

# Effectief & Prettig Thuiswerken

## effectiever en plezieriger thuis aan het werk

Het is nu nog meer van belang om goed met je tijd om te gaan, omdat er zoveel onder druk staat. In deze workshop ga je aan de slag met hoe jij op een effectieve en gezonde manier kunt thuiswerken.

We brengen in beeld welke problemen je tegenkomt met thuiswerken en waar er ruimte is om anders te handelen. Dit betekent in sommige gevallen loslaten van wat je gewend bent. In andere gevallen zul je zaken, waar je op je reguliere werkplek veel plezier of houvast aan hebt, op een andere manier moeten organiseren.

We kijken we naar hoe jij omgaat met de huidige situatie en waar je wel en geen invloed (meer) op hebt. Je leert structuur aan te brengen in deze nieuwe thuiswerk-realiteit. Ook oefen je met het herkennen van wat belangrijk en/of urgent is en wat juist niet. Daarnaast komt aan bod welke rol stress speelt en hoe je kunt opladen tijdens en na je werkdag.



### Online workshop in uw organisatie

Deze online-workshop geeft tips en inzichten op het gebied van time- en zelfmanagement toegespitst op de huidige situatie. De effectiviteit van de training rust daarbij niet enkel op de overdracht van kennis. De training biedt deelnemers de mogelijkheid van elkaar soortgelijke uitdagingen te horen en met elkaar te delen wat werkt. Dit helpt in acceptatie en beweging naar beter.

Tijdsduur: 3,5 uur

Locatie: online

Aantal deelnemers: max. 10  
(Neem contact op voor mogelijkheden voor grotere groepen)

Kosten: €875 excl. BTW

### Trainer

Ron de Jong is senior coach en specialist op het gebied van werkbeleving. Hij begeleidt professionals en organisaties om effectiever én prettiger te werken.

DEUR 2 professional coaching.  
KvK 56078439