

Online workshop Duurzaam Meedoen

Meer balans, woensdag 19 mei 2021 (ochtend)

Hoe houd jij jezelf in balans? “Druk zijn is niet erg, het is zelfs prima! Gezonde stress hebben we gewoon nodig, maar wel in combinatie met voldoende mentaal herstel.” Dat is de boodschap van Paul van Haaren, senior trainer van Lijv en expert van de gratis workshop Meer balans (woensdag 19 mei, 09.30 – 12.00 uur). Wil je ook weten hoe je je werk- en privéleven beter in balans houdt? Schrijf je dan in: <https://bit.ly/3wVKp9m>

Je werk en je thuis: hoe blijf je in balans? Want je wilt ondanks wisselende roosters en nachtdiensten ook voldoende tijd besteden aan je partner, gezin, vrienden, sporten, leuke dingen doen. Tegenwoordig staan we constant ‘aan’, met je mobiel ben je altijd en met iedereen verbonden. Handig, maar ook best moeilijk om los van te komen.

Met deze workshop, krijg je meer inzicht in je werk-/privébalans. Je staat stil bij alle taken en rollen die je hebt en je beseft dat balans verbeteren geen druk op de knop is. Toch kun je hierin groeien als je je valkuilen kent. Ontdek hoe en sluit de workshop af met een persoonlijk actieplan dat je verder helpt.

De workshop wordt verzorgd door [Lijv](#), training en coaching en is bestemd voor beveiligers en teamleiders.

Online workshop Duurzaam Meedoen

Wegens succes herhaald

Maak van gedoe werkplezier, woensdag 19 mei 2021 (middag)

Buig werkdruk om in werkplezier. In deze workshop leer je meer over stress en plezier. Hoe zit dat in elkaar? En wat kun je eraan doen? Wat is het geheim van betere samenwerking met je collega's? Het is geen powerpoint met een praatje, maar je gaat zelf flink aan de slag. Je leert verrassende, nieuwe routes om werkdruk om te buigen in werkplezier.

William van Olst, winnaar van V-factor 2020, deelt ervaringen in zijn team. Wat geeft jou energie en wat kost energie? Wat zit er achter plezier hebben in je werk. En waarom kan dit soms omslaan?

Wat je leert is 100% praktisch. Je kunt er direct na de workshop mee aan de slag. Dat betekent: meer plezier in je werk. Wil jij dat ook? Schrijf je dan in: <https://bit.ly/3xar7xk>

De workshop, bestemd voor beveiligers en teamleiders, is een herhaling van de workshop van 22 maart.

Dit zeggen eerdere deelnemers:

“Meerdere aha-momenten van situaties waarmee je te maken krijgt en een praktische oplossing voor zoekt.”

Wouter Koppen, ISX Beveiliging

“Leuk, nuttig en goed gestructureerd.”

Ralph Schurink, objectbeveiliging G4S

Online workshop 'De impact van een ingrijpende gebeurtenis', woensdag 12 mei (ochtend)

Agressie, intimidatie of geweld? Hoeveel impact hebben ingrijpende gebeurtenissen op collega's binnen jouw bedrijf? Hoe wordt erop gereageerd, wat zijn jouw ervaringen en hoeveel weet je ervan? Neem deel aan de online workshop op woensdag 12 mei (09.30 – 12.00 uur), speciaal voor HRM, P&O en leidinggevenden. Beperkt aantal plaatsen, dus schrijf je snel in: <https://bit.ly/3tfyb9q> (vol = vol).

De beveiligiger weet hoe hij / zij met dit type incidenten moet omgaan, maar blijft ook nog altijd een mens in een beveiligingsuniform. Met 'De impact van een ingrijpende gebeurtenis' van [ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum IVP](#) besteden we aandacht aan het verloop van een normaal verwerkingsproces en bijbehorende normale stressreacties. En ook: hoe je dit verwerkingsproces kunt monitoren en welke signalen wijzen op gestagneerde verwerking. Op 5 juli organiseren we deze workshop speciaal voor beveiligers zelf.