

100 dagen werkplezier

Meer inzicht, plezier & ontspanning = minder stress

Als directeur of HR-manager herken je het vast wel:

- Medewerkers ervaren elke dag stress.
- Sommige mensen lopen vast en weten niet wat ze willen.
- Je zou willen dat medewerkers proactiever waren.

Uit onderzoek komen deze drie onderwerpen naar voren als het meest ingewikkeld voor bedrijven met personeel. Er wordt veel over gepubliceerd. Zelfbenoemde goeroes geven de ene workshop na de andere. Maar daar zit jij niet op te wachten, want dat kost weer een hoop tijd en geld.

Het kan ook anders. Er is een manier waarop jij en je medewerkers deze veel voorkomende issues zelf kunnen oplossen. Daar is een makkelijke, leuke en heel betaalbare methode voor: 100 Dagen Werkplezier.

Wat is 100 Dagen Werkplezier?

100 Dagen Werkplezier is een totaalprogramma waarin al deze onderwerpen (en nog meer) aan de orde komen. Het programma is individueel te volgen door iedereen die niet lekker in zijn vel zit, zich niet gehoord of gezien voelt of zich afvraagt wat hij of zij eigenlijk wil in het leven. Het programma is ideaal voor mensen die behoefte hebben aan reflectie en persoonlijke ontwikkeling.

Als mensen goed in hun vel zitten en plezier hebben, ervaren ze aantoonbaar minder stress. Aandacht voor plezier en ontspanning heeft een preventieve werking. 100 Dagen Werkplezier gaat uit van de Energiedriehoek. Omdat er meer is dan ratio en feiten. Het programma geeft handvatten om zelf je systeem in balans te brengen en te houden.

Of ga voor een losse module

Speciaal voor mensen die specifiek met een van de bovenstaande issues te maken hebben, zijn er 3 losse modules beschikbaar. Hoewel de inhoud van deze modules grotendeels terugkomt in het totaalprogramma 100 Dagen Werkplezier, kunnen er kleine verschillen zijn en kunnen in de aparte modules extra tips en oefeningen voorkomen.

1. EffectiviTIJD

Voor mensen die last hebben van stress, hoofdpijn en een slechte nachtrust. Zij hebben vaak baat bij timemanagement. Met behulp van EffectiviTIJD ontdekken ze, hoe ze die beleving kunnen veranderen. Ze beseffen dat werkdruk een persoonlijke beleving van tijd is. Ze leren bewuster en effectiever met hun tijd om te gaan. Daardoor krijgen ze rust in hun hoofd. Ze worden relaxter. Ze krijgen meer tijd, structuur en kunnen beter plannen. Als HR-manager of directeur levert deze module jou creativiteit, kwaliteit en ontspannen medewerkers op. Je voorkomt verzuim en helpt je team zelfstandig te werken aan vitaliteit.

100 dagen werkplezier

2. Ik weet wat ik wil

Deze module is bedoeld voor mensen die vastlopen in hun werk en niet weten wat ze willen. In plaats van direct een loopbaancoach in te schakelen, kunnen ze voor deze module kiezen. Het zorgt voor zelfreflectie en geeft deelnemers meer inzicht in waar ze staan. Dit helpt ook de organisatie, want medewerkers kunnen nu keuzes maken. Ze hebben richting op wat ze willen en kunnen.

3. Moeiteloos communiceren

Voor communicatie zijn minstens twee partijen nodig. Als HR-professional, directeur of manager wil je dat medewerkers zich proactief opstellen. Waarom pakken ze het werk niet zelf op? Aan de andere kant blijken teamleden zich vaak niet gehoord te voelen. Waarom ziet de manager niet dat wij die taak kunnen oppakken?

Moeiteloos communiceren is voor iedereen. Want alle partijen kunnen leren om effectiever te communiceren. Behalve opluchting brengt deze module duidelijkheid, effectiviteit en kracht.

Hoe werkt het?

Je volgt al deze programma's via de mail. Deelnemers ontvangen elke dag een e-mail met informatie, tips, oefeningen en/of theorie. In het geval van 100 Dagen Werkplezier duurt dat 100 dagen, bij de drie losse modules is dat steeds 30 dagen. Ook is er een Facebook-community waarbij deelnemers zich kunnen aansluiten. Daar kunnen ze ervaringen uitwisselen met andere deelnemers, vragen stellen en nog meer tips en adviezen ophalen.

Kosten

De losse modules kosten elk €35 exclusief btw per deelnemer.
100 Dagen Werkplezier kost €100 exclusief btw per deelnemer.

Wat zijn de voordelen?

In het algemeen leveren de losse modules en 100 Dagen Werkplezier veel inzicht op voor mensen die bereid zijn om naar zichzelf te kijken. Ze kunnen het programma in hun eigen tijd volgen en elke dag een stapje zetten.

Meer specifiek zijn deze programma's ontwikkeld voor medewerkers die:

- elke dag stress ervaren
- last hebben van een slechte nachtrust en/of hoofdpijn
- vastlopen en niet weten wat ze willen
- proactiever zouden kunnen zijn
- niet lekker in hun vel zitten
- zich niet gehoord of gezien voelen

100 dagen werkplezier

Dit leveren ze de medewerkers op:

- ✓ Minder stress
- ✓ Meer evenwichtigheid
- ✓ Inzichten
- ✓ Meer plezier
- ✓ Ontspanning
- ✓ Helderheid en focus
- ✓ Weer weten wat ze willen
- ✓ Elkaar aanspreken wordt makkelijker

Dit leveren ze de werkgever op:

- ✓ Tijdsbesparing
- ✓ Betere resultaten
- ✓ Meer autonomie bij medewerkers
- ✓ Relaxte managers
- ✓ Minder verzuim
- ✓ Open aanspreekcultuur
- ✓ Trots, creatief en proactief personeel

En ook klanten worden er blij van:

- ✓ Betere service, mét een glimlach
- ✓ Snellere responsetijden
- ✓ Hogere kwaliteit

Interessant? Kijk op www.100dagenwerkplezier.nl

