Burn-out en bore-out voorkomen dankzij een betere work-life balance

DOELSTELLINGEN

Een stuurman op een schip moet vaak reageren op verschillende weersomstandigheden. Hoe die hierop reageert, hangt af van hun stuurkunst.

In ons dagelijks leven komen er ook verschillende (f)actoren op ons af, die onze stuurkunst opeisen. In sommige gevallen wordt deze stuurkunst te vaak of te hevig aangesproken; in andere gevallen niet voldoende of zelfs helemaal niet meer. Dit kan in extremis leiden tot burn-out respectievelijk bore-out.

Investeer daarom tijdig en prioritair in jouw work-life balance en jouw persoonlijk leiderschap!

Deze opleiding heeft als doelstelling om:

- een duidelijk inzicht te bieden in de oorzaken en signalen van burn-out en bore-out;
- een duidelijke kijk te krijgen op jouw eigen sterktes en ontwikkelingsmogelijkheden;
- een beter inzicht te creëren in jouw persoonlijke behoeften en waarden en de drijfveren die jouw persoonlijk functioneren sturen;
- u te overtuigen van de sturingswaarde van feedback, zowel vanuit het geven als vanuit het krijgen;
- zich ondersteund te voelen door het opbouwen van een ‘zelfcontrole-gevoel’;
- in staat te zijn jouw eigen leven in handen te nemen én te vitaliseren;
- uw motivatie, enthousiasme en energie op een goede manier te kunnen inzetten in jouw relaties met anderen.

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

DOELGROEP

De opleiding kan gevolgd worden door verschillende doelgroepen, namelijk door alle medewerkers die in contact willen komen met wat echt belangrijk is voor hen en die open staan voor persoonlijke groei en ‘ownership’.

VEREISTE VOORKENNIS

Basic level: Er is geen specifieke voorkennis vereist voor deze opleiding.

PROGRAMMA

Inhoud

- Signalen en oorzaken van burn-out en bore-out
- Wat is persoonlijk leiderschap? En wat is het verband met mijn work-life balance?
- De 4 basisdimensies van Emotionele Intelligentie
- De verschillende determinanten van mijn gedrag
- Kracht van feedback
- Wat zijn mijn behoeften en wat doe ik (niet) om deze in te vullen?
- Wat zijn mijn (motiverende en beperkende) drijfveren?
- Impact van gedachten en gevoelens
- Wat zijn mijn persoonlijke waarden?
- Wat zijn mijn kernkwaliteiten?
- Gevolg geven aan wat voor mij echt belangrijk is

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duurtijd: 2-daagse opleiding

Uren: 9u-17u (6 lesuren per dag)

Plaats: Febelfin Academy, Phoenix gebouw - Koning Albert II-laan 19 1210 Brussel

Extra info:

- Twee volledige opleidingsdagen met veel persoonlijke, diepgaande reflecties en groepsuitwisselingen
- Tussentijdse individuele opdracht tussen opleidingsdag 1 en 2

METHODOLOGIE

Een **'Klassikale opleiding'** volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform , aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, …).

Lesmateriaal:

- Powerpoint presentatie (slides)