INCLUSIE IN-ZICHT sig-net.be

Online keynote - De kracht van keuzes. Orde op zaken in je hoofd, je leven en je werk

Type vorming	Vorming
Code	068
Wanneer	21/04/2027
Uur	10:30 tot 12:00
Waar	Online
Prijs	€ 70,00 - € 60,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	22/03/2027
Aantal uren vorming	1,50 uur

Extra info

Ik vind deze opleiding interessant, maar schrijf me niet in omdat… ->

Inhoud

Deze online inspiratiesessie is een toegankelijke, korte sessie waarbij de deelnemers concrete inzichten en tips aangereikt krijgen rond het thema 'veerkracht'.

De inzichten en oefeningen uit het boek 'Minder werken, meer doen' vormen de rode draad doorheen deze online keynote. We tonen hoe je de valkuilen van stress kunt herkennen zonder er zelf eerst in te tuimelen. We geven je concrete tools in handen om je prioriteiten te bepalen en er met volle focus aan te werken (in een wereld vol afleiding). Je leert ook de impact van positiviteit. Het resultaat? Minder stress, meer voldoening én (werk)geluk!

Wat neem je mee na deze vorming?

- Je leert de signalen van chronische stress detecteren.
- Je leert de valkuilen van stress kennen, zonder erin te tuimelen.
- Je leert om je focus te behouden in een wereld vol afleiding.
- Je leert over het belang van connectie in tijden van chronische stress.
- Je leert de impact kennen van dankbaarheid en positiviteit op je veerkracht.

Wie na afloop van de online keynote meer verdieping wil op deze sessie kan op 13 mei 2027 de online vorming "Focus - Meer momenten van diepe concentratie en meer voldoening halen uit je werk'". Je kan deze online vorming enkel volgen als je ook de online keynote gevolgd hebt. Inschrijven voor de online keynote + de online vorming kan via code 069.

Door wie?

Anneleen De Lille

Anneleen is een gedreven, oplossingsgerichte coach en keynote speaker, die haar focus legt op essentiële thema's zoals stressbeheersing, het vinden van balans tussen werk en privé, en het doorbreken van onproductieve gewoonten. Haar energieke presentaties zijn niet alleen inspirerend, maar laten ook een blijvende indruk achter bij haar publiek.

In haar meest recente boek, Minder werken, meer doen (2022), werpt Anneleen een verhelderend licht op het cruciale belang van weloverwogen keuzes maken, vastberadenheid tonen en je focus behouden te midden van een wereld vol verleidingen en

afleidingen. Ze doet je verder ook nadenken over het belang van kwalitatieve relaties om je veerkracht te versterken. Dit boek biedt waardevolle inzichten voor iedereen die streeft naar effectiviteit en welzijn.

Voor wie?

Alle zorg- en/of onderwijsprofessionals

Over wie?

N.v.t.

Praktisch

Documentatie en hosting door Sig-medewerker inbegrepen

ZOOM

Je volgt deze online vorming via het platform **Zoom**. Je krijgt op 20/04 een e-mail met een link naar de online vorming en wat praktische informatie. **Kreeg je op 20/04 om 14 uur nog geen link via e-mail? Neem dan contact op met ons via info@sig-net.be.**

Bij online vormingen vragen we om te werken met één toestel (laptop, tablet, smartphone) per deelnemer. Meerdere deelnemers per toestel is niet toegestaan.
Deze vorming wordt niet opgenomen.

Voor deze vorming geldt een afwijkende annulatietermijn: annulatie is mogelijk tot 6 weken voor start van de vorming.

Sig-bib

Op zoek naar meer achtergrondinformatie? Neem een kijkje in de catalogus van de Sig-bib.
Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 09:00 -tot 12:00, uitgezonderd woensdag).
Uitlenen is gratis.