INCLUSIE IN-ZICHT sig-net.be

Veerkracht op het werk: online keynote "De kracht van keuzes" + verdiepende vorming "Focus"

Type vorming	Vorming
Code	069
Wanneer	21/04/2027 tot 13/05/2027
Uur	09:00 tot 12:00 10:30 tot 12:00
Waar	Online
Prijs	€ 210,00 - € 175,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	22/03/2027
Aantal uren vorming	4,50 uur

Extra info

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

Inhoud

Deze vorming gaat door op twee afzonderlijke dagen (beide online):

Woensdag 21 april 2027 - 10u30 tot 12u
"Online keynote - De kracht van keuzes. Orde op zaken in je hoofd, je leven en je werk"

Tijdens deze online inspiratiesessie krijgen deelnemers concrete inzichten en tips aangereikt 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!

Je kan deze online keynote ook volgen zonder deel te nemen aan de verdiepende vorming van 13 mei. Inschrijven daarvoor kan via code ....

Donderdag 13 mei 2027 - 9u tot 12u
"Focus - Meer momenten van diepe concentratie en meer voldoening halen uit je werk"

Herken je dit? Je hebt een sterke drang om vooruitgang te boeken in diepgaand denkwerk, maar je laat je gedachten constant afdwalen en neemt de kleine, gemakkelijke werkjes voor doorheen de dag. In onze hyperverbonden samenleving wordt het steeds uitdagender om gefocust te blijven en diep denkwerk te verrichten. Je merkt dat je geheugen en concentratie langzaam maar zeker beginnen te verzwakken. Belangrijke taken worden steeds uitgesteld, en dit begint te knagen aan je zelfvertrouwen.

Tijdens deze online vorming leer je de 'kapers van focus' kennen. Door een dieper inzicht te krijgen in wat er zich in je hoofd afspeelt, kun je deze kapers steeds een stap voorblijven. Je zult ontdekken wat je brein nodig heeft om je aandacht te richten en vast te houden, waardoor je voortgang kunt boeken in de taken die er werkelijk toe doen. Het resultaat? Volledige controle over je aandacht, het vermogen om diepgaand denkwerk te verrichten en de mogelijkheid om elke dag met voldoening écht af te sluiten. Jij bepaalt waar je aandacht naartoe gaat en krijgt de kans om je verwachtingen af te stemmen op die van je team.

Wat neem je mee na deze vorming?

- Herprogrammatie van de prioriteiten

- Het belang van tempo voor je brein
- Multitasken/singletasken: de impact van wisselen
- Het prijskaartje van onderbrekingen
- Inspanning en ontspanning in balans
- Kleine praktische aanpassingen in je telefoon en je omgeving maken een groot verschil
- Mentale en fysieke grenzen en hoe ze te bewaken

Om deze verdiepende vorming te kunnen volgen, moet je eerst de online keynote "De kracht van keuzes" van 21 april volgen. Het is dus niet mogelijk om enkel in te schrijven voor de verdiepende vorming. Via deze pagina schrijf je meteen in voor de online keynote + de verdiepende vorming.

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 boek Minder werken, meer doen (2022) werpt ze 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 de dag voor de vorming een e-mail met een link naar de online vorming en wat praktische informatie. **Kreeg je de dag voor de vorming 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.