



Fluitend naar je werk...liefst tot aan je pensioen.

Energie Boost 2023!

Je werkt al heel wat jaren in dezelfde functie. Je zaakjes zijn op orde, het werk is je bekend, je inkomen toereikend. Je bent de vijftig (bijna) gepasseerd en voelt je nog jong. Dus ga je verder op routine, verzekerd op weg naar je pensioen en je wordt een oude rot of

Er kriebelt iets, je verlangt ergens naar. Verrassing, Vernieuwing, Verandering?
Nog 15 of 20 jaar hetzelfde licht je niet toe. Maar wat dan? Hoe ontsnappen aan je gewoontes?

Herken je dit? Dan is de Energie Boost 2023! iets voor jou.

De Energie Boost 2023! is bedoeld voor mensen die het gevoel hebben dat er meer in zit. Voor mensen die hun talenten meer willen benutten en die soms een soort energiegebrek ervaren.

De Energie Boost 2023! heeft een solide basis en is onder andere gebaseerd op het Job Demands Resource Model van Prof. Dr. A. Bakker. Met wetenschappelijke inzichten uit de hedendaagse psychologie. De basis van de training is een praktisch model met o.a. de volgende vragen:

- Waaruit bestaat jouw werkplezier en energie?
- Wat zou je vooral willen vasthouden?
- Waar wil je meer van? Wat wil je niet meer of minder?
- Hoe wil je dat je werk en leven eruit komt te zien?
- Waar wil je naartoe?

Wat is het resultaat?

- Je krijgt inzicht in je Werkenergie met behulp van de Werkenergie-analyse®.
- Je krijgt grip/ regie op je werk.
- Je onderzoekt je talenten.
- Je leert hoe het brein werkt en welke invloed je daar zelf op hebt (je persoonlijke hulpbronnen).
- Je ontwikkelt concrete en haalbare doelen en komt in actie.
- Je ervaart meer energie, veerkracht en balans in je werk en daarbuiten.



Praktisch

- De training bestaat uit:
 - ✓ Telefonische of Online intake
 - ✓ De Werkenergie analyse® met individueel gesprek bij jou op locatie: 1.5 tot 2 uur
 - ✓ 4 collectieve bijeenkomsten van 2.5 - 3 uur.
 - ✓ Eindgesprek, individueel, 1 uur
 - ✓ Terugkombijeenkomst van 2.5 - 3 uur na ca. half jaar.

Kosten: **Energie Boost 2023!** 1.600,- euro (excl. BTW) via Noorderlink



De 4 collectieve bijeenkomsten zien er globaal als volgt uit:

1. "Kansen zien, Kansen pakken" ... Regie over je loopbaan.

- Wat betekent mijn werkenergie analyse voor mij?
- Waar heb je zelf invloed op en hoe pak je dat aan?
- Het breinmodel: hoe werkt deze mentale schijf van vijf?

2. "Moeiteloos briljant" ... Mijn talenten inzetten.

- Wat zijn mijn talenten en hoe zet ik deze in?
- Wat is mijn aanbod in het werk/ aan de wereld?
- Uit je comfortzone: welke nieuwe stappen zet ik?
- Waar zet ik mijn ervaring in?

3. "Optellen in plaats van aftellen..." De kracht van senioriteit.

- Wat is het voordeel van senioriteit?
- Hoe presenteer ik mijzelf positief?
- Wat werkt wel en wat werkt niet als je ouder bent?
- Nieuwsgierig blijven...

4. "Fluitend verder" ... Toekomstmuziek.

- Wat heb je al gedaan en wat is er nog te doen?
- In welke richting ga ik mij (verder) ontwikkelen?
- Mijn plan van aanpak.

Gedurende het traject werk je aan de hand van verschillende opdrachten aan je energie, het vergroten van je veerkracht en het versterken van je balans.

De data in 2023:

1 februari, 22 februari, 15 maart, 5 april

Terugkom bijeenkomst: 20 september

Alle bijeenkomsten zijn van 9.00 - 12.00 uur

Locatie: Noorderlink kantoor, Groningen

Bureau Positief Vernieuwen? ...voor informatie zie pagina 3...



www.bureaupositiefvernieuwen.nl / info@bureaupositiefvernieuwen.nl / 0620556277

Bureau Positief Vernieuwen:



De Energie Boost 23 wordt gegeven door Heleen van der Kooi, eigenaar van Bureau Positief Vernieuwen.

Heleen is psycholoog, loopbaanprofessional, trainer en HR-adviseur mobiliteit. Zij heeft jarenlange ervaring als senior HR-adviseur en was verbonden als docent aan de Hanzehogeschool Groningen.

Tegenwoordig richt zij zich vooral op oudere medewerkers met veel werkervaring die ernaar verlangen om met energie en plezier tot hun pensioen door te werken op een manier die bij hun past.

Haar werkwijze en adviesstijl kenmerken zich o.a. door de volgende begrippen: Vitaliteit, Verbinding, Transparantie, Originaliteit, Directe communicatie, Resultaatgerichtheid, Enthousiasme en Sensitiviteit. Liefst met een kwinkslag!