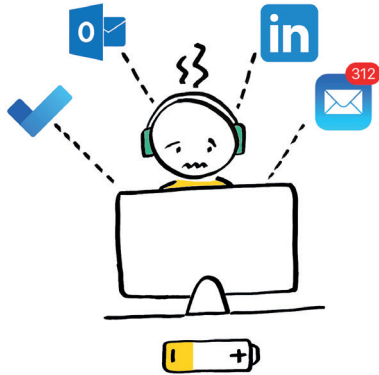


Training Focus in je Werk

Als je iemand vraagt: 'Hoe is het?' krijg je vaak het antwoord: 'Super druk', inclusief diepe zucht... Hoe komt dat toch?



Sta jij continu 'aan' en heb je het gevoel dat je achter de feiten aanloopt? Voel je frustratie omdat je meer impact wil creëren, maar te druk bent met vergaderen en mailen? Lijkt jouw takenlijst alleen maar langer te worden en ben je na het werk vaak moe en uitgeblust?

De gevolgen hiervan zijn groot! Drukte leidt tot stress en stress leidt tot een verlies aan denkkraft. Terwijl we juist in een tijd leven waarin we ons brein hard nodig hebben om de complexe maatschappelijke uitdagingen van deze tijd aan te pakken.

"Na de training Focus in je Werk heb je een gereedschapskist vol slimme oplossingen om meer focus aan te brengen in je werk én je leven."

Maite Gadellaa, communicatiestrateg

Stress maakt ons bovendien ongezonder en ongelukkiger. Dit kan leiden tot een burn-out en daar zit niemand op te wachten.

Gelukkig is er wat aan te doen!



"Dille heeft goed oog voor de problemen waar je mee worstelt en helpt je bij een persoonlijke aanpak. De intervisiesessies na afloop zorgen ervoor dat je je plan ook écht gaat uitvoeren.

Je leert op een andere manier naar je werk kijken wat mij in ieder geval veel rust en meer focus heeft gegeven, ik raad deze training dan ook zeker aan!"

Janneke ten Kate, graphic facilitator

Tijdmanagement, oftewel efficiënter werken, is niet meer voldoende. Er is simpelweg teveel te doen... Door te werken vanuit focus - het slim benutten van je brein én het lef hebben om te kiezen - kan je betere resultaten neerzetten.

Na de training *Focus in je Werk*:

- weet je hoe jouw brein werkt en ben je daardoor in staat slimmer te werken;
- ben je in staat om te kiezen voor impact in plaats van drukte en om te balanceren tussen de dagelijkse hectiek en jouw doelen op de langere termijn;
- heb je een persoonlijk actieplan dat ook echt werkt!

Ga met meer focus werken en bereik meer met minder stress!

De training *Focus in je Werk* wordt aangeboden als eendaagse en als tweedaagse training met de optie tot overnachting. De training is ook online beschikbaar. Voor het beste resultaat is de training altijd in kleine groepen. Naderhand volgen nog twee intervisiemomenten ter ondersteuning van deze nieuwe manier van werken. Daarbij worden uitdagingen uit de praktijk getackeld en krijg je extra tips.

Meer informatie?

Ga naar www.dilleplus.nl
of neem direct contact op:
dille@dilleplus.nl / 06 41 64 33 75

Dille+
slimmer & leuker werken



"Ik heb geleerd hoe mijn brein werkt en welke tips & tricks voor mij persoonlijk werken. Door de goede afwisseling van informatie en de leuke variatie aan interactieve werkvormen blijf je de hele training geprikkeld én gefocust."

Bella Bluemink, projectleider

Illustraties: Janneke ten Kate