

Leuker & effectiever thuiswerken

online workshop



Meer werkstress en minder werkplezier...



Veel mensen ervaren nu, door het verplichte thuiswerken, helaas meer werkstress en minder werkplezier.

Dat is ook logisch uit te leggen aan de hand van het coronastressmodel. Door de coronacrisis maken mensen zich bijvoorbeeld zorgen over hun eigen gezondheid of dat van hun gezin, familie en vrienden. Wellicht zijn er mensen waarvan hun partner op het punt staat zijn/haar baan te verliezen. Of maken mensen zich zorgen over hoe de samenleving er na de coronacrisis uit ziet. We leven in onzekere tijden en door de coronacrisis ervaren we dus sowieso meer stress.

Dan het verplichte thuiswerken. Gek genoeg zijn de meesten van ons nog drukker dan voor de coronacrisis. De balans tussen werk en privé is zoek en iedere dag voelt als Groundhog Day. Thuis werkt iedereen krampachtig om elkaar heen of is er juist niemand om even koffie mee te drinken. We videobellen wat af en verzuipen in onze mail.

Stress op stress dus. Door stress kunnen we minder goed nadenken, zijn we ongezonder en ongelukkiger. We weten dat als we meer stress ervaren het juist belangrijk is om goed op te laden. Daar zit 'm nou net de crux. De dingen die we normaal doen om te ontspannen kunnen niet of niet zoals we gewend waren. Op vakantie gaan naar het buitenland, uit je dak gaan tijdens een concert of spontaan met vrienden uit eten, het zit er allemaal even niet in.

Tot slot missen we verbinding, zowel privé als in ons werk. Werken is gewoon minder leuk nu het samenwerken via een beeldscherm gaat en je niet even spontaan een praatje hebt met een leuke collega bij de koffieautomaat.

Dit kan leiden tot meer burn-outs en dat willen we toch met z'n allen voorkomen?!

Helaas lijkt het einde van het verplichte thuiswerken nog niet in zicht... Gelukkig geeft het coronastressmodel ook inzicht aan welke knoppen je kunt draaien om het thuiswerken weer leuker en effectiever te maken, zodat iedereen weer lekker aan het werk is om samen mooie resultaten neer te zetten.

Online workshop 'Leuker & effectiever thuiswerken'

In de online workshop:

- leren de deelnemers hoe hun brein werkt, waardoor ze in staat zijn om effectiever te werken;
- krijgen en delen ze concrete tips om het thuiswerken leuker te maken én ontdekken ze hoe ze ook op afstand op creatieve manieren verbinding kunnen maken met hun collega's;
- werken ze aan een persoonlijk actieplan dat ook écht werkt.

De online workshop wordt in principe gegeven via Microsoft Teams en is 3 uur lang. Om ervoor te zorgen dat alle deelnemers voldoende aandacht krijgen is het maximum aantal deelnemers 9.

Om deelnemers gedurende langere tijd te ondersteunen bij het leuker & effectiever thuiswerken is de workshop uit te breiden met boostsessies: deelnemers bespreken uitdagingen in de praktijk, helpen elkaar en krijgen extra kennis & tips aangereikt.

"Wat een superworkshop! Ik heb inhoudelijk veel geleerd en dat heb ik ook direct kunnen toepassen, waardoor ik een stuk dat ik moest schrijven veel sneller heb ingeleverd dan gepland. De workshop had een prettig tempo en voelde daardoor geen moment als drie uur lang. Dille is een fijne facilitator die mensen goed de ruimte geeft. Ik heb oprecht geen tips voor verbetering."

Liesbeth Sparks

"Gewoon een fijne workshop waarin de deelnemers centraal staan in plaats van taken of processen. Een cadeautje om als werkgever aan medewerkers te geven in een veelbewogen tijd."

Maurine la Verge

"Juist als je denkt dat je het te druk hebt om deze training te volgen....DOEN"

Saskia Wong-A-Tjong-van Dijk

"In drie uur neemt Dille je mee in de wereld van thuiswerken, zowel de positieve als negatieve kanten daarvan. Ze geeft vervolgens praktische tips om het thuiswerken effectiever te maken, hoe je de verbinding met je collega's kan blijven behouden en hoe je energieniveau op een goed peil blijft. Tijdens de online workshop bewaakt Dille de tijd heel goed, zorgt voor een prettige sfeer en dat er van elkaar geleerd kan worden."

Freddie Kesteloo

"Je wordt helder gewezen op je kleine dingen die het thuiswerken aangenamer en werkbaarder maken."

Anoniem

"Een fijne workshop gevolgd over het effectief thuiswerken. Handige tips & tricks ontvangen en informatie die je tot denken zet!"

Ariana Silva

DILLE VAN RIJSSEN



Het is mijn missie om mensen slimmer en leuker te laten werken!

Ik ben namelijk gechoqueerd over het feit dat in Nederland bijna 1 op de 5 medewerkers last heeft van burn-outklachten. Waarom laten we het met z'n allen zover komen? Bovendien ben ik ervan overtuigd dat we door slimmer te werken met elkaar zoveel meer kunnen bereiken...

Ik geef trainingen, faciliteer intervisiesessies en coach mensen op meer bereiken met minder stress, oftewel gefocust werken. Door de coronacrisis en het al maandenlang verplicht thuiswerken is bij veel mensen de rek er wel zo'n beetje uit. Nu wil ik mijn steentje bijdragen om nog meer burn-outs te voorkomen en mensen te helpen hun werkplezier terug te vinden en meer impact te creëren.

Daarnaast coach ik teams effectievere resultaten neer te zetten door slimmer, wendbaarder en innovatief te werken.

Wil je meer over mij weten? Kijk op [LinkedIn](#).

"Ik dacht dat ik wel wist hoe ik effectief thuis moest werken en dat ik niemand nodig had om mij hierbij te helpen, maar Dille liet mij de verschillende valkuilen zien binnen het thuiswerkproces die mij nog onbekend waren. Het was een hele fijne workshop met nieuwe maar ook bekende inzichten, waar ik toch aan herinnerd moest worden om er werk van te maken. Met de bijgevoegde handleiding zal ik de komende tijd duiken in het gebalanceerde thuisleven. Dank voor dat laatste zetje, Dille."

Khaoula Ahannach

Dille geeft je tips & tricks hoe je slimmer werkt. Effectiever maar ook hoe je in deze online/tijden verbinding kunt maken die je anders op de sociale momenten rondom je werkbijeenkomst hebt zoals bij de koffieautomaat of de borrel. Ze helpt je van het schuldgevoel af dat een wandeling maken ineffectief is. Kan juist héél effectief zijn namelijk!

Ben Schuttenbeld

"Dille nam ons op een ontspannen en herkenbare manier mee langs de uitdagingen van het thuiswerken. Ze motiveerde alle deelnemers hun inspiratie en mening te delen. Zo kwamen niet alleen de welbekende trucjes aan de orde, maar ook unieke ideeën om bijvoorbeeld je dag positief te starten. Met een handleiding vol praktische tips op zak, kan ik de komende maanden nog leuker en effectiever aan het werk."

Eva



Investing

De voorbereiding en eventuele (redelijke) nazorg bij deze workshop zit bij de prijs inbegrepen.

Ik besteed altijd veel zorg aan mijn workshops. Dit doe ik onder andere door deelnemers vooraf een 'thuiswerksurvivalpakket' te sturen. Niet alleen verhoogt dit het leerplezier, de inhoud van het pakket draagt ook bij aan het verduurzamen van de resultaten van deze workshop. Uiteraard probeer ik de kosten van dit pakket zo laag mogelijk te houden.

De investering per workshop is €600,- ex. btw. De thuiswerksurvivalpakketten zijn niet meer dan €20,- per persoon, ex. btw en verzendkosten/materialen en eventuele reistijd wanneer je wil dat ik de pakketten naar jullie kantoor breng.

De deelnemers gaan actief aan de slag met een uitgebreide handleiding 'Leuker & effectiever thuiswerken' die zij ontvangen in het thuiswerksurvivalpakket, waardoor zij na de workshop een persoonlijk actieplan hebben.

Wil je met jouw team een workshop 'Leuker & effectiever thuiswerken' doen? Of heb je behoefte aan een losse boostsessie of coaching? Neem dan contact met me op: www.dilleplus.nl of [LinkedIn](#).

Dille van Rijssen
Dille+ slimmer & leuker werken
KVK-nummer: 78646375
dille@dilleplus.nl
06 41 64 33 75

www.dilleplus.nl | pagina 5


Dille+
slimmer & leuker werken