**Met energie (samen)werken**

*Leer jouw duurzame inzetbaarheid te vergroten en gedrag bespreekbaar te maken.*

***Stress, werkdruk of zelfs burn-out verschijnselen zijn van invloed op individueel functioneren en de onderlinge samenwerking en sfeer. Om dit integraal aan te pakken is het belangrijk onderling een goede modus te hebben om dit bij elkaar te herkennen en bespreekbaar te maken. In deze training krijg je praktische kennis en handvatten die je in de dagelijkse praktijk kunt toepassen. In de ochtend leer je hoe je de oorzaken van stress kunt herkennen en aanpakken, op persoonlijk én op teamniveau. We werken met jullie eigen casuïstiek en onderzoeken daarbij juist ook de positieve werkaspecten die je kunt gebruiken om weerbaarder te zijn tegen stress. In de middag kijken we met name hoe je elkaar effectief aanspreekt op gedrag.***

**Wat komt er in deze training aan bod?**

Ochtend – Van werkdruk naar werkplezier

* Het Job Demands-Resources Model
* Groepsdynamiek bij stress
* Emotiemanagement
* Eigen bevlogenheid, kwaliteiten, talenten en drijfveren

Middag – bespreekbaar maken van gedrag en sfeer

* Praktische tools voor het bespreekbaar maken en positief beïnvloeden van sfeer en werkdruk in het team
* Effectieve feedback geven
* Weerstand en beïnvloeding

**Wat zijn je leerdoelen?**Na afloop van de training:

* weet je hoe je effectief omgaat met stress bij jezelf én collega’s;
* kun je risico's van uitval en burn-out bij jezelf en collega’s herkennen;
* weet je hoe je een juiste balans kunt krijgen tussen zaken die energie kosten en energie geven;
* ben je in staat effectief collega’s aan te spreken op gedrag met behoud van relatie;
* weet je hoe je kunt werken aan jouw duurzame inzetbaarheid in de dagelijkse praktijk;
* heb je inzicht in wat jij nodig hebt om gezond en met plezier jouw werk uit te kunnen (blijven) voeren.

**Snel en effectief lezen**

Groeit jouw stapel ‘nog te lezen’ ook elke dag? Wordt het steeds lastiger je vakliteratuur goed bij te houden? In deze training leer je effectiever lezen in een tempo dat je bewust aanpast aan je leesdoel.

**Samenvatting**Snel lezen klinkt aantrekkelijk, maar het resultaat staat natuurlijk voorop. Daarom start deze training met aandacht voor je leesdoel en het hoe en waarom van verschillende leesstrategieën. De strategieën zijn gericht op tekstanalyse en het snel destilleren van de verhaallijn en de kernboodschappen. Dit is je basis; daarna leer je verschillende technieken om je leessnelheid op te voeren. De oefenstof van de training bestaat uit leesvoer dat je zelf meeneemt. Papieren teksten lenen zich het beste om mee te oefenen. Je kunt een device (laptop of Ipad) meenemen om ook met digitale teksten te oefenen, maar dit hoeft niet.

**Wat komt er in deze training aan bod?**

* Verschillende strategieën van begrijpend lezen
* Voorbereiding van een leessessie
* Tekststructuur als leidraad voor tekstbegrip
* Hoe informatie vast te houden tijdens het lezen
* Technieken om de leesnelheid op te voeren
* Verschillen in leesaanpak van digitaal en papier

**Wat zijn je leerdoelen?**Na afloop van de training:

* weet je hoe je een leessessie voorbereidt voor optimaal leesresultaat;
* kun je snel de verhaallijn uit een tekst destilleren;
* weet je hoe je in weinig tijd veel leesresultaat kunt boeken;
* ben je in staat je leessnelheid te verhogen.