**Vitaliteit; effectief omgaan met grenzen en belasting**

“Knap je er van op of knap je er van af?”

Mensen zijn eigenlijk vrij binair. Bij iedere situatie is er een gevoel van prettig of onprettig. Wil je er naartoe of er vanaf. Kortom, Je knapt er van op of je knapt er van af. Soms een heel klein beetje en soms heel veel. We zijn allemaal in staat om deze signalen te voelen, maar of we er ook naar handelen is een ander verhaal. Luister je meer naar je gevoel, of tellen je normen en gedachten zwaarder bij het aangeven van je grenzen? Voor je het weet gaat het over volhouden en klopt de balans niet meer.

Waarom:

Omdat fysieke en mentale vitaliteit zorgt voor balans tussen werk en privé. Omdat met een gezonde energiebalans (werk)belasting minder belastend is

Hoe:

Jouw vraag is leidend. Dat maakt het altijd persoonlijk. We onderzoeken en relativeren Serieus en luchtig wisselen elkaar moeiteloos af. Praktisch en met veel plezier.

Werkwijze:

D.m.v. ervaringsgerichte oefeningen laten we je letterlijk voelen hoe het zit met jouw vitaliteit. Je zult ‘voelend’ begrijpen hoe jij je eigen grenzen kunt bewaken en je vitaliteit kunt behouden. We onderzoeken samen hoe jij omgaat met grenzen en belasting en hoe het staat met jouw veerkracht en draagkracht. We gaan ook wat dieper in op de achtergronden rondom druk, stress en burnout.

Thema’s:

* Wanneer wordt werkdruk overbelasting?
* Waar ligt de grens tussen gezonde en ongezonde belasting?
* Hoe herken je je eigen grenzen en die van collega’s?
* Hoe geef je je eigen grenzen aan?
* Hoe voorkom je overbelasting?

Resultaat:

* Een groter bewustzijn van je eigen grenzen
* Inzichten om bij jezelf en bij anderen overbelasting te herkennen
* Handvatten om overbelasting te voorkomen
* Inzicht in de balans van je eigen vitaliteit

Begeleiding

De begeleiding is in handen van zeer ervaren McChange trainers/coaches met een achtergrond als psycholoog, haptonoom en/of gedragswetenschapper. Professionals die dagelijks onderzoekend, lerend en kritisch met hun vak en klanten bezig zijn. Ze beheersen de kunst om deelnemers op een vriendelijke en luchtige wijze een spiegel voor te houden en om snel tot de kern te komen. Ze nemen geen genoegen met mooie woorden maar kijken vooral naar wat je doet. Ze doen wat nodig is om jou als deelnemer verder te helpen (oefeningen, tips, ondersteunende theorie/modellen, reflectie, feedback, voorbeelden, etc.).

[kijk voor meer info op de McChange website](http://www.mcchange.com/diensten)

Informatie:

* 295,- excl. btw per training van 1 dag (incl. koffie/thee en lunch)
* 8 - 12 deelnemers
* De trainingen onder de noemer 'Persoonlijk Leiderschap in de zorg' hebben ieder een eigen thema.
* De trainingen zijn in willekeurige volgorde te volgen. Door er meerdere te volgen, creëer je een prachtig leertraject voor jezelf.
* Tijden - Starttijd : 09:00 uur, eindtijd : 17:00 uur, 30 minuten lunch en 2 x 10 minuten pauze
* in-company mogelijk