



Lifeguard

DE VITALE FACTOR

Fit for the hybrid job

Manage je energie op kantoor en thuis

Een hybride toekomst | Achtergrond

We mogen weer naar kantoor! Fijn voor de verbinding en het werkplezier. Maar we blijven ook deels thuis werken. Een combinatie van thuis en op kantoor werken (hybride werken) zou ‘the best of both worlds’ moeten bevatten. Lifeguard helpt uw medewerkers om ook in de nieuwe situatie vitaal en veerkrachtig te blijven, door ze te leren hun persoonlijke energie goed te managen.

We hebben hiervoor een serie van 5 inspiratiesessies ontwikkeld.

Na een periode van gedwongen thuiswerken, bewegen we toe naar een combinatie van thuis en op kantoor werken. Persoonlijk leiderschap, veerkracht en energiemangement moeten er voor zorgen dat we optimaal uitgerust zijn voor de eisen die in deze nieuwe situatie aan ons gesteld worden. Het zal je energie kosten om weer te wennen aan onder meer reistijd en de prikkels op kantoor. Offline werken wordt vanaf nu afgewisseld en soms gecombineerd met online werkzaamheden. Belangrijk om met je team te bedenken welke manier van werken en communicatieregels goed voor jullie gaan werken. Het biedt je ook de kans om het goede van de afgelopen periode te behouden en nieuwe vitale gewoontes te ontwikkelen. In de sessies is ruimte voor reflectie en geven we praktische modellen en inzichten.

De volgende thema's komen aan bod:

- Energie herkennen en managen (fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel)
- Beheers je stressoren
- Brein in balans
- Opladen thuis en op het werk
- Focus en prestatie

De inspiratiesessies duren 1 uur per sessie, kunnen online of op locatie gegeven worden en zijn bedoeld voor grote groepen (online is het maximum aantal deelnemers 250). [Zie volgende pagina voor een nadere toelichting van de thema's.](#)

Fit for the hybrid job | 5 inspiratiesessies

Energie herkennen en managen

Hoe kun je duurzame gewoonten creëren in je hybride werksituatie, zodat je vitaal blijft?

- Reflectie & inspiratie (LG energiepiramide & BJ Fogg Behavior Model)
- Bewezen technieken voor gedragsverandering
- Persoonlijke acties



Beheers je stressoren

Omschakelen naar een nieuwe werksituatie levert spanning op. Hoe herken je chronische stress en zorg je voor een optimale stressbalans?

- Definitie van stress
- Signalen van stress
- Stressmanagement
- Persoonlijke acties



Brein in balans

Hybride werken betekent verandering en onzekerheid. Hoe kun je je brein trainen om positief te blijven of te worden?

- Emoties & het brein
- Gewoonten doorbreken
- In 5 stappen naar een positieve mindset
- Persoonlijke acties



Opladen thuis en op het werk

Hoe zorg je, zeker nu je ook weer naar je werk gaat, voor meer en effectievere herstel-momenten?

- Waarom pauzes nemen? (uitleg LG energiekwadrant)
- Hoe pauzes effectiever te maken?
- Persoonlijke acties



Focus en prestatie

Hoe kun je je aandacht richten en houd je full focus ondanks afleidingen op kantoor?

- Focus: wat, waarom, hoe?
- Wat is je eigen invloed? (3 stappen)
- Praktische tools
- Persoonlijke acties



Lifeguard

DE VITALE FACTOR

www.lifeguard.nl



<https://twitter.com/LifeguardNL>



<https://www.linkedin.com/company/lifeguard/>



+31 (0)30 240 06 38



info@lifeguard.nl