



Work / life balance

Brochure

Optima Arbo Academy

Cursus details

<i>Niveau</i>	Alle niveaus
<i>Uitvoerder</i>	Optima Arboacademie BV
<i>Duur</i>	1 dag van 08:00 tot 17:00 uur
<i>Adres</i>	Metselaarsweg 2, Salinja
<i>Prijs</i>	ANG 650,- ex OB inclusief lesmateriaal en certificaat Vooraf ineens te voldoen

Balanceren is geen doel dat je bereikt.

Balanceren is een vaardigheid die je ontwikkelt.



Over Arbo Academie

We bieden al enige jaren trainingen en cursussen aan voor P&O-ers, medewerkers personeelszaken, HR-adviseurs, beleidsmedewerkers, HR managers, bedrijfsmaatschappelijk werkers, leidinggevendenden, Arboverantwoordelijken, vakbonden en andere mensen die te maken hebben met Arbo en verzuim. Onze opleidingen duren meestal 1, 2 dagen of langer. Het zijn korte trainingen, maar wel intensief en goed betaalbaar. Daarmee helpen wij de professionals en hun bedrijf met hun professionele ontwikkeling.

Optima Arbo Academy zorgt dat u het beste uit uzelf kunt halen. Dat doen we door kennis en vaardigheden aan te bieden. In de cursussen staat meer de kennis centraal. Tijdens de trainingen gaat u meer vaardigheden ontwikkelen. Optima Arbo Academy daagt de deelnemers uit, laat ze nieuwe dingen ontdekken die aansluiten op de eigen werksituatie. Hierdoor ontstaat een goed en krachtig leereffect.



Het is belangrijk

Het waren al hectische tijden, het waren al moeilijke tijden, het waren al chaotische tijden. We stonden met zijn allen op de ring in de file om eerst de kinderen naar school te brengen en daarna direct door naar het werk te gaan. We waren al gestresst voordat we begonnen.

Vandaag, nu velen van ons thuiswerken met de kinderschare in ons nek. Of we hebben juist te weinig werk, of teveel, vandaag is er een nieuw tijdperk aangebroken. Het era van het thuiswerken. Het era dat je baas controle uitoefende omdat hij toezicht kon houden is voorbij. We moeten het nu zelf doen. Maar hoe doe je dat? Hoe zorg je ervoor dat je jezelf niet gek maakt? Hoe zorg je ervoor dat je het evenwicht tussen (thuis)werken en privé gezond houdt?

Hoe voorkom je een burn-out?

Stress na het werk

Wanneer er sprake is van imbalance dan is vraag en aanbod niet in overeenstemming met elkaar. Zo ook in het werk. Er kan sprake zijn van overbelasting, van onderbelasting maar ook van carriedruk of pesten, verveling, PSA, thussituaties, marktwerking en noem de oorzaken maar op.

De hamvraag is steeds: hoe voorkom je dat je er niet van kunt slapen? Hoe voorkom je dat je je werk "mee naar huis neemt? ".



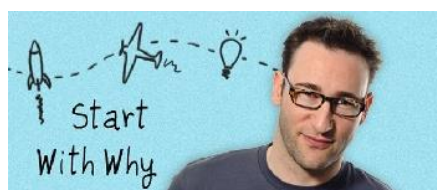
4 Signalen

4 Signalen die er op duiden dat je work/life balance verstoord is

- Je 'to-do' lijst is lang
- Je bent druk bezig en je maakt niets af
- Je voelt je afgebrand, moe, misschien hoofdpijn of ander fysieke ongemakken en je reageert heftig op emotionele prikkels
- Je hebt het gevoel dat je het niet meer in de hand hebt

The Golden Circle - Simon Sinek

Het model gaat uit van drie niveaus waarop organisaties en mensen opereren: wat je doet, hoe je het doet en waarom je het doet. Dus niet van buiten naar binnen, maar van binnen naar buiten.



Trainers

drs. Arthur Nivillac

Arbospecialist

Mediator

Bedrijfsmaatschappelijk werker

Toen ik in 2012 de stap heb genomen om te gaan investeren in arbeidsomstandigheden op Curacao, was ik echt niet bewust dat er lokaal zo'n grote achterstand is voor wat betreft arbeidsomstandigheden.



Het is werken aan bewustwording van de werknemers en werkgevers, het is werken aan de fysieke omstandigheden, het is werken aan de psychische en gezondheidskundige omstandigheden, zodat wij over enkele jaren kunnen zeggen, dat er vooruitgang is wat betreft gezonde en veilige werkplekken. Op Curacao en in de Caribbean.

drs. Giovanni Eugenia

Arbeid en organisatiepsycholoog

Giovanny heeft in Leiden gestudeerd en is een ervaren psycholoog en gedragswetenschapper.



Inschrijfformulier

<i>Cursus / workshop</i>	Work/life balance
<i>startdatum</i>	
<i>Naam</i>	
<i>Telefoon</i>	
<i>Mobiel</i>	
<i>Naam organisatie</i>	
<i>Functie</i>	
<i>E-mail</i>	
<i>Bijzonderheden</i>	