

Flex!

PERSOONLIJKE ORGANISATIE



Als een vis in het water!

Je als een vis in het water voelen, overzicht, balans, energie, rust in je kop. Heerlijk toch? Vanuit die gedachte stellen we je de volgende vraag: hoe was **JOUW** dag vandaag? Welk gevoel overheerst als je terugkijkt op de afgelopen werkdag? Was het zwemmen tegen de stroom in, of andersom: met de stroom mee, sprankelend en fris? Heb je lekker kunnen werken en je collega's, relaties en werkzaamheden met inzicht, aandacht en vanuit een fantastisch **overzicht** kunnen bezien?

Die laatste variant, de 'sprankelende', waarin je met een energiek gevoel werkt, resultaten boekt, je hoofd helder is waardoor communicatie en werk goed verlopen; dat fenomeen heeft

bij ons een naam: **FLEX!**

FLEX! Staat voor grip op je werk, overzicht over alles wat je moet doen, inzicht, knopen doorhakken en actief bezig zijn met de echt belangrijke dingen. FLEX! gaat ook over weten waar jij energie vandaan haalt en wat jouw belemmeringen zijn. Hoe zet je jezelf in beweging. Niet 'reageren' maar acteren en creatief vormgeven aan je werk!

FLEX! is een veelzijdig, persoonlijk gericht programma. Je krijgt concrete handvatten om met je dagelijkse werkzaamheden om te gaan. Bijvoorbeeld, hoe blijf je baas in outlook? Hierdoor ervaar je direct minder druk. Maar net zo belangrijk is dat FLEX! aandacht besteedt aan wat jou **jou** maakt.

FLEX! bestaat uit een aantal bijeenkomsten. Een deel daarvan is gezamenlijk met andere deelnemers. Het andere deel bestaat uit individuele bijeenkomsten. Tijdens deze 1 op 1-bezoeken helpen we je met 'het doen in de praktijk'; samen kijken we hoe jouw werk in elkaar zit, hoe jij in elkaar zit en wat dan de beste werkwijze is. Je ervaart welke voordelen het jou oplevert. En dat zijn er veel! Denk aan overzicht hebben, rust ervaren, doelgericht werken, tijdwinst.

Onderwerpen die we behandelen tijdens het programma FLEX zijn:

- overzicht creëren in je werk;
- keuzes maken en deze communiceren;
- prioriteiten stellen en plannen;
- omgaan met e-mail/outlook;
- stress en werkbalans;
- grip krijgen op jezelf;
- regie nemen;
- energie krijgen van je werk.

Wil je meer te weten komen over **FLEX!** en de mogelijkheden die het ook jou biedt?

Bel ons voor een afspraak! (+31 (0)33 495 00 04) of kijk op www.spijkman.nl