

## **'Sterk in je werk' specials: speciaal voor werkenden binnen zorg en welzijn**

In aanvulling op het gesprek met een loopbaancoach kun je binnen het project Sterk in je Werk, zorg voor jezelf, kosteloos één van onderstaande workshops volgen. Kies de workshop die je het meest aanspreekt en meldt je om zeker te zijn van een plek aan via het e-mailadres bij de desbetreffende workshop.

### **Talent Inzicht**

Wanneer je wilt weten wat je wil in je loopbaan, heb je inzicht nodig in wie je bent en wat je kunt. Inzicht in je talenten is daarbij heel belangrijk. In deze workshop gaan we aan de slag met je talenten. Welke talenten heb je? Zet je ze in bij je huidige werk? Wat is ervoor nodig om ze in te kunnen zetten? En wat is je valkuil bij je talent? Teveel van je talent inzetten is ook weer niet goed. Kortom, goed om een en ander eens tegen het licht te houden, zodat je weer een volgende stap naar je droombaan kunt zetten.

<b>11 maart 2019</b>	<b>14.45 – 16.45 uur</b>
<b>15 mei 2019</b>	<b>14.30 – 16.30 uur</b>

**Locatie:** Velgertstraat 1 Boxmeer

**Maximaal aantal deelnemers:** 10

**Aanmelden:** Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar: [pwhouwing@gmail.com](mailto:pwhouwing@gmail.com) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org).

### **Teken je Toekomst**

Voel jij je niet happy in je baan? Vraag jij je weleens af... Zit ik nog wel op de goede plek? Komen mijn kwaliteiten en talenten nog wel voldoende tot hun recht? Ontbreekt er niet iets? Is dit alles? Voel je dat het anders moet? Maar weet je niet goed hoe en wat? Dan is deze workshop iets voor jou! Wat levert de Teken je Toekomst-workshop je op?

- Jij krijgt op een creatieve, inspirerende manier inzicht in waar jij naartoe wilt in je baan.
- Welke veranderingen nodig zijn om je happy in je werk te voelen.
- Je ontdekt de kracht van visualiseren.
- En gaat meteen met je eigen blueprint en actieplan naar huis.

Teken je Toekomst verruimt als het ware je blik. Je ziet meer. Alle antwoorden zitten in jezelf. Soms heb je alleen een andere manier van kijken nodig om dit naar boven te halen. En nee hoor, je hoeft niet goed te kunnen tekenen 😊.

<b>21 maart 2019</b>	<b>9.30 -11.30 uur (VOL)</b>
<b>11 april 2019</b>	<b>9.30 – 11.30 uur</b>
<b>23 mei 2019</b>	<b>9.30 -11.30 uur</b>
<b>6 juni 2019</b>	<b>9.30 -11.30 uur</b>

**Locatie:** Business Point Dongen Lage Ham 190-192 Dongen

**Maximaal aantal deelnemers:** 8

**Aanmelden:** Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar: [info@carolinevangeldercoaching.nl](mailto:info@carolinevangeldercoaching.nl) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org)

### **'T is netwerken**

70% van de vacatures wordt ingevuld via netwerken. Reden te meer om netwerkvaardigheden onder de knie te krijgen. Netwerken doe je namelijk altijd en kun je altijd doen. Hoe houd je een netwerkgesprek? Wat is eigenlijk de definitie van netwerken? Hoe ziet een netwerk eruit? Wat zijn de elementen van succesvol netwerken? Hoe houd je een netwerkgesprek? In deze workshop gaan we daadwerkelijk netwerken en leren zo de regels van het "spel". Het resultaat is dat je weet wat netwerken is en handvatten hebt om aan de slag te gaan.

<b>10 april 2019</b>	<b>14.30 – 16.30 uur of</b>
<b>18 juni 2019</b>	<b>14.30 - 16.30 uur</b>

**Locatie:** Velgertstraat 1 Boxmeer

**Maximaal aantal deelnemers:** 10

**Aanmelden:** Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar: [pwhouwing@gmail.com](mailto:pwhouwing@gmail.com) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org)

### **Met plezier blijven werken, zelf aan het stuur!**

Ervaar jij al enige tijd minder energie en plezier in je werk? Laat jij je te veel leiden door je omgeving? Moet je veel van jezelf? Lukt het je trouw te blijven aan jezelf? Je kunt allerlei situaties tegenkomen die van invloed zijn op je werkplezier. Je wordt geraakt door een opmerking van een ander, gaat mee in de 'negativiteit' van je omgeving, voelt je schuldig of tekort schieten, je blijft jezelf voorbij rennen of raakt gestrest door alles wat er van je verlangd wordt.

Wil jij weer meer plezier ervaren in je werk? Kom dan naar deze workshop waarin we heel praktisch aan de slag gaan met je eigen (werk)situatie. Daarnaast bespreken we een manier waarmee je meer grip en sturing kunt geven in situaties en daarmee zelf je werkplezier kunt beïnvloeden.

*Ervaringen van eerdere deelnemers: 'een zeer inspirerende en inzicht gevende workshop'. 'Heel fijn, het was een bijzonder welbestede workshop voor mij'. 'Het heeft me een handvat gegeven om anders tegen mijn situatie aan te kijken en mee om te gaan'.*

<b>3 april 2019</b>	<b>19.00 – 21.00 uur</b>
<b>27 mei 2019</b>	<b>19.00 – 21.00 uur</b>

**Locatie:** Surplus Breda

**Maximaal aantal deelnemers: 8**

**Aanmelden:** Wil je zeker zijn van een plek? Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar Moniek Romme: [info@bureauomme.nl](mailto:info@bureauomme.nl) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org)

### **Loopbaanwaarden**

Waar krijg jij energie van? Wat vind jij belangrijk in een baan? Vragen waar je niet altijd bewust bij stil staat, maar die wel van grote invloed zijn op je motivatie en loopbaan. Inzicht hebben in wat je echt beweegt helpt je bij het vinden van de juiste baan en inspirerende werkomgeving; een werkplek waar je talenten tot bloei komen. In deze workshop staat het werken met drijfveren, waarden en normen centraal. Je krijgt zicht op je eigen persoonlijke drijfveren en werkwaarden en de wijze waarop ze jouw ontwikkeling beïnvloeden.

**20 maart 2019      9.30 – 11.30 uur**

**Locatie:** Dorpshuis 't Perron, Schoolstraat 48 Heeze

**Maximaal aantal deelnemers: 12**

**Aanmelden:** Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar: [liesbeth@aan-zet.nl](mailto:liesbeth@aan-zet.nl) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org)

### **Weet wat je te bieden hebt op de arbeidsmarkt!**

Tegenwoordig hebben we geen baan meer voor het leven. De wereld verandert in hoog tempo en ook werk en organisaties veranderen. Het wordt steeds belangrijker om zelf je loopbaan vorm te geven. Maar hoe doe je dat? Weten wie je bent, wat jij wil en waar jij voor staat, helpt je in het varen van je eigen koers. Daarbij is het van belang om je 'waarde' op de arbeidsmarkt te kennen. Te weten wat jij te bieden hebt en wat je sterke punten zijn. Pas als jij in jezelf gelooft kun je dit ook overtuigd overbrengen naar anderen. Toch is dit nog niet zo simpel. In deze workshop gaan we op een praktische manier aan de slag in het ontdekken van jouw waarde en sterke punten en schenken we aandacht hoe je dit kunt benoemen naar anderen. Na afloop kun je dit ook gebruiken in je CV, een netwerk- of sollicitatiegesprek.

**13 maart 2019      14.00 – 16.00 uur**

**15 mei 2019      14.00 – 16.00 uur**

**Locatie:** Surplus Breda

**Maximaal aantal deelnemers: 8**

**Aanmelden:** Wil je zeker zijn van een plek? Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar Moniek Romme: [info@bureauomme.nl](mailto:info@bureauomme.nl) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org)

### **Workshop Effectieve communicatie**

Hoe ga ik om met stress? Moet alles sneller, beter, moet de lat steeds hoger? Er komt een moment dat je jezelf voorbij loopt en dit ten koste gaat van het resultaat. Hoe krijg je de regie weer terug?

In deze workshop gaan we kijken wat jouw bronnen van stress zijn en maken we een persoonlijk stresshanteringsprofiel. Vervolgens kijken we hoe je anders met stress kunt omgaan waardoor je effectief en succesvol kunt blijven communiceren, functioneren en samenwerken in veranderende omstandigheden.

We doen dit met behulp van de Transactionele Analyse. Een persoonlijkheidstheorie (ontwikkeld door de psychiater Berne) die communicatie analyseert tussen mensen, en de communicatie met je eigen gevoel.

**16 april 2019 van 14.30 tot 17.00**

**Locatie:** Breda

**Aanmelden:** Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar: [info@oomesloopbaanbegeleiding.nl](mailto:info@oomesloopbaanbegeleiding.nl) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org)

### **Feedback geven en ontvangen**

Wil je een sterk team opbouwen, dat goed samenwerkt? Zet dan met regelmaat 'rondje feedback' op de agenda van het werkoverleg. Alle feedback, zowel positief als negatief, is goud waard!

Mensen zijn nogal eens bang dat een rondje feedback betekent dat ze een lading shit over zich heen krijgen. Om dit misverstand uit de wereld te helpen is het van belang vooraf de bedoeling van feedback goed toe te lichten. Het doel van feedback geven is dat bepaalde zaken verbeteren, liefst op zo kort mogelijke termijn. Het gaat dus niet om wat men *niet* wil, maar om wat men *wel* wil (bereiken) met elkaar. Wat dat betreft zouden we beter van feedforward dan van feedback kunnen spreken! In deze workshop maak je kennis met de regels van feedback en feedforward en oefen je hiermee aan de hand van concrete praktijksituaties.

**4 juni 2019 14.30 tot 17.00 uur**

**Locatie:** Breda

**Aanmelden:** Stuur een mail met daarin jouw naam, e-mailadres en de naam en het tijdstip van de workshop van jouw keuze naar: [info@oomesloopbaanbegeleiding.nl](mailto:info@oomesloopbaanbegeleiding.nl) met cc naar [supportteam@transvorm.org](mailto:supportteam@transvorm.org)