



QIQ AMSTERDAM

VEERKRACHTIG WERKEN OP AFSTAND
COMPACT ONLINE PROGRAMMA

VEERKRACHTIG WERKEN OP AFSTAND

COMPACT ONLINE PROGRAMMA

De huidige situatie heeft een grote impact op ons leven. Er is veel onzekerheid, we werken op afstand en zitten vaak dagen achter ons scherm. Mensen missen persoonlijk contact, ervaren druk en werk en privé lopen door elkaar. Hoe zorg je goed voor jezelf? Hoe bewaak je je grenzen? Hoe blijf je aangehaakt en verbonden? Hoe blijf je productief, gemotiveerd en creatief? QiQ biedt een compact online programma 'Veerkrachtig werken op afstand' dat ondersteuning biedt in deze tijd.

'Veerkrachtig werken op afstand' - 4 onderdelen

- **Korte zelfscan**

Voorafgaand maken deelnemers een korte zelfscan adhv een aantal vragen met betrekking tot het thema van de twee webinars.

- **Interactieve webinar 'Focus en Regie' - 2 uur**

Met je hoofd zit je op je werk, met je lichaam zit je thuis. Geconfronteerd met een stroom van online-meetings, werk dat nooit af is en het gevoel altijd bereikbaar te moeten zijn. Je brein wordt er moe van. Uitdagend om in een situatie als deze met energie en focus te werken aan dat wat voor jou belangrijk is. In deze interactieve webinar worden je tips en tools aangereikt om in deze 'overwhelming' tijd focus te behouden (of terug te krijgen). Er wordt aandacht besteed aan de belangrijkste energielekken en je krijgt handvatten hoe deze te dichten. Je wordt bovendien aangezet tot inzicht in je eigen neigingen en gedragingen op dit vlak, zodat je de aangereikte handvatten gerichter kunt inzetten. Na afloop ontvang je handige en concrete tools die helpen meer focus aan te brengen in de werkdag, een 'afkickplan' van multi-taken en een geleide meditatie.

- **Interactieve webinar 'Rust en Energie' - 2 uur**

Wanneer hoofd, hart en buik in balans zijn, ben je meer aanwezig in het moment. Je bent beter in staat om al je kwaliteiten in alle omstandigheden te tonen, ongeacht de druk die de buitenwereld op je uitoefent. Tijdens dit interactieve webinar gaan we in op gedragingen die ons uit hoofd-hart-buik-balans houden. Je ontvangt praktische tips hoe meer rust en balans in te bouwen in je dag. Dit webinar is ervaringsgericht dus zal je ook een voorproefje krijgen van tools om innerlijke rust en stevigheid te (her)vinden.

- **Mini-coachtraject (2 uur) of online intervisie (3 uur)**

Individuele verdieping op bovenstaande thema's tijdens wandel of online 1-1 coaching (2 x 1 uur) of online begeleide intervisie in groepjes van 4 (3 uur).

Meer informatie? Stuur een mail aan info@weareqiq.nl. We gaan graag in gesprek.

Leidinggeven op afstand? Wij bieden een apart programma voor leidinggeven in deze tijd.