

WERKSUCCESS



Welkom bij
WEG WERKSTRESS

3-DELIGE TRAINING

TRAINING VAN EURYDICE JANGA

WWW.WERK-SUCCESS.NL

Eurydice

Hallo mooi mens,

Welkom bij de transformerende training Weg werkstress. Allereerst wat ontzettend goed dat je jezelf het hebt gegund om hieraan deel te nemen. Dat is voor jou de eerste stap naar transformatie van jouw werksituatie en jouw werkende leven.

Verminder je werkstress, verbeter je resultaten en performance én herstel je werk-privébalans.

Ben je er klaar voor? Dit is hoe je jouw werkdagen verandert naar succesvolle, energie en plezierige dagen waarmee je daadwerkelijk tijd en energie over hebt om je privéleven met plezier in te vullen zoals jij dat wilt.

Let's go!

Deel je inzichten en successen via de mail of door mij een berichtje te sturen via Instagram of Linked-In. En, natuurlijk als je vragen hebt, stuur mij ook gerust een berichtje.

Maak er voor jezelf een mooie en waardevolle training van.

Eurydice
Janga



WEG WERKSTRESS DAG 1

Huidige situatie

Als je jouw werkstress een cijfer mag geven. Welk cijfer is dat? 0 is laag/geen last van - 10 is heel hoog/ik heb er elke dag last van.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Welke invloed heeft de werkstress op jouw werk en jouw werkdag?

Welke invloed heeft de werkstress op jouw privéleven?

Beschrijf hoe jouw gemiddelde werkdag er nu uitziet en welk gevoel dat jou geeft?

Toekomstige situatie

In jouw ideale situatie: welk cijfer heeft jouw werkstress?

Hoe ziet jouw werkdag eruit als je geen of beperkt last hebt van werkstress?

Hoe voel je je als je geen last hebt van werkstress?

Hoe ziet je privéleven eruit als je geen of beperkt last hebt van werkstress? Wat zou je doen?

Wat is het resultaat/zijn de resultaten die je graag wilt behalen?



Reflectievragen

De reflectievragen helpen je om inzicht te krijgen in jouw (werk)dagen en hoe jij je voelt. Je kan hierbij alles opschrijven wat er in je op komt, of dat nu gaat over stress, vermoeidheid, prikkelbaarheid of vergeetachtigheid of juist wat jou energie heeft gegeven, wat plezier opleverde of wat je een goed gevoel gaf. Het helpt jou om inzicht te geven in de situaties en gebeurtenissen die spanning of stress opleveren of juist een positief effect hadden op jouw dag.

Dag 1

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 2

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 3

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 4

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 5

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 6

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 7

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 8

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 9

Wat is jouw intentie voor vandaag?

Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

Dag 10

Wat is jouw intentie voor vandaag?

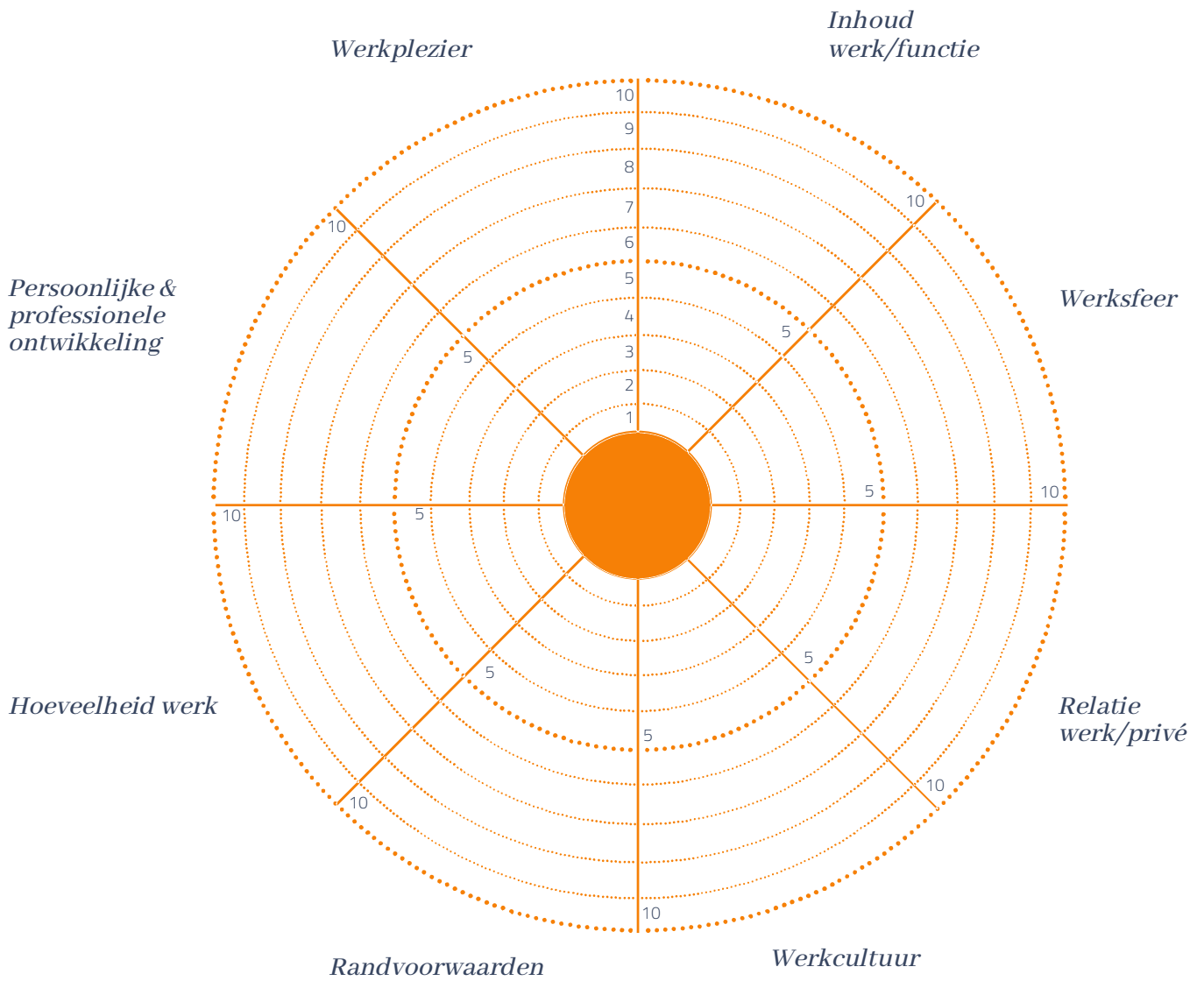
Hoe voel(de) ik mij vandaag?

Wat ging er goed?

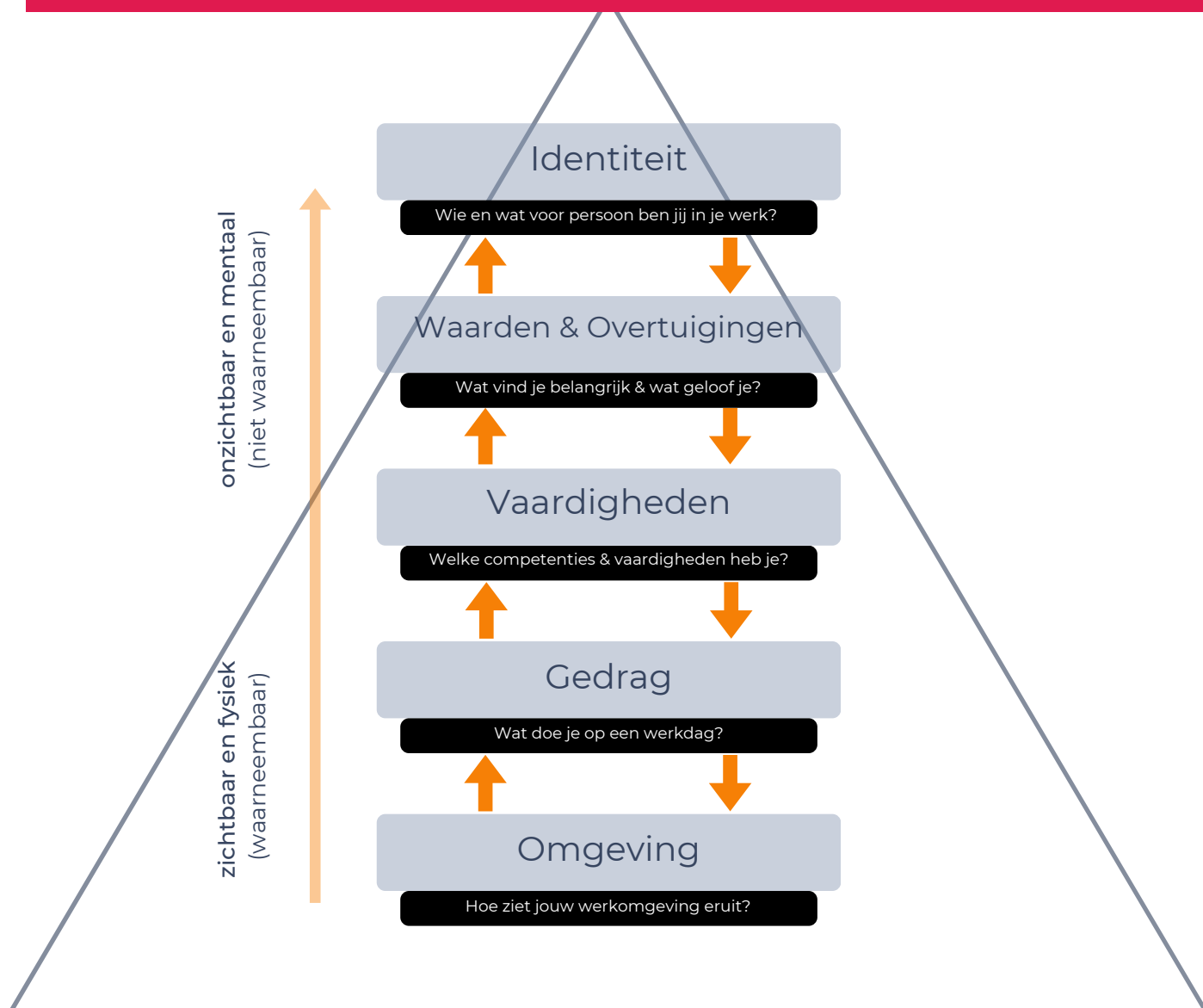
Wat ging er niet goed?

Wat kan ik morgen anders doen?

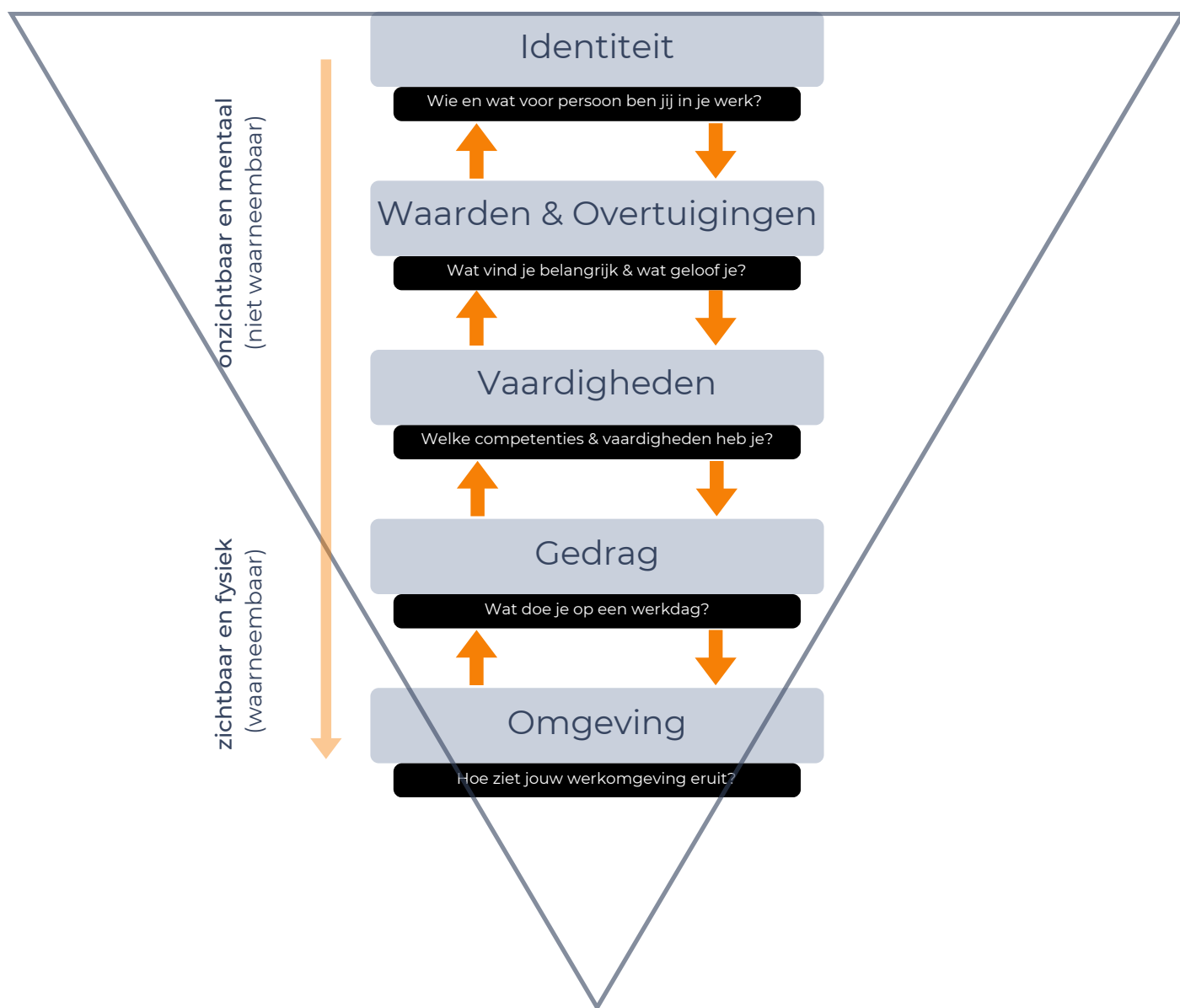
WHEEL OF WORK



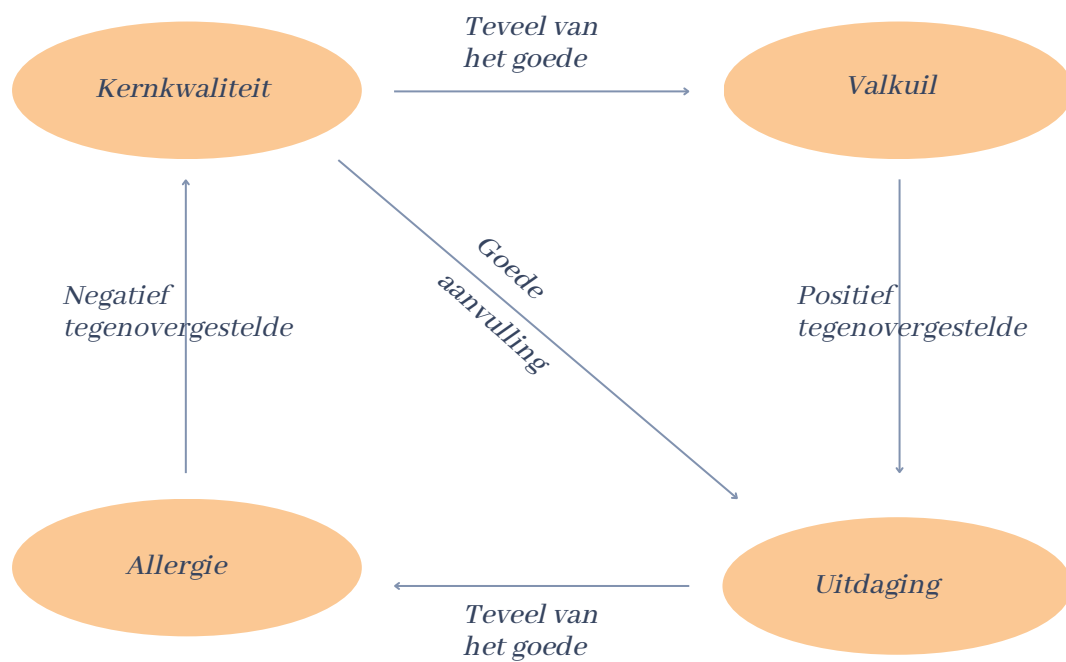
Huidige situatie



Toekomstige situatie



Kernkwaliteitenkwadrant



Kernkwaliteiten

- Aanpassingsvermogen
- Aanwezig en profilerend
- Accuraat, nauwkeurig en precies
- Actieveling (bezig bij)
- Ad hoc
- Ad rem
- Afspraak is afspraak
- Alert en waakzaam
- Altruïsme en onbaatzuchtig
- Ambitueus en grensverleggend
- Analytisch
- Anticiperen
- Aplomb
- Autonoom
- Avontuurlijk
- Bedachtzaam, doordacht en weloverwogen
- Beheerst
- Behoudend
- Behulpzaam en hulpvaardig
- Belangstellend
- Bemiddelaar
- Bescheiden
- Beschouwend
- Betrokken en betrokkenheid
- Betrouwbaar
- Bondig
- Collegiaal
- Compassie
- Competitief
- Concreet
- Consensusgericht
- Consequent
- Consciëntieus en gewetensvol
- Controleren en bewaken
- Coulant
- Creatief
- Daadkrachtig
- Denker
- Diepzinnigheid
- Diplomatiek
- Directief
- Discipline
- Discreet
- Doelgericht
- Doener
- Doortastend
- Doorzettingsvermogen
- Eenvoud
- Eerlijk
- Empathisch, begrijpend en invoelend
- Energiek
- Enthousiast
- Einzelgänger
- Ergens voor staan
- Flamboyant
- Flegmatiek
- Flexibiliteit
- Gedreven en gedrevenheid
- Geduldig
- Gemoedelijk
- Genuanceerd
- Gevoelig en gevoelsmens
- Gezagsgetrouw en gehoorzaam
- Gezellig en onderhoudend
- Grondig
- Gul en vrijgevig
- Harmonie, eenheid en saamhorigheid
- Heftig en intens
- Helper
- Helicopterview
- Hoogsensitief
- Humor en humoristisch
- Idealistisch
- Ideeën generator
- Improviseren
- Ingetogen
- Initiatiefrijk
- Inlevingsvermogen
- Innovatief en vernieuwend
- Inspirerend
- Integer en integriteit
- Introvert of extravert
- Intuïtie en intuïtief ingesteld
- Krachtig
- Kritisch
- Kwetsbaar en kwetsbaarheid
- Leergierig
- Loyaal
- Luisteren
- Medelijden
- Meegaand en volgzaam
- Mild
- Moed, moedig en durf
- Nieuwsgierig
- No nonsens
- Nuchter
- Onafhankelijk
- Onbevagen
- Onbevooroordeeld en oordeelvrij
- Onderbuikgevoel (buikdenker)
- Onderscheidingsvermogen
- Ontwapenend
- Oog voor details
- Open, openheid en openhartig
- Oplossingsgericht
- Opmerkzaam
- Oprecht
- Opschieten
- Optimistisch
- Ordelijk, systematisch en gestructureerd
- Overtuigd
- Pionier
- Plannenmaker
- Positief
- Pragmatisch (pragmaticus)
- Praktisch
- Prestatiegericht
- Principieel
- Proactief
- Rationeel
- Realistisch
- Relativeringsvermogen
- Relaxed
- Recht door zee
- Rechtvaardigheidsgevoel
- Samenbindend
- Scherpzinnig
- Sensitief
- Serieus of ernstig
- Sfeervoeler (en sfeergevoelig)
- Slagvaardig
- Snel schakelen
- Sociaal
- Sober
- Speels
- Spontaan en spontaniteit
- Stimulerend
- Tactvol
- Taalvirtuoos of woordfreak
- Teamplayer of samenwerker
- Temperamentvol
- Toegankelijk en benaderbaar
- Toewijding en toegewijd
- Trouw
- Vastberaden
- Veelzijdig
- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Verbindend
- Verdraagzaam
- Vertrouwenwekkend
- Volhardend
- Voortvarend
- Vurig en fel
- Welbespraakt
- Wilskracht en vastberadenheid
- Zachtaardig of zachtmoedig
- Zakelijk en zaakgericht
- Zelfbeheersing
- Zelfcompassie
- Zelfredzaam
- Zorgvuldig
- Zorgzaam