

# Training Energiemanagen in je werk



## Hoe voorkom ik overbelasting in mijn werk?

Vergt jouw werk veel van je en voel jij je vaak vermoeid? Heb je behoefte aan meer grip op het energieverbruik in je werk? In de praktijk en uit onderzoek blijkt dat de combinatie van werken en een visuele beperking veel energie kost en tot overbelasting in een baan kan leiden. In de training ‘Energimanagen in je werk’ gaan we aan de slag met andere manieren om je werk uit te voeren en leer je keuzes maken in het slim omgaan met je energie. Met als doel dat je zo kan werken dat je optimaal kunt functioneren, zoals het bij jou en bij jouw energieniveau past.

### Voor wie?

De training is ontwikkeld vanuit de vraag van werkenden met een visuele beperking. Iedere professional (mbo+, hbo en wo denkniveau) met een visuele beperking, in de leeftijd van 18 - 67 jaar, kan zich aanmelden.

## Bartiméus :

## De voordelen op een rij

- Hoe krijg ik grip op mijn energie?
- Hoe zorg ik dat ik meer energie overhoud?
- Hoe kan ik zo werken dat ik mijn doelen behaal zonder uitgeput te raken?
- Hoe kan ik er voor zorgen dat ik mijn prioriteiten goed stel?
- Hoe heb ik invloed op de werkdruk?
- Hoe kan ik hulpmiddelen en hulpbronnen inschakelen?
- Hoe communiceer ik effectief over deze zaken met mijn collega's en leidinggevende?

Tijdens de training maak je een persoonlijk actieplan. Je kunt de aangereikte handvatten in de eigen werksituatie toepassen en keuzes maken in het gebruik en behoud van je energie. Je krijgt inzicht en praktische tips waar je mee aan de slag kunt gaan en die je bespreekbaar kunt maken met je collega's en leidinggevende.

## Kosten

Deze training kost € 1.480,- (excl. BTW). Kosten zijn inclusief materiaal, overnachting, koffie/thee en maaltijden. De training wordt doorgaans betaald door de werkgever.

## Meer weten

Voor meer informatie over deze training kun je contact opnemen met Bartiméus Werkpad, telefoon 0341 - 49 84 98 of e-mail [sterkinwerk@bartimeus.nl](mailto:sterkinwerk@bartimeus.nl).

Of kijk voor meer informatie op [www.bartimeus.nl/sterkinwerk](http://www.bartimeus.nl/sterkinwerk)

# Bartiméus :



[bartimeus.nl](http://bartimeus.nl)



088 - 88 99 888



[facebook.com/bartimeus](https://facebook.com/bartimeus)



[@bartimeusnieuws](https://twitter.com/bartimeusnieuws)