



ReFOCUS

Workshop

Na het volgen van een energiemangement workshop of avondprogramma starten we vol enthousiasme met onze rituelen, op weg naar meer energie. Onze richting is duidelijk, ons doel is vast gelegd en onze rituelen zijn concreet. We spreken af met onze buddy en houden contact. En voor veel ex-deelnemers is dit een heel belangrijke stap naar meer energie. Door kleine veranderingen door te voeren kun je vaak op lange termijn grote impact hebben. Ervaring leert dat we extra ondersteuning kunnen gebruiken. En dat is wat we aanbieden via deze workshop.

Even terug stil staan bij je missie en je doel.

Ervaringen delen met anderen, met 'oude bekenden'.

Wat loopt er goed, waar worstel ik mee, wat werkt er voor mij, wat werkt er goed voor anderen, wat kan ik daarvan leren?

Hoe ga ik mijn doel bijsturen, of wat wordt mijn volgende doel?

Welke rituelen zijn al gewoonten geworden? Of hoe kan ik mijn rituelen bijsturen?

We maken tijd om een aantal principes en inzichten terug op te frissen, om terug stil te staan bij wat ons energie geeft en kost, bij wat ons helpt en niet helpt.

In elke workshop gaan we dieper in op een bepaald thema, enkele voorbeelden:

- Spirituele dimensie: Wat zijn mijn talenten / passies?
- Emotionele dimensie: Hoe praktisch omgaan met emoties?
-

Deze thema's wisselen telkens.

Facilitator



Dirk Swaegers is ingenieur van opleiding en heeft een lange ervaring in het begeleiden en doorvoeren van procesverbeteringen bij Janssen Pharmaceutica. Hij heeft zich de laatste jaren gespecialiseerd in thema's die verband houden met persoonlijke energie en groei en volgde hiervoor verschillende opleidingen zoals Corporate Athlete coach (HPI Orlando USA), NLP Master Practitioner (Arcturus België), Burn-out coach (Dr. Luc Swinnen), Inspirerend coachen (Jef Clement) en Transformative Life coaching (Arcturus, 2016-2017). Hij faciliteert workshops en trainingen binnen bedrijven (o.a. bij GlaxoSmithKline) en

coacht mensen om veranderingen duurzaam te maken.

Hij heeft ervaring met het begeleiden van workshops rond persoonlijke energie voor een zeer breed publiek, van globale leadership teams tot teams van shift operators.

Praktische info

Voor wie?	ex-deelnemers van een energiemanagement workshop of avondprogramma
Hoe vaak?	Wordt om de 3 maanden georganiseerd
Duur van de workshop :	3 uur
Aantal deelnemers:	Min 4 – Max 12
Meer info:	Dirk@EnerG.be 0479-290807