



Trainingen NWO Academy

Eindelijk! De hersenen kunnen weer getraind worden. Lees verder om te zien voor welke trainingen je je kunt inschrijven. Zorg dat je bij een meerdaagse sessie alle dagen aanwezig kunt zijn. Schuiven van dagen is niet mogelijk.

Inschrijven

Inschrijven kan door een e-mail te sturen naar nwoacademy@nwo.nl

Zet daarbij je leidinggevende in cc zodat hij of zij op de hoogte is van je inschrijving.

Hoe worden aanmeldingen verwerkt?

Aanmeldingen worden verwerkt op basis van goedkeuring van leidinggevende.

Zorg dus dat wanneer je je inschrijft, je leidinggevende goedkeuring geeft. Pas dan kan de inschrijving verwerkt worden.

Fysiek of online?

Alle sessies zijn online.

Bij genoeg animo kunnen we kijken of een training extra aangeboden kan worden.

Trainingen	Datum en tijd
<p>Entrepeneurship@work</p> <p><i>Toon initiatief en pak kansen in een veranderende omgeving</i></p> <p>De vraag naar ondernemende werknemers wordt steeds groter. Snelle en creatieve denkers, die hun ideeën direct in actie om kunnen zetten. Je moet kansen voor groei kunnen signaleren en daarop inspelen. Bedenk creatieve oplossingen voor uitdagingen in je werk. Werk zelfsturend en geef je eigen werk vorm!</p> <p>Ondernemerschap begint bij weten wat jij nodig hebt om succesvol te zijn. Hiervandaan neem je initiatief: je komt in actie om zaken te verbeteren, in plaats van af te wachten. Je gaat experimenteren en daarvan leren. In deze training bouw je aan een ondernemende houding en ontwikkel je de vaardigheden die hierbij horen.</p> <p>Wat kun je na deze training?</p> <ul style="list-style-type: none">- Je signaleert kansen voor groei en speelt daar proactief op in.- Je bedenkt creatieve oplossingen voor uitdagingen in je werk.- Je werkt zelfsturend en geeft je eigen werk vorm.- Je verbindt met anderen om samen doelen te bereiken. <p>Duur: online drie ochtenden en zes challenges.</p>	<p>Dag 1 maandag 4 oktober 09.00 – 12.00 uur</p> <p>Dag 2 woensdag 6 oktober 09.00 – 12.00 uur</p> <p>Dag 3 maandag 8 november 09.00 – 12.00 uur</p>

Trainingen	Datum en tijd
<p>Persoonlijke effectiviteit</p> <p>Om je rol in de organisatie optimaal te kunnen vervullen, is het belangrijk dat je inzicht hebt in jezelf, in de manier waarop je de dingen aanpakt, in je gedrag en het effect van je gedrag op anderen, in barrières en in jouw bijdrage aan de doelen van de organisatie en je team</p> <p>Met de invoering van het model Hybride werken wordt het nog belangrijker dat je goed inzicht hebt in de elementen die jouw persoonlijke effectiviteit beïnvloeden. Deze training prikkelt je om hierover na te denken. Je oefent met manieren waarop je je persoonlijke effectiviteit kunt versterken en hoe je door een effectieve communicatie aan de voorkant al veel onduidelijkheden kan voorkomen. Ook ontdek je je voorkeuren in de toepassing van het model Hybride werken en hoe je hierbij effectief met elkaar samenwerkt en communiceert.</p> <p>Aanpak en programma</p> <p>Tijdens deze training van twee losse dagdelen krijg je tips & trucs. Er wordt ingegaan hoe je om kan gaan met werk- en privé-tijd (grenzen stellen), welke kwaliteiten je hebt, in welke context je invloed kan uitoefenen (in onlinevergaderingen en live) en hoe je in deze diverse situaties samenwerkt. Dit gebeurt door middel van theorie en oefeningen. Ter voorbereiding vindt er een telefonische intake plaats.</p> <p>Welke onderwerpen komen aan bod?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positieve psychologie. - Assertiviteit (Hoe maak ik duidelijk wat ik wil, grenzen stellen). - Kwaliteiten + Starr methode (Wat heb ik te bieden en waar ben ik allergisch voor?). - Mentale belemmeringen (5G-model). <p>Resultaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je kent een aantal begrippen vanuit de positieve psychologie. - Je kunt beter waarnemen wat de effecten van je gedrag op jezelf en je omgeving zijn. - Je weet hoe je met meer zelfvertrouwen professioneel kunt handelen en kent je belemmeringen. - Je weet over welke kwaliteiten je beschikt. - Je kunt gemakkelijker doelen stellen en deze helder en kort verwoorden. 	<p>Intake (30 minuten. p.p.): dinsdag 5 oktober tussen 09.00 – 13.00 uur</p> <p>dag 1: dinsdag 12 oktober 09.00 – 12.30 uur</p> <p>dag 2: dinsdag 2 november 09.00 – 12.30 uur</p>
<p>Mindfulness@work</p> <p><i>Mindful werken door time management en focus</i></p> <p>Druk zijn werkt verslavend, maar is niet productief en zelfs ongezond. Een overload aan informatie, strakkere deadlines en minder rusttijd zorgen ervoor dat we onszelf uit het oog verliezen. Ons werk gaat sneller, maar onze hersenen ontwikkelen niet zo snel mee. Dit gaat ten koste van ons werk en</p>	<p>Dag 1 vrijdag 8 oktober 09:00 - 12:00 uur</p> <p>Dag 2 donderdag 14 oktober 13:00 - 16:00 uur</p> <p>Dag 3 vrijdag 12 november 09:00 - 12:00 uur</p>

Trainingen	Datum en tijd
<p>onze gezondheid. Belangrijke kwaliteiten voor werknemers zijn dan ook focus en aandacht.</p> <p>Hoe kun je je met aandacht op de juiste dingen richten om zo uiteindelijk juist meer tijd te besparen en beter werk te leveren? In de Mindful at work training leer je jouw energie in balans te brengen om zo jouw persoonlijke effectiviteit, werkkwaliteit en werkplezier te vergroten.</p> <p>Wat kun je na deze mindfulness training?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ervaart meer focus en rust in je werkzaamheden, waarmee je stress vermindert en de kans op een burn-out verkleint. - Je weet hoe je balans krijgt in de activiteiten, die jou energie geven en nemen. - Je weet hoe je kunt stoppen met piekeren en uitstellen. - Je kunt beter grenzen stellen en voor jezelf opkomen. - Je laat je minder opjagen door externe factoren. <p>Duur Online drie ochtenden en zes challenges</p> <p>Deze onlinetraining ziet er als volgt uit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intake - Challenge 1 - Dag 1 training van 3 uur - Dag 2 training van 3 uur - Challenge 2, 3, 4, 5 - Dag 3 training van 3 uur - Challenge 6 (de laatste) <p>De challenges zijn onderdeel van de training en dienen te worden voltooid. Je wilt immers iets leren.</p>	
<p>Fijner en plezieriger Thuiswerken</p> <p>Coachingsgesprek (30 minuten per persoon)</p> <p>Door de coronamaatregelen werken we nog steeds grotendeels vanuit huis. Ook als het advies om zo veel mogelijk thuis te werken wordt opgeven, blijven we deels thuis werken volgens het model Hybride werken.</p> <p>Op thuiswerkdagen loop je niet even bij je collega langs voor vragen of een praatje maar spreek je elkaar met name via Zoom of Skype. Voordat je het weet zit je uren achter je laptop. Schieten je pauzes er steeds vaker bij in en vind je het lastig om op tijd te stoppen met werken? Of juist andersom: ben je thuis sneller afgeleid en vind je het moeilijk om jezelf tot werken aan te zetten?</p> <p>In deze online workshop ga je aan de slag met timemanagement en zelfmanagement in de hybride werksituatie. Je krijgt tips over hoe je op een plezierige manier effectiever kunt thuiswerken en hoe je werk en privé in balans houdt.</p>	<p>Donderdag 14 oktober 09:00 - 12:30 uur 3 of 4 november 09:00 - 12:00 uur</p>

Trainingen	Datum en tijd
<p>Welke onderwerpen komen aan bod?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inzicht in je eigen manier van werken - Grenzen stellen en prioriteiten bepalen - Een gezonde werk-privébalans - Tips voor gezond thuiswerken <p>Opzet</p> <p>Een prettige combinatie van theorie en praktijk, waarin je eigen praktijksituaties en voorbeelden kunt inbrengen. Door de kleine groepsgrootte (max. 6 deelnemers) is er alle ruimte om te oefenen, tips en ervaringen uit te wisselen en van en met elkaar te leren.</p> <p>Als resultaat van de workshop stel je een persoonlijk actieplan op. Na 3-4 weken volgt er een afrondend 1-op-1 gesprek met de trainer. Hierin bespreek je het toepassen van het geleerde in je dagelijkse werk en krijg je aanvullende tips.</p>	
<p>Happiness@work</p> <p>'Succes maakt niet gelukkig, geluk maakt succesvol'</p> <p>Wist je dat we ons geluk voor 50% zelf in de hand hebben? En dat we vaak juist met die 50% eigen invloed voor dingen kiezen die ons niet gelukkig maken? In deze workshop krijg je misschien wel jouw belangrijkste levensles; je leert hoe je jouw eigen (werk)geluk kunt vergroten. Je krijgt daarnaast inzicht in de sterke link tussen je gelukkig voelen in je werk en succesvol zijn in je werk.</p> <p>Resultaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je kent de formule voor werkgeluk en past deze toe op je eigen werk - Je kent de 6 wetenschappelijke inzichten over wat ons gelukkig maakt en vertaalt dit naar je eigen werk en leven - Je kent de mythes van geluk - Je hebt praktische tips ontvangen om geluksmomenten actief op te zoeken <p>Programma</p> <p>Ontdek waarom andere mensen je blij maken. Waarom ervaringen meer waard zijn dan spullen en geven beter is dan krijgen. De Happy high performer workshop staat in het teken van het ontdekken van wat jou gelukkig maakt. Tijdens de 'geluksmoment' opdracht ga je op zoek naar welke ervaringen jou geluk brengen. Je komt tot nieuwe inzichten die je direct in je werk en je dagelijks leven kunt toepassen en krijgt tools aangereikt die je kunnen helpen om je werkgeluk te vergroten. Een inspirerende workshop die je grijpt en waar je gegarandeerd gelukkiger uit wegloopt.</p>	<p>Dag 1 maandag 25 oktober 09:00 - 12:00 uur</p> <p>Dag 2 dinsdag 26 oktober 09:00 - 12:00 uur</p> <p>Dag 3 donderdag 25 november 09:00 - 12:00 uur</p>

Trainingen	Datum en tijd
<p><u>Persoonlijke effectiviteit</u></p> <p>Om je rol in de organisatie optimaal te kunnen vervullen, is het belangrijk dat je inzicht hebt in jezelf, in de manier waarop je de dingen aanpakt, in je gedrag en het effect van je gedrag op anderen, in barrières en in jouw bijdrage aan de doelen van de organisatie en je team</p> <p>Met de invoering van het model Hybride werken wordt het nog belangrijker dat je goed inzicht hebt in de elementen die jouw persoonlijke effectiviteit beïnvloeden. Deze training prikkelt je om hierover na te denken. Je oefent met manieren waarop je je persoonlijke effectiviteit kunt versterken en hoe je door een effectieve communicatie aan de voorkant al veel onduidelijkheden kan voorkomen. Ook ontdek je je voorkeuren in de toepassing van het model Hybride werken en hoe je hierbij effectief met elkaar samenwerkt en communiceert.</p> <p>Aanpak en programma</p> <p>Tijdens deze training van twee losse dagdelen krijg je tips & trucs. Er wordt ingegaan hoe je om kan gaan met werk- en privé-tijd (grenzen stellen), welke kwaliteiten je hebt, in welke context je invloed kan uitoefenen (in onlinevergaderingen en live) en hoe je in deze diverse situaties samenwerkt. Dit gebeurt door middel van theorie en oefeningen. Ter voorbereiding vindt er een telefonische intake plaats.</p> <p>Welke onderwerpen komen aan bod?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positieve psychologie. - Assertiviteit (Hoe maak ik duidelijk wat ik wil, grenzen stellen). - Kwaliteiten + Starr methode (Wat heb ik te bieden en waar ben ik allergisch voor?). - Mentale belemmeringen (5G-model). <p>Resultaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je kent een aantal begrippen vanuit de positieve psychologie. - Je kunt beter waarnemen wat de effecten van je gedrag op jezelf en je omgeving zijn. - Je weet hoe je met meer zelfvertrouwen professioneel kunt handelen en kent je belemmeringen. - Je weet over welke kwaliteiten je beschikt. <p>Je kunt gemakkelijker doelen stellen en deze helder en kort verwoorden.</p>	<p>Intake maandag 1 november 09:00 - 12:00 uur</p> <p>Dag 1 donderdag 11 november 09:00 - 12:00 uur</p> <p>Dag 2 donderdag 25 november 09:00 - 12:00 uur</p>

Trainingen	Datum en tijd
<p>Fijner en plezieriger Thuiswerken</p> <p>Coachingsgesprek (30 minuten per persoon)</p> <p>Door de coronamaatregelen werken we nog steeds grotendeels vanuit huis. Ook als het advies om zo veel mogelijk thuis te werken wordt opgegeven, blijven we deels thuis werken volgens het model Hybride werken.</p> <p>Op thuiswerkdagen loop je niet even bij je collega langs voor vragen of een praatje maar spreek je elkaar met name via Zoom of Skype. Voordat je het weet zit je uren achter je laptop. Schieten je pauzes er steeds vaker bij in en vind je het lastig om op tijd te stoppen met werken? Of juist andersom: ben je thuis sneller afgeleid en vind je het moeilijk om jezelf tot werken aan te zetten?</p> <p>In deze online workshop ga je aan de slag met timemanagement en zelfmanagement in de hybride werksituatie. Je krijgt tips over hoe je op een plezierige manier effectiever kunt thuiswerken en hoe je werk en privé in balans houdt.</p> <p>Welke onderwerpen komen aan bod?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inzicht in je eigen manier van werken - Grenzen stellen en prioriteiten bepalen - Een gezonde werk-privébalans - Tips voor gezond thuiswerken <p>Opzet</p> <p>Een prettige combinatie van theorie en praktijk, waarin je eigen praktijksituaties en voorbeelden kunt inbrengen. Door de kleine groepsgrootte (max. 6 deelnemers) is er alle ruimte om te oefenen, tips en ervaringen uit te wisselen en van en met elkaar te leren.</p> <p>Als resultaat van de workshop stel je een persoonlijk actieplan op. Na 3-4 weken volgt er een afrondend 1-op-1 gesprek met de trainer. Hierin bespreek je het toepassen van het geleerde in je dagelijkse werk en krijg je aanvullende tips.</p>	<p>Dinsdag 16 november 09:00 - 12:30 uur</p> <p>8 of 9 november 09:00 - 12:00 uur</p>

Voor het laatst bijgewerkt 13-9-2021

Meer informatie? Mail nwoacademy@nwo.nl