

THUISWERKGELUK



JONGE HONDEN DIGI HEIDAG

THUISWERKGELUK

Een heidag is het moment om als organisatie samen - buiten de dagelijkse werkzaamheden om - terug te blikken en vooruit te kijken naar de toekomst. Daarnaast is het ook een kans om weer even bij elkaar te komen, het gesprek aan te gaan en verbinding te maken met elkaar. Maar hoe bereik je dezelfde resultaten anno 2020: niet offline maar online?

Met de Digi Heidag biedt Jonge Honden jullie alle voordelen van een traditionele heidag, in een online omgeving! Jonge Honden faciliteert, creëert en enthousiasmeert zoals Jonge Honden dit dagelijks ook in eigen (online) werkomgeving doet. Zo worden je collega's en jij in alle facetten ontzorgd en gaat iedereen met dezelfde jaarlijkse heidag-energie naar huis, ondanks dat je dit jaar al thuis bent.

Bij de Digiheidag THUISWERKGELUK staat jullie energie en positiviteit in het werk centraal. Met talks en workshops krijgen jullie inzichten en handvatten om ook thuis het werkgeluk op peil te houden. Samen beantwoord je vragen zoals: Hoe ga je hiermee om? Hoe kun je elkaar daarin helpen?

Kick-off: Talk van een expert

Energiemanagement @home

Drukke is een natuurlijke reactie op de overvolle wereld waarin we leven. Hoe blijf je in balans ondanks al die prikkels? Hoe behoud je jouw energie in de huidige thuiswerksituatie? Psycholoog en filosoof [Gijs Deckers](#) neemt je mee in zijn inspirerende verhaal over energiemangement en deelt technieken waardoor je direct lekkerder in je (werk)vel zit. Met humor en aanstekelijk enthousiasme houdt hij de soms wat serieuzere inhoud luchtig en toegankelijk. En dankzij zijn praktische tips kun jij en je collega's het de volgende dag al toepassen op jullie werkdag.

Keuze uit 3 energieke workshops

Workshop 1: Jouw werkgeluk

Uit onderzoek blijkt dat in Nederland een kwart van de werkenden zichzelf een 6 of lager geeft op werkgeluk. Tijd om daar iets aan te doen. Moet je dan altijd maar blij zijn op het werk? Nee, werkgeluk is veel breder dan dat. Het gaat bijvoorbeeld om voldoening, zingeving en ontwikkeling, maar ook over creatief en productief zijn. Tijdens deze workshop deelt Jonge Honden wetenschappelijke inzichten over werkgeluk. Op z'n "Jonge Honden" duiken jullie vervolgens direct de praktijk in en starten jullie met het creëren van nieuwe, positieve gewoontes. Zo vergroot je samen met je collega's op een speelse manier jullie werkgeluk, met alle positieve gevolgen van dien!

Workshop 2: Hoe verbind je online?

Hoe blijf je in deze tijd verbonden met je collega's? En nee, dan hebben we het niet over die haperende wifi-verbinding. Online kan het een uitdaging zijn om je verbonden te voelen met je collega's. Ook kunnen teamsessies nogal inefficiënt verlopen en verdwijnt vaak de spontaniteit: niet altijd bevorderlijk voor de sfeer. Deze workshop biedt je werkvormen en tools om de verbinding, efficiëntie en spontaniteit weer tot leven te

roepen. Zo maak je kennis met de tools Mentimeter, Miro en Mapcrunch. Zet je maar alvast schrap, thuiswerken met collega's was nog nooit zo leuk!

Workshop 3: Energize vanuit huis

Daar is 'ie weer: de welbekende energiedip tijdens je werkdag. En sinds je thuiswerkt, zijn dit er stiekem wel iets meer geworden dan voorheen. Of werk je juist te hard door, waardoor je aan het eind van de dag op je energie moet inleveren. Wat voor jou ook van toepassing is: energizers zijn het antwoord! In deze workshop deelt Jonge Honden technieken om samen met collega's met thuis-energizers aan de slag te gaan. Met soms een kleine aanpassing op de traditionele energizer, maar vooral unieke thuis-energizers van Jonge Hondse bodem. Bovendien leer je hoe je zelf, heel simpel, een energizer ontwerpt. Energy boosts gegarandeerd, daar heb je geen kantoor koffie meer voor nodig!

Samen #digi, samen thuis

Praktische informatie

Enthousiast over deze Digi Heidag? Of heb je andere vragen?

Neem contact op met jonge hond Pieter. Hij denkt graag met je mee om de Digi Heidag zo goed mogelijk bij de wensen van jouw organisatie te laten passen.



Pieter van Dijk
06 39 40 19 14
pieter@jongehonden.com

Hé hallo

Mail ons
info@jongehonden.com

Bellen gaat sneller
06 – 11 07 63 42

En bekijk
www.jongehonden.com

Of volg ons

 www.instagram.com/dejongehonden/

 www.facebook.com/dejongehonden/

 www.linkedin.com/company/jongehonden/

Jonge Honden
Berlijnplein 524
3541 CN Utrecht