

Last van werkdruk?

In het werk is “meer voor minder” steeds vaker het uitgangspunt: meer kwaliteit, meer productie, meer flexibiliteit, met minder mensen en minder middelen. De zorg om imago en aansprakelijkheid geeft vaak extra spanning. Kortom: werkdruk is een gegeven.

Als leidinggevende moet je slim kunnen omgaan met de beschikbare mensen en middelen in je team. Je ziet de druk op medewerkers toenemen, en ook op jezelf. Je blijft zo goed mogelijk met elkaar in gesprek en je zet waar mogelijk zelf ook een tandje bij. Je hoopt dat alles zal veranderen als het werk maar minder wordt, dat ene project maar is afgelopen, of de zieke collega weer terug aan het werk is. Je zoekt de oplossingen vaak buiten jezelf, maar je hebt er eigenlijk weinig invloed op.



Herken je deze situatie? Dan is het tijd voor *Team-Time*!

Team-Time is een leertraject bestemd voor teams die ontspannen willen werken, ook als de werkdruk hoog is. Teams die onderkennen dat werkdruk te maken heeft met het functioneren van het team als geheel, en met de werkdrukbeleving van elk individueel teamlid. *Team-Time* is voor teams die zien dat snelle acties vaak verzanden, en dat een duurzame oplossing van werkdruk zelfreflectie en oefening vraagt.

Vitaal werken

Team-Time is een afwisselend programma, waarin twee trainingsdagen afgewisseld worden met huiswerk, teamoverleg en oefeningen op de werkvloer. In de training staan persoonlijke kracht en teamkracht centraal. Het huiswerk biedt verdieping op individuele vragen, uitdagingen voor teamsamenwerking, als ook voor concrete verbeteringen in het werk of werkwijzen.

In het traject komen de volgende thema's aan de orde:

- Wat voor werkdruktype ben ik?
- Wat zijn mijn standaard reactiepatronen?
- Hoe kan ik effectiever reageren?
- Hoe kunnen we beter samenwerken en communiceren?
- Hoe kunnen we het werk beter organiseren?

Team-Time is erop gericht om zowel de persoonlijke beleving van werkdruk, als ook de feitelijke werkdruk waar mogelijk te doen afnemen. Zodat mensen met plezier en vitaal aan het werk blijven en, niet in de laatste plaats: dat het werk afkomt.

Ervaring

De training wordt gegeven door coach en trainer Margo van Eijck. Ik help mensen en organisaties succesvol samenwerken, communiceren, leiding geven, leren en ontwikkelen. Ik heb *Team-Time* ontwikkeld op basis van een aantal trainingen voor diverse opdrachtgevers. Trainingen die in de praktijk een duurzame verbetering in werkdruk teweeg brachten.



Ik heb Joginder Singh uitgenodigd om op de eerste trainingsdag een Aikidoworkshop te verzorgen. Dit vanuit mijn overtuiging dat vitaliteit letterlijk ook iets fysieks is. De oefeningen zijn laagdrempelig en helpen om werkdruk mentaal én fysiek sneller te signaleren, en te lijf te gaan.

Trainingsacteur Maaïke Ament zal op de tweede trainingsdag een bijdrage leveren op het gebied van communicatie en gespreksvoering. Je oefent in het effectiever reageren in situaties uit je eigen werkpraktijk. Daarmee leer je authentiek communiceren vanuit je eigen kracht, en in goed contact met je gesprekspartner.

Aanvullende optie

Voor het A+O Fonds Gemeenten ontwikkelde ik samen met Maarten de Winter, verbonden aan Adviesbureau P2 de praktijkcursus Dynamisch Capaciteitsmanagement (DCM). DCM is een werkwijze en instrumentarium voor verbetering van de dialoog over werkdruk en draagt bij aan een betere afstemming tussen medewerker en management. Maarten de Winter heeft DCM uitgebreid beschreven in zijn boek "Het Sjoelbaksyndroom". DCM is uitstekend geschikt als aanvullende module op Team-Time, omdat het inzicht geeft in de actuele taakdruk in relatie tot werkdrukbeleving

Praktische zaken

De training wordt vooraf nauwkeurig afgestemd op de actuele situatie en behoeften in je team. Samen overleggen we over de beste opzet en inhoud, en afhankelijk daarvan maken we ook afspraken over de bijbehorende investeringen.

Ben je geïnteresseerd, of heb je nog vragen, neem dan contact met mij op.

Dat kan via 06 54 60 22 78 of
mail@margovaneijck.nl

Een uitgebreide brochure is te vinden op mijn website: www.margovaneijck.nl

Met hartelijke groet,

Margo van Eijck



TEAM-TIME

Traject voor het oplossen van
werkdruk in teams