

# THE YOUNG WORKFORCE



## “Energie management”

*“De energie-training was niet alleen een hele leuke dag, maar ik heb er goede inzichten en advies aan overgehouden. Je wordt je echt bewust van het feit dat het goed voor jezelf zorgen je hoofdtaak is. En ik snap collega's beter die in de survival modus staan.” **Stagiair, Advocatuur, M, 25***

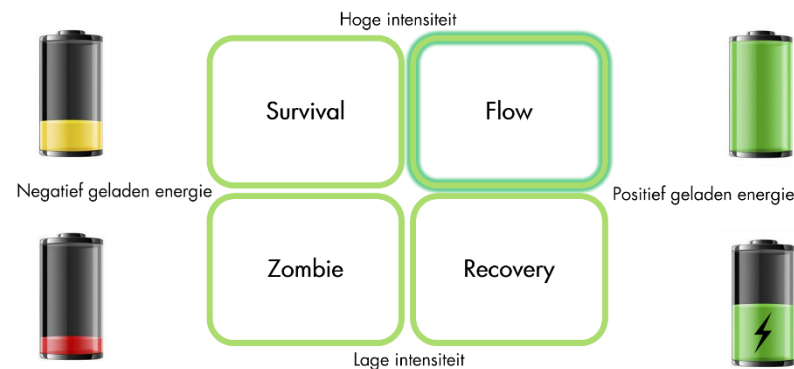
*“Het is fijn dat ik nu een eigen energieplan heb. Zo word ik er steeds aan herinnerd. Balans houden is voor mij namelijk echt een uitdaging. The Young Workforce werkt met unieke werkvormen en de trainers staan enthousiast voor de groep” **Junior Design Engineer, Bouwbedrijf, M, 28***

### Context

Velen hebben tegenwoordig last van stress en moeite om balans te houden in het intensieve leven met hoge prestatiedruk. 33% van het ziekteverzuim in Nederland wordt veroorzaakt door stress gerelateerde klachten. Onder youngsters is dit zelfs 50%. Van alle medewerkers heeft 13% burn-out klachten (gehad). Onder hoogopgeleide youngsters is dit zelfs 17%. Het is tijd voor verandering! The Young Workforce helpt om energiemangement in jouw leven toe te passen. Goed voor jezelf zorgen is immers je hoofdtaak, “First help yourself, then others”.

### Doel

Het doel is om deelnemers inzicht te geven in de wijze waarop zij met hun energie omgaan. Zij krijgen advies over zelfzorg en handvatten om energievreters te beperken en energiegevers gericht in te zetten. Het is in de basis van belang dat mensen pro-actief de regie pakken in het managen van hun eigen energie, oplossingsgericht denken en bewuste keuzes maken om goed in balans te blijven. 100% balans bestaat niet; het gaat continu om het maken van kleine aanpassingen om binnen een gezond margegebied te blijven.



Wij maken deelnemers bekend met bovenstaand energiemodel. Aan de hand hiervan stellen zij een eigen energieplan op wat ze kunnen gebruiken om zichzelf eraan te helpen herinneren en het eventueel tussentijds met een manager, het team of HR te evalueren.

## Opzet/aanpak

De sessie is gericht op doen, delen, advies geven & krijgen. Een echte 'experience'! We gebruiken dynamische en prikkelende werkvormen om ervoor te zorgen dat het een interactieve sessie wordt. Deelnemers gaan actief met zichzelf en elkaar aan de slag. Tijdens een eventuele terugkomsessie wordt geëvalueerd hoe het hen is vergaan. Dit helpt bij het bekijken van het thema. Vragen die zoal aan bod komen: Waar zitten de energielekken? Wat zijn signalen dat je over je grenzen bent gegaan? Welke activiteiten laden jouw batterij weer op? Hoe creëer je 'flow'?

## Resultaat

Medewerkers zijn beter in staat hun eigen energie te managen en meer balans te creëren in hun werk- & privéleven. Dit leidt tot meer werkplezier, meer creativiteit, hogere productiviteit, een betere prestatie en het voorkomen van burn-out. Het is raadzaam om het thema vaker onder de aandacht te brengen zodat het blijft leven. De gemeenschappelijke taal die gecreëerd wordt door het energiemodel helpt hierbij en maakt het gemakkelijker om het thema te bespreken. De deelnemers lopen weg met een eigen concrete en ook realistische 30-day challenge om de komende maand meer balans voor zichzelf te creëren.!

# YOUR 30-DAY CHALLENGE

## Over ons



Geertje Peneder (1975): 'Door mijn betrokkenheid kan ik snel verbinding maken. Daardoor ontstaat er tijdens workshops en coachingssessies een open sfeer van waaruit we prettig kunnen werken. Op pragmatische wijze, structureer en faciliteer ik vraagstukken. Dat resulteert in een versnelling van de natuurlijke ontwikkeling van mens en organisatie.'

Arbeids- en Organisationspsycholoog, Coach & Trainer



Kim Jansen (1980): 'Mijn onbevangenheid en enthousiasme kan ik goed inzetten in dit vak. Tijdens de workshops weet ik een veilige en energieke sfeer neer te zetten waardoor de deelnemers open en creatief worden. Het traject resulteert in beweging en deze beweging is essentieel om als organisatie vooruit te komen.'

Sociaal psycholoog, Trainer

THE YOUNG WORKFORCE  
coaching & change management  
Y - TALENT | 20 - ERS & 30 - ERS

telefoon +31 (0)6 24 77 86 09  
e-mail [info@theyoungworkforce.nl](mailto:info@theyoungworkforce.nl)  
website [www.theyoungworkforce.nl](http://www.theyoungworkforce.nl)

KvK nummer 52944476  
BTW nummer NL167569363B01  
Rabobank NL38RABO0136055257