

@Flow in Werk

nieuwbrief september 2011

terugblik op Learning Lane - de flow factoren - winnaar van de FlowMonitor - enkele tips - agenda PowerProgramma

@Flow in Werk

Learning Lane workshop 25 aug. jl.

Learning Lane 2011 ligt al weer even achter ons. Wij kijken met heel veel plezier terug op deze inspirerende dagen op het prachtige landgoed De Horst van De Baak. Leuk dat je aanwezig was bij onze workshop @Flow in Werk, waarin we onder meer stilgestaan hebben bij de voordelen van flow in je werk, de factoren die van invloed zijn om flow in je werk te vergroten, en hoe je in een steeds veranderende omgeving mee kunt bewegen om optimaal te blijven functioneren en presteren. Met name dit laatste blijkt interessant met het oog op ontwikkelingen als HNW waarin medewerkers meer aangesproken worden op hun eigen ondernemerschap en veranderingen stressvol kunnen zijn.

In deze nieuwsbrief nog even de flowfactoren op een rijtje, de prijswinnaar van de FlowMonitor, enkele tips en onze agenda met activiteiten.

Voor ons staat vast dat we volgend jaar weer aanwezig zijn op Learning Lane. We hopen je daar weer te zien!

Petra Bosch & Myrtle Vos



De FlowFactoren nog even op een rijtje

Ben jij al aan de slag gegaan en heb je zelf ervaren hoe je eenvoudig meer flow kunt creëren? Met de hoeveelheid aan inspiratie en workshops tijdens Learning Lane, begrijpen we goed dat je de flowfactoren niet a la minute op je netvlies hebt staan. Nog even een klein overzichtje. Makkelijk om als checklist bij de hand te houden als je werk stagneert, projecten niet soepel en vloeiend verlopen, als je team op slot zit of als je wilt werken aan je professionele (talent-)ontwikkeling.



Match Balans tussen uitdaging en vaardigheden/ talenten/kwaliteiten. Van stress naar stretch.

Doel Wat is het doel van je inspanningen. Doel geeft richting. Zijn de doelen/doelstellingen helder en concreet?

Motivatie Waarom doe je wat je doet? Wat motiveert jou? Wat is belangrijk voor jou?

Feedback Directe, relevante en duidelijke feedback van je omgeving, het werk zelf of je eigen (fysieke) reactie

Controle In hoeverre ben jij 'in controle'? heb je zelf de regie?

Omgeving Hoe ziet je omgeving er uit? Waar, wanneer? Werksfeer? Waar voel jij je het prettigst bij?

Vitaliteit Hoe staat het met je mentale en fysieke conditie?

De FlowMonitor

Persoonlijke flow-beleving is meetbaar! Een heel handig instrument hiervoor is de FlowMonitor. De FlowMonitor is vergelijkbaar met een tevredenheids-onderzoek en wordt ingezet om prestaties, motivatie en plezier in werk te verbeteren. Uit de scan volgt een persoonlijke rapportage met scores van de huidige situatie en aanwijzingen voor verbeteringen. De scan wordt veelal ingezet als vertrekpunt bij een professioneel ontwikkel traject.

Winnaar FlowMonitor

Onder de deelnemers van de workshop @Flow in Werk hebben we een FlowMonitor verloot. De winnaar van de scan inclusief een consult is **Annemiek Scholten, interim manager Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties**. Zij heeft inmiddels bericht gekregen. Uiteraard zijn wij nieuwsgierig naar haar bevindingen.

Wil je zelf kijken hoe het met jouw flow in je werk is gesteld, of is er een collega/relatie die graag een meting wil doen, vraag dan de FlowMonitor aan. De Learning Lane aanbieding (25% korting) is nog geldig t/m 30 november a.s.

Enkele tips om je persoonlijke flow te vergroten

- Zorg voor voldoende uitdaging in je werk. Leg de lat hoog genoeg om telkens de grens van je vaardigheden op te zoeken en op te rekken (stretchen). Maak er een sport van om jezelf op verschillende punten te verbeteren.
- Doe je werkzaamheden bewuster en met meer aandacht
- Visualiseer je doelen dagelijks
- Benut je inspiratiebronnen
- Verplaats het doel naar je achterhoofd en houd je meer bezig met het proces.

Hand Out

Van de workshop @Flow in Werk is een hand out beschikbaar. Naast de high lights van de workshop staan daar nog meer tips vermeld. De hand out is [hier](#) te bekijken.

[Stuur deze email door naar een vriend](#)

AGENDA

Het PowerProgramma is ons gezamenlijk initiatief waarin korte, intensieve en effectieve lezingen, workshops, werkvormen en trainingen aangeboden worden die jouw persoonlijke en professionele groei en ontwikkeling een boost kunnen geven. In deze bijeenkomsten streven we er naar dat jij zelf in een korte tijd bewuster en optimaler kunt functioneren en daar zelf meer plezier aan beleeft. Op de agenda staan de volgende bijeenkomsten gepland:

Woensdag 21 september De Ontdekking@Duinlust – Vitaliteit. Hier verzorgen wij een persoonlijke ontdekking over vitaliteit. Meer informatie over het programma is [hier](#) te lezen.

Dinsdag 11 oktober trainingsdag Flow & Energy

Hoe krijg je meer energie en weer plezier in de dingen die je doet. Leer de basisprincipes van flow waar het vooral gaat over de balans in uitdagingen en vaardigheden, draagkracht en draaglast, inspanning en ontspanning, willen, moeten, kunnen. Ontdek hoe je kunt groeien door van je stress-zone een stretch-zone te maken. De flow-factoren **Match** en **Vitaliteit** spelen in deze training een centrale rol. Goed te gebruiken bij (of ter preventie van) stress en burn out.
prijs: € 275,- excl. btw

donderdag 27 oktober trainingsdag **Flow & Persoonlijk Ondernemerschap** Ontwikkelingen als HNW en netwerkorganisaties doen een beroep op je eigen ondernemerschap. Leer hoe je makkelijker en met meer plezier ondernemend kunt zijn binnen je eigen organisatie. Deze training is geschikt voor personen met en zonder dienstverband.
prijs: € 275,- excl. btw

De trainingen worden gegeven in het landhuis van Duinlust in Overveen (aan de rand van Haarlem), starten om 10.00 uur en eindigen om 17.30 uur.

Meld je aan voor de training: info@powerprogramma.nl

Meer over ons (In company) aanbod is [hier](#) te lezen.

Ben je meer geïnteresseerd in een persoonlijk traject, neem dan contact met ons op voor het maken van een vrijblijvende afspraak.

PowerProgramma - info@powerprogramma.nl
Petra Bosch - 06-20605749
Myrtle Vos - 06-51961866