

DOE MEE!

EN GEEF JE OP VOOR
DIT SPECIALE TRAININGS-
PROGRAMMA

START 31 OKTOBER 2023 !!

Fifty & Forward

Een uniek trainingsprogramma voor medewerkers van de Publieke Omroep

Hoe vul je het vervolg van je loopbaan zo zinvol mogelijk in? Haal je het maximale uit jezelf en je werk? Ben je nog steeds op de beste manier inzetbaar in je eigen vak? Doe je nog steeds wat je leuk vindt? Met Fifty & Forward ga je aan de slag met deze vragen door het in kaart brengen van je talenten, individuele coachingsgesprekken, trainingen en workshops. Waarmee je meer plezier, voldoening en succes ervaart in je werk en privé.

Hieronder zie je het complete programma in één oogopslag. Op de volgende pagina's kun je meer lezen over de inhoud van de trainingen en workshops. En... geef je snel op want het aantal plaatsen is wel beperkt!

Inzicht in je talenten / Clifton Strength test

31/10
kickoff

start

Fifty & Forward

eind

06/02
afsluiting

coaching
Leeuwendaal

Coachings-
gesprek 1

Coachings-
gesprek 2

Voor alle
deelnemers

training
Leeuwendaal

Jobcrafting

Blik vooruit /
Toekomstpad

Werk/privé in
balans

Benut je talenten
& leiderschap

Senioriteit &
mentorschap

Kies hieruit
minimaal 2

training
Overig

Meer energie met
FitBit

Voorkom stress &
burn-out

Personal branding

Breintraining

Financieel advies
pensioen

Kies hieruit
maximaal 2

**work-
shops**

De overgang als
carrièrekiller

De toekomst
Chat GPT en AI

Generatie
diversiteit

Onbeperkte
keuze



Fifty & Forward

DOE MEE!

EN GEEF JE OP VOOR
DIT SPECIALE TRAININGS-
PROGRAMMA

START 31 OKTOBER 2023 !!

Het is slim (en leuk!) om af en toe eens goed naar jezelf te kijken en jezelf af te vragen of je nog steeds doet wat je leuk vindt, of je nog op de juiste plek zit en of je voldoende energie uit je werk haalt. Wil jij weten waar je goed in bent en of je de juiste keuzes maakt? WerkStation – hét platform van de Publieke Omroep voor persoonlijke ontwikkeling – start met een nieuw programma voor collega's die zich deze vragen stellen en verder willen: **Fifty & Forward!**

Fifty & Forward loopt van eind oktober 2023 tot begin februari 2024. Het complete project wordt gecoördineerd door bureau Leeuwendaal [www.leeuwendaal.nl]

KICK-OFF. Kennismaking over traject, coaches en elkaar. In deze ochtend verkennen we de kracht van Generatie X als verbindende factor op de werkvloer. Wat is de meerwaarde van medewerkers van deze generatie en hoe kun je effectiever met andere generaties samenwerken?

INVULLEN CLIFTON STRENGTH TALENTENSCAN. Een online module van ongeveer 30 minuten die door alle deelnemers wordt ingevuld voorafgaand aan de start van het programma.

TWEE INDIVIDUELE COACHGESPREKKEN. Je talenten worden met behulp van de *CliftonStrengths* (talentinstrument) in beeld gebracht. Met jouw coach bespreek je hoe deze talenten in jouw dagelijks leven terugkomen, hoe je ze verder kunt ontwikkelen, in je werk kunt inzetten en kunt gebruiken om met je vraagstukken om te gaan.

MODULES. In totaal kan je tenminste 2 en maximaal 4 modules volgen.

SLOTDAG. Gezamenlijke bijeenkomst. Afsluiting met evaluatie en plannen voor de toekomst.

MODULES VAN LEEUWENDAAL

Uit dit aanbod van vijf modules kies je minimaal twee die jou aanspreken. Elke module duurt 1 dag.

Senioriteit/mentorschap: deel je kennis en ervaring Vanuit je werkende leven heb je een schat aan kennis en ervaring. Hoe vul je

de rol van mentor in op een manier die bij jou past en die aansluit bij wat de ander nodig heeft? Deze training geeft handvatten om daar op een positieve en effectieve manier invulling aan te geven.

Persoonlijke ontwikkeling: benut je talenten Natuurlijk weet je wel wat je sterke en minder sterke punten zijn, maar in de waan van de dag verval je veelal in vaste routines, die lang niet altijd recht doen aan je talenten. In deze training onderzoek je waar voor jou persoonlijk winst te behalen is en hoe je jouw talenten optimaal kunt benutten.

Jobcrafting: richt je werk in op een manier die bij jou past. Met kleine veranderingen, grote effecten bereiken. Door zelf de regie te nemen en het werk in te richten op een manier die bij jou past, neemt je werkplezier toe. Welke dagelijkse taken geven en kosten jou energie? En kun je daar andere keuzes in maken? Je bedenkt hoe je je huidige werk zo kan inrichten, dat het minder energie kost en meer voldoening geeft.

Toekomstpad (on)betaalde arbeid: blik vooruit Je loopbaan herijken, die tijd moet je jezelf af en toe gunnen. Vind je jouw werk nog steeds zinvol? Haal je energie en voldoening uit je werk? Wil je nog een volgende betaalde functie of wil je je juist inzetten in een vrijwilligersrol? Door over deze vragen na te denken en er met anderen over te spreken, geef je richting aan jouw nabije toekomst en kom je tot een concreet actieplan voor de korte termijn.

Persoonlijk leiderschap: Werk en privé in balans Elke levensfase heeft zijn eigen uitdagingen. Hoe ga je om met het gevoel tijd te kort te komen, niet zinvol bezig te zijn of met mantelzorg? Aan de hand van de theorie van Stephen Covey inspireren jullie elkaar tot concrete stappen, zodat de werk/privébalans verbetert.



Fifty & Forward

DOE MEE!

EN GEEF JE OP VOOR
DIT SPECIALE TRAININGS-
PROGRAMMA

START 31 OKTOBER 2023 !!

OVERIGE MODULES/WORKSHOPS

Uit dit aanbod van vijf modules kies je maximaal twee modules. De drie workshops zijn onbeperkt.

Breintraining dmv snellezen, mindmappen en breintechnieken

In deze training ontdek je welke capaciteit van je brein je nog onbenut hebt gelaten. Je weet dat er altijd ruimte is voor groei, dat de grens nog niet is bereikt. En je zet efficiënte tools in waarmee je overzicht en inzicht krijgt, je leerproces en geheugen verbetert, en je weer creatiever bent. Na deze training lees je sneller, weet je hoe je meer focus aanbrengt en informatie slimmer en gemakkelijker opneemt. Met als uiteindelijk doel dat je weer ruimte ervaart en dat er nog genoeg nieuws te leren is.

Financiële planning – krijg inzicht in je pensioen, wat (nog) te doen?

Krijg inzicht in je pensioen, hoe deze ervoor staat NU & strax, welke stappen je kunt nemen en wat heeft dat voor een invloed op je loopbaanpad.

Personal Branding Authentiek zijn, authentiek leiderschap. Personal branding gaat over jouw profiel en je presentatie. Het dwingt je na te denken over waar je voor staat, welk gevoel je bij anderen wil opwekken en welke waarden wil je uitstralen. Het helpt je om jezelf te onderscheiden van anderen en om jezelf authentiek en geloofwaardig te presenteren. Het kennen van je eigen marktwaarde helpt bij je carrièreplanning, je duurzame inzetbaarheid en verbinding met je omgeving.

Fit & Vitaal – Aan het werk met de Fitbit In deze training leer je werken met de Fitbit en bijbehorende app. We leggen uit wat de Fitbit precies meet en hoe je je persoonlijke metingen moet interpreteren. We helpen je om je persoonlijke doelen te bepalen. Uitleg over gezond werken, bewegen, slapen en herstellen. [Inclusief Fitbit]

Antistress & burn-out (online module) Voorkom stress en burn-out door jouw patronen, gewoontes en mindset te veranderen. Herken de belangrijkste stress-signalen en onderzoek wat jou spanning geeft. Door te werken aan een aantal essentiële basisvaardigheden en hoe je deze effectief inzet, leer je beter omgaan met

stress en uitval voorkomen. Door opdrachten en technieken krijg je handvatten aangereikt om in te grijpen voordat je opgebrand raakt. We gaan daarbij in op herkenning, het doorbreken van patronen en het aanleren van nieuwe vaardigheden en gewoonten.

Blik op de toekomst met ChatGPT [workshop] Artificial Intelligence en welke invloed dat heeft op mijn huidige werk. Alles wat je wilt weten over ChatGPT en AI. Hoe het werkt, wat voor een invloed het heeft op je huidige of toekomstige werk in de Media of daarbuiten. Aandacht voor zakelijk gebruik, communicatie & marketing en voor de journalistiek.

De overgang als carrièrekiller [workshop] Over de overgang bestaan veel misverstanden. Vrouwen en mannen die er niet over praten. Huisartsen en gynaecologen die klachten niet serieus nemen. Werkgevers die niet weten wat ze er mee aan moeten en leidinggevend die het niet herkennen bij hun medewerkers. In deze workshop deelt journalist Elles de Bruin haar verhaal samen met Eveline Bakker (St.Vuurvrouw).

Generatie-diversiteit op de werkvloer [workshop] In twee uur wordt je ondergedompeld in de kennis over Generaties door goeroe Aart Bontekoning. Over generaties in Nederland, hoe breng je ze samen binnen de organisatie, hoe dicht je de kloof (als die er is) door gebruik te maken van elkaars kunde én een update over de nieuwe generatie GenZ.

DEELNEMERS GEZOCHT! Ben je geïnteresseerd om deel te nemen, wil je meer informatie over inhoud en data of wil jij je meteen aanmelden? **Stuur dan een mail aan vragen@werkstation.tv**. Let op, definitieve deelname is pas na akkoord werkgever én WerkStation*. De kosten zijn **500 euro** excl. btw per deelnemer. Dit is inclusief persoonlijke coaching, trainingsprogramma, locatie en catering. Je werkgever moet akkoord gaan met je deelname en de financiële bijdrage. Maar wees gerust, jij meldt je aan en WerkStation regelt de rest!

Fifty & Forward is een activiteit van WerkStation binnen het programma NU voor Strax! en wordt mede mogelijk gemaakt door het ministerie van SZW. * Bij overschrijving zal WerkStation selecteren op datum inschrijving en gelijkwaardige vertegenwoordiging van diverse collega's uit alle publieke omroepen.