



## Is jouw energie nog steeds op peil?

Het leek even of de zomer nog veel langer zou duren. Maar intussen zijn we met zijn allen weer helemaal aan het werk en het schoolritme gewoon. Soms voelt het alsof die vakantie alweer een verre herinnering is. En waar is al die energie die je na je verlof voelde stromen nu naartoe?

Vergeet niet dat je moet blijven opladen. Ook tijdens het werkjaar. Bouw genoeg rust in je drukke leven als je dat wilt blijven volhouden. Voorkom dat je batterijen leeglopen.

Werk met Zin biedt dit najaar een [reeks workshops](#) die je kunnen helpen om even stil te staan bij jezelf en hoe je nu bezig bent. Je krijgt een korte kennismaking met een thema. Hierna kun je ermee zelf aan de slag gaan.

## Inge leerde ook positieve stress kennen

“Hoe herken ik stresssignalen bij mezelf?” Dat was de vraag die Inge zich wel al vaker had gesteld. Nadat er vorig jaar een einde werd gemaakt aan haar contract, nam ze tijd om stil te staan bij zichzelf en zich af te vragen wat ze werkelijk wou.

Ze getuigt over haar deelname aan de workshop Eerste Hulp bij Stress (EHBS). Neem jij deel op [27 september](#)?



Getuigenis Inge

## Onze coaches aan het woord in de pers

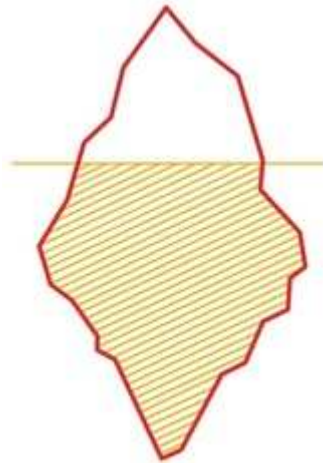


## Jeroen (41) koos voor minder verantwoordelijkheid in zijn job

Wie gedwongen wordt gas terug te nemen in zijn carrière, ervaart dat vaak als een kaakslag. Wie er vrijwillig voor kiest, stuit op verbazing en soms op onbegrip. Toch is een stap terug niet zelden een stap vooruit.

Onze loopbaancoach in Brugge doet zijn verhaal in Goed Gevoel

[Lees het artikel](#)



## Werken in een gezonde organisatie

Het onzichtbare boven de waterlijn krijgen, zodat we allemaal in een gezonde organisatie kunnen samenwerken. Daarin zijn onze coaches goed.

En daarover vertellen we meer in onze nieuwe folder voor leidinggevend en directie: vers van de pers, een zesluik met toelichting en getuigenissen.

Bekijk onze [folder hier alvast online](#). Je kunt de geprinte versie opvragen via ons secretariaat [contact@werkmetzin.be](mailto:contact@werkmetzin.be)

## Vergeet niet om soms stil te staan

Naast de individuele coaching kun je nu ook bij ons terecht om in groep even bij te tanken. Voor de democratische prijs van 15 euro/uur kan je kennismaken, ervaren en uitwisselen rond een thema dat jou bezighoudt. Zie hier een greep uit de komende workshops.

## HOE CREËER JE MEER ZIN IN JE WERK

Weet waar je naar op zoek bent: wat zoek je in je werk? Wat zijn jouw tal zinvol werk voor jou? Als je het niet weet, als je blijft zitten met een vage genoeg en zinloosheid, laat je dan begeleiden om je noden scherp te maken. Dan pas kan je stappen zetten om werkelijk iets te veranderen. Praat over zingeving met je collega's en met leidinggevenden. Of stel voor om dieper in te gaan op het thema. Ga samen terug naar de essentie van het bedrijf of de afdeling. Vraag je af: doen we nog wel wat we voor ogen

## Dossier zingeving

Psychologies Magazine gaat deze maand op zoek naar zin. En zo kwamen ze natuurlijk bij ons terecht. Coach Marieke zoekt naar antwoorden op de vraag "Hoe zinvol is ons werk?"

Rep je naar de krantenwinkel voor het volledige dossier.

[Het artikel vind je hier](#)



## Eerste hulp bij stress

Hierover kon je al lezen in de getuigenis van Inge. Je leert de signalen (h) erkennen en je krijgt tools om ermee aan de slag te gaan.

EHBS



## Hoogsensitief op de werkvloer

In deze workshop leer je over de kenmerken van hoogsensitiviteit en hoe je met deze eigenschappen de ideale werkomgeving vindt.

Hoogsensitief



## Grenzen

Het doel van de workshop is om je eigen ruimte beter aan te voelen, bij jouw eigen waarheid te blijven en je grenzen liefdevol aan te geven vanuit respect en empathie.

Grenzen



## Klassieker wordt herhaald

Een buitenbeentje in ons aanbod is de intussen traditioneel geworden tweedaagse "Van moeten naar willen".

In deze opleiding leer je bewuster kiezen in een steeds veranderende en snellere maatschappij. Je verwerft handvaten om je werkfocus terug te vinden. Je krijgt meer zicht op jouw energiegevers en -vreters. Zo kun je jouw werkdruk verminderen.

Begin dit jaar [getuigde deelnemer Sue](#) over haar ervaring.

tweedaagse Van moeten naar willen

## Agenda

Heel wat te doen de komende maanden. Hieronder alles op een rijtje: voor [aanmelding of meer details](#) kijk je best op onze website bij 'activiteiten'.

1/9 - 30/9: [fototentoonstelling Internationaal Talent Werkt](#) - Antwerpen

20/09: infosessie loopbaanbegeleiding - Brussel

27/09: workshop Eerst Hulp bij Stress - Gent

28/09: workshop Hoogsensitiviteit op de werkvloer - Heusden

3/10: infosessie loopbaanbegeleiding - Overpelt

5/10: workshop Assertiviteit en Zelfvertrouwen - Heusden

11/10: infosessie loopbaanbegeleiding - Antwerpen

14-15/10: tweedaagse Van Moeten naar Willen - Ranst

15/10: infosessie loopbaanbegeleiding - Huldenberg

15/10: infosessie loopbaanbegeleiding - Hasselt

18/10: workshop Grenzen - Huldenberg

18/10: infosessie loopbaanbegeleiding Wetteren

19/10: workshop Voorbereid Solliciteren - Overpelt

21/10: workshop De Stress Voorbei - Huldenberg

22/11: workshop MBTI - Antwerpen

Werk met Zin cvba

Lange Leemstraat 372  
Antwerpen,  
België

[Uitschrijven kan hier](#)

