

## **Female impact 2024:**

*Hét event voor ondernemende vrouwen in de techniek*

### **VAN WERKSTRESS NAAR WERKPLEZIER**

Op **dinsdag 8 oktober** organiseert OOI, in samenwerking met OOC, OOMT, OOM en Wij Techniek, dé bijeenkomst voor ondernemende vrouwen in de techniek die impact willen maken. Ben jij die ondernemer, mede-eigenaar of HR-medewerker? Kom dan naar deze bijeenkomst speciaal voor jou! Dit jaar is het thema: ***Van werkstress naar werkplezier***.

#### **Wat kun je verwachten?**

- Inspiratie en informatie waarmee je direct aan de slag kunt
- Goede gesprekken met collega-vrouwen uit verschillende technische branches
- Een boeiend programma
- Veel energie

Het event vindt plaats in Kontakt der Kontinenten in Soesterberg.

#### **Programma**

09.30 uur	Inloop
10.00 uur	Opening en interactief welkom door dagvoorzitter Marleen Bekker
10.10 uur	Plenaire sessie: <b>“Weg met werkstress, #hoedan?”</b> door Cristel van de Ven
11.00 uur	Start workshopronde 1*
12.30 uur	Lunch- en netwerkpauze
13.30 uur	Start workshopronde 2*
15.00 uur	Korte pauze
15.20 uur	Plenaire afsluiting
15.45 uur	Netwerkborrel

\*Maak een keuze uit onderstaande workshops

#### **Inschrijven**

Vorig jaar namen veel vrouwen in de techniek deel aan Female Impact. Gezien de hoge waardering, het grote enthousiasme en de mogelijkheden om je netwerk te verbreden, wil je dit jaar niet missen. Het aantal plaatsen is beperkt, [dus schrijf je snel in](#).

Wij hebben er veel zin in en hopen je op 8 oktober te ontmoeten!

## Workshops

### 1. Workshop ‘Sociale veiligheid’

*Act Inc*

In deze workshop is het doel een open gesprek over het thema te voeren. Je krijgt inzicht in je eigen definitie van sociale veiligheid én in de definitie van collega’s. Ook experimenteer je met het bespreken van ongewenst gedrag en/of grensgevallen door middel van regietheater en andere werkvormen met acteurs. Met elkaar maak je de balans op: wat betekent sociale veiligheid voor ons? Wat zijn onze kaders? En wat moeten we daar samen voor doen (of laten)? Uit de uitkomst van de workshop ontstaat een leidraad die je als leidinggevende kunt gebruiken om voor jouw team een volgende stap te zetten met betrekking tot sociale veiligheid.

### 2. Workshop ‘Woop jezelf naar werkplezier’

*Cristel van de Ven – Factor Vijf*

Welke doelen maken ons (on)gelukkig en waarom? Waarom houdt ons brein ons continu voor de gek? En wat kunnen we doen om gelukkiger te werken en te leven? Op basis van wetenschappelijke inzichten en inspirerend en soms pijnlijk herkenbare praktijkvoorbeelden, leer je in deze workshop welke strategieën je kunt toepassen om meer welbevinden te realiseren. En je leert de WOOP-techniek om goede voornemens ook daadwerkelijk ten uitvoer te brengen: **W**ish (wat is jouw wens?) – **O**utcome (wat is de gewenste uitkomst?) – **O**bstacle (welke obstakels kun je tegenkomen?) – **P**lan (wat helpt jou om over obstakels heen te komen?)

### 3. Workshop ‘Eerste indruk’

*Act Inc*

30 seconden, dat is hoe lang je erover doet om een eerste indruk van iemand te vormen... En die ‘iemand’ dus ook van jou...! Waar bestaat zo’n eerste indruk nou precies uit? En wat is er waar dat de verhouding 7% verbaal en 93% non-verbaal bepaalt hoe je overkomt? Hoe beïnvloedt een “mannenwereld” jouw impact en hoe je overkomt? Hoe presenteer jij jezelf op een manier die jij prettig vindt en het belangrijkste: hoe beïnvloed je dat? In anderhalf uur gaan we actief met je aan de slag om hierachter te komen. Het wordt concreet, het wordt leuk, het wordt eerlijk en niet te vergeten- er mag gelachen worden.

#### **4. Workshop 'Feedback geven en ontvangen'**

*Harmke Peeters – Menszaken*

Goed feedback geven en krijgen is veel leuker en belangrijker dan vaak wordt gedacht. Ontdek in deze workshop hoe je met feedback de communicatie en samenwerking in je bedrijf kunt verbeteren. Je krijgt handvatten om effectief te communiceren én te luisteren. Zodat je leert om bijvoorbeeld het gedrag van die ene medewerker die vaak rommel achterlaat op een constructieve wijze bespreekbaar te maken. Of met dat ene MT lid goed in gesprek te gaan over het voortdurend bekritisieren en onderbreken van anderen. We gaan oefenen met onderwerpen als: Wat maakt feedback geven lastig voor mij? Hoe krijg ik een empathische grondhouding? Hoe kan ik verbindend luisteren en feedback geven?

#### **5. Workshop 'Omgaan met conflicten'**

*Fransje Boers - Fransje traint*

Overal waar mensen zijn of samenwerken, kunnen conflicten ontstaan. Aan de basis ligt vaak een verschil in visie, verwachtingen, belangen, drijfveren of verschil in waarden en normen. Er zijn diverse strategieën om met conflicten om te gaan, maar welke aanpak is op welk moment nou het meest effectief? In deze workshop gaan we aan de slag met de vragen: Wat zijn jouw triggers? Welke neiging heb je bij een potentieel conflict? Hoe kan je de-escaleren zodat je werkgeluk er niet onder hoeft te lijden? Je krijgt concrete handvatten waar je direct mee aan de slag kunt.

#### **6. Workshop 'Faalfitness'**

*Remko van der Drift – Instituut voor faalkunde*

Wist je dat je 'faalspieren' hebt? Deze zitten door je hele lijf! Wanneer je iets spannends wilt proberen, dan voel je verkrampte faalspieren in je buik, rond je longen of tussen je oren. Deze spieren kun je trainen met faalfitness. Dit zijn energieke en grappige oefeningen waarmee je je 'faalspieren' soepeler en krachtiger maakt. Tijdens deze workshop gaan we falen oefenen. Dankzij de humorvolle en speelse opzet van de oefeningen wordt het heel gemakkelijk om ergens nog niet goed in te zijn en het toch te proberen. In de workshop gaan we ook in op het begrip 'perfectiestress', met tools uit ACT: Acceptance and Commitment Training.