



Workshops

De workshops zijn de kern van onze vitaliteitsprogramma's. De workshops zijn zo ontworpen dat er, naast ruimte voor kennis over een gezonde leefstijl, volop aandacht is voor het bespreken van motivatie, eventuele belemmeringen en het stellen van haalbare doelen. We maken daarbij graag gebruik van de positieve ervaringen die de deelnemers in de groep reeds hebben en waarmee ze elkaar kunnen inspireren, helpen en steunen.

De workshops worden gegeven door onze eigen trainers die veel gebruik maken van de dialoog, actieve werkvormen en teamgerichte activiteiten. Omdat wij veel waarde hechten aan de sociale kracht bij leren en gedragsverandering, volgen onze trainers onze eigen opleiding tot Vitaliteitstrainer. In deze opleiding besteden we veel aandacht aan groepsdynamische processen, teamdoelen, het omgaan met individuele verschillen en het belang van samen plezier maken.

Onze selectie aan workshops

Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

1. Vergroot je drive
2. Meer energie
3. Fit op gewicht
4. Verminder stress
5. Brein in topvorm
6. Bescherm je grenzen
7. Nooit meer een dip
8. Grip op jezelf
9. Ontdek je bioritme
10. Geniet van je werk
11. Slaap beter
12. Vier je succes

Op de volgende pagina's vind je meer informatie over de diverse onderwerpen.

1: Vergroot je drive

Vitaal in je werk

Het vergroten van motivatie begint bij het stellen van doelen op de juiste manier. Daarnaast speelt de omgeving een belangrijke rol in de weg ernaar toe. Tot slot is er een dosis energie nodig om gemotiveerd te blijven. Deze drie aspecten staan in deze workshop centraal. Organiseer je Vergroot je drive in teamverband? Dan stellen we ook een teamdoel.

Wat gaan we doen?

We leren medewerkers om haalbare doelen te stellen, hoe gedragsverandering werkt en in welke mate de omgeving invloed heeft zodat het gaat lukken. We laten zien waarom de 'op maandag begin ik'- en de 'alles of niets'-methode, zoals het volgen van een streng dieet niet de manieren zijn om gedrag duurzaam te veranderen. Het vergroten van fysieke energie speelt een belangrijke rol om de motivatie te blijven voeden. We leggen uit wat dit inhoudt en hoe we onze energie kunnen vergroten.

2: Meer energie

Vitaal in je lichaam

Meer energie, wie wil dat nou niet? Gelukkig is het creëren van meer energie makkelijker dan je denkt door kleine aanpassingen te doen in het leefritme. In deze workshop kom je erachter wat voor jou kan werken en waar je de grootste winst kunt boeken. We bespreken vooral het onderwerp voeding, omdat je middels eetwissels snel het verschil gaat ervaren.

Wat gaan we doen?

Energie is de balans tussen energieverbruik en herstel. We gaan tijdens de workshop dieper in op de verschillende vormen van energie, met name het vergroten van fysieke energie en hoe je de balans kunt aanbrengen door voldoende te bewegen en te slapen. Gezonde voeding speelt een belangrijke rol in het vergroten van je fysieke energie, daarom leer je in deze workshops de belangrijkste stap die je kunt zetten om je voedingspatroon te optimaliseren. Energie kunnen vergroten.

3: Fit op gewicht

Vitaal in je lichaam

Eindelijk van die kilo's af. Maar hoe doe je dat nou op gezonde en duurzame manier? In deze workshop hopen we je te inspireren om nooit meer een streng dieet te volgen, maar andere stappen te zetten. Denk aan het creëren van een nieuw leefritme, door grenzen te beschermen en de organisatie van o.a. boodschappen en maaltijden op het werk.

Wat gaan we doen?

Tijdens deze workshop staan de onderwerpen gewichtsverlies, controle en balans centraal. Eet je goed, voel je goed. Het is niet de makkelijkste, maar wel de snelste manier om lekker in je vel te zitten. Ook leer je meer over de invloed van je omgeving; hoe je jezelf meer weerbaar maakt om 'nee' te kunnen zeggen om verleidingen te weerstaan. Het lezen van etiketten mag natuurlijk niet ontbreken!

4: Verminder stress

Vitaal in je lichaam

We zijn druk, bewust en onbewust! Onze hersenpan maakt overuren. Hierdoor hebben we steeds vaker last van stress- en burnout klachten. Deze workshop staat in het teken van het vinden van de juiste balans tussen inspanning en ontspanning, het herkennen van stress-symptomen en het concretiseren van je eerste stap die je gaat zetten om direct stress te verminderen.

Wat gaan we doen?

We leren medewerkers om haalbare doelen te stellen, hoe gedragsverandering werkt en in welke mate de omgeving invloed heeft zodat het gaat lukken. We laten zien waarom de 'op maandag begin ik'- en de 'alles of niets'-methode, zoals het volgen van een streng dieet niet de manieren zijn om gedrag duurzaam te veranderen. Het vergroten van fysieke energie speelt een belangrijke rol om de motivatie te blijven voeden. We leggen uit wat dit inhoudt en hoe we onze energie kunnen vergroten.

5: Brein in topvorm

Vitaal in je brein

We gaan aan de slag met het verhogen van je mentale energie. Ben je mentaal fit? Dan heb je een sterke focus, een goede concentratie en ben je optimistisch. Werken aan je mentale energie pak je op dezelfde manier aan als sporten. Niet alleen je spieren, ook je brein kun je trainen door inspanning en ontspanning met elkaar te combineren. In deze workshop leer je hoe je dit doet.

Wat gaan we doen?

Om te begrijpen waarom het belangrijk is om je mentale energie te verhogen, leggen we in het kort uit hoe dit werkt in het brein. We oefenen met technieken om je aandacht, focus en concentratie te verbeteren en hoe jullie elkaar hierin kunnen helpen. Je leert om je terugvalnetwerk vaker te gebruiken; het systeem in je brein waardoor je beter verbanden kunt leggen en creatiever bent. Dit alles om meer flow te ervaren!

6: Bescherm je grenzen

Vitaal in je brein

We gaan aan de slag met het verhogen van jouw emotionele energie. Je emotionele energie gaat onder andere over het vergroten van je zelfvertrouwen, persoonlijke effectiviteit en empathie. Hoe zeg je 'Ja' tegen wat je wél in je leven wilt en vaker 'Nee' tegen de taken die veel energie kosten? Opkomen voor jezelf is niet egoïstisch. Alleen als jij lekker in je vel zit, ben je ook in staat om goed voor anderen te zorgen.

Wat gaan we doen?

Jij leert patronen te herkennen. Want, als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg! We leren je een aantal communicatietechnieken en een oefening die helpt om een prioriteitenlijstje te maken. Zo weet je beter wat je écht belangrijk vindt en hoe je dit aan je omgeving kunt vertellen. Tot slot is het heel belangrijk dat je trouw bent aan jezelf. Bescherm je grenzen is een uitdagende workshop waarin je stilstaat bij je eigen gedrag en cirkel van invloed.

7: Nooit meer een dip

Vitaal in je lichaam

We ervaren allemaal wel eens een dip. Maar wist je dat je deze dips heel goed kunt bestrijden? De focus van deze workshop ligt op het voorkomen en reguleren van energiedips tijdens je werkdag of nachtdienst. Je kunt zelf invloed uitoefenen op de stabiliteit van jouw energielevel en daarmee fitter en veiliger werken.

Wat gaan we doen?

Heb je geen aantoonbare ziekte of onderliggend lijden? Dan kunnen we ervan uitgaan dat jouw dips veroorzaakt worden door de keuzes die je maakt in jouw voedings- en beweegpatroon, slaap-waak ritme en de balans die aanbrengt tussen inspanning en ontspanning. We leggen je uit hoe dit werkt en gaan op zoek naar wat jij kunt doen. Omdat we geloven in je kracht van het team, kijken we ook in deze workshop naar de invloed van je omgeving en hoe je als team elkaar hierin kan ondersteunen.

8: Grip op jezelf

Vitaal in je brein

Iedereen heeft gewoontes waarvan je stiekem weet dat je er iets aan moet veranderen. De focus van deze workshop ligt op het herkennen en veranderen van ongezonde gewoontes. Samen doorbreken we oude patronen en zetten we de eerste stap. We helpen je de eerste stap te zetten naar een duurzame verandering en vitaler leven.

Wat gaan we doen?

We leggen je uit hoe gewoontes ontstaan en wat 'cues' betekenen. Triggers die ervoor zorgen dat je aan een sigaret denkt, of het logisch vindt dat je het doet, zoals het koekje bij de koffie. De eerste fase is bewustwording van patronen en kritisch kijken naar je omgeving. Hoe kun je 'cues' elimineren en hoe ga je ermee om? In deze workshop leer je het.

9: Ontdek je bioritme

Vitaal in je lichaam

Wist je dat jouw lichaam houdt van regelmaat? Alles is op elkaar afgesteld, zodat jouw lichaam zo optimaal mogelijk kan werken. Zonder ritme is jouw lichaam verward en kun je ziek worden. Je bent dan bijvoorbeeld opgewekt als je wilt gaan slapen en moe als je productief moet zijn. Als je leert om zoveel mogelijk te leven op je natuurlijke ritme en weet hoe je kunt herstellen als je ervan afwijkt, voorkom je vervelende situaties.

Wat gaan we doen?

Je leert waarom het belangrijk is om een ritme te hebben en wat de positieve invloed hiervan is op jouw gedrag. Al eens gehoord van je biologische klok, circadiaans ritme of homeostatische slaapdruk? Straks weet je hier alles over. En lijkt je een regelmatig leven saai? Nee hoor, het geeft juist rust en je wordt er superfit van!

* Werk je met je team onregelmatig, of in de nacht? Dan gaan we dieper in op dit aspect van je leefritme en hoe je hier het beste mee om kan gaan.

10: Geniet van je werk

Vitaal in je werk

Ben je gelukkig in het dagelijks leven, dan heb je ook meer plezier in het werk. Dat is hartstikke belangrijk en gelukkig heb je dit (deels) zelf in de hand. We helpen je om een positieve mindset te creëren, waardoor je lekkerder in je vel komt te zitten, kunt dansen in de regen en minder stress ervaart.

Wat gaan we doen?

We gaan in op de vijf duurzame elementen van geluk. We laten je inzien dat jij die nieuwe auto of lange reis niet per se nodig hebt om je gelukkig te voelen. Geluk zit vanbinnen, alleen jij kunt er achter komen wat geluk voor jou betekent. Daar helpen we je een handje bij door je mee te nemen in een aantal oefeningen uit de positieve psychologie.

11: Slaap beter

Vitaal in je lichaam

Je kunt alleen hard werken, leuke dingen doen en genieten als je ook voldoende rust neemt. Daarom is slaap net zo belangrijk als gezond eten en voldoende bewegen. Heb je voldoende geslapen? Dan heb je de basis voor een energieke dag! Je bent zowel mentaal als fysiek hersteld en hebt zin om aan de dag te beginnen. In deze workshop leer je alles over slaap.

Wat gaan we doen?

Om inzicht te krijgen in jouw slaappatroon beginnen we met een slaapttest. Daarna kijken we kritisch naar jouw bioritme, want de invloed van slaap is leefstijl gerelateerd. Uiteraard leer je wat slaap inhoudt en welke omgevingsfactoren slaap positief beïnvloeden.

12: Vier je succes

Vitaal in je werk

Ken je dat gevoel als je een doel bereikt hebt? Je ziet dat je vooruitgang hebt geboekt en je bent trots en blij dat je een flinke prestatie hebt neergezet. Dit gevoel wil je vaker ervaren, toch? Het is belangrijk om bij deze momenten stil te staan. De kans dat je jezelf opnieuw uitdaagt om dit gevoel nogmaals te ervaren is dan vele malen groter. Bovendien geeft het je motivatie om door te gaan en speelt het vieren van succes een belangrijke rol om de teambuilding te versterken.

Deze workshop is vooral aan te raden om samen met je team te ervaren. Daarom is deze workshop altijd een vast onderdeel van ons 12 weken programma.

Wat gaan we doen?

We leren je wat 'ankeren' betekent en waarom het zo belangrijk is om vaker stil te staan bij kleine momenten in het leven. We bespreken een paar leuke tools uit de positieve psychologie en hoe je dit elke dag kunt toepassen om meer te genieten van kleine dingen.* Werk je met je team onregelmatig, of in de nacht? Dan gaan we dieper in op dit aspect van je leefritme en hoe je hier het beste mee om kan gaan.