

WORKSHOP OVERZICHT VITALITEIT OP DE WERKVLOER



benVitaal biedt verschillende workshops op maat voor jouw organisatie. Zit het gewenste onderwerp er niet bij? Neem dan contact op met benVitaal. Samen met onze coaches kijken we naar de mogelijkheden voor een workshop op maat voor jouw organisatie.

NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT OP VOOR MEER
INFORMATIE VIA: BENVITAAL COACHING
COACHING@BENVITAAL.NL 043 306 8062



Voeding

Gezonde voeding

Wat is gezonde voeding? Vergroot je kennis over voeding en zet je eerste stap naar een gezonder voedingspatroon. *(Duur 2 uur)*

Stiekeme suikers

In bijna alle voeding die in de supermarkt te krijgen is, zit ongemerkt veel suiker verstopt. Leer wat suiker met je lichaam doet en hoe je het kunt herkennen op het etiket. *(Duur 2 uur)*

Lekker eens wat anders eten

Met een vooraf ingevuld voedingsdagboek ga je kritisch leren kijken naar jouw huidige voedingspatroon en welke gezonde(re) stappen je kunt zetten. *(Duur 2 uur)*

Goedkoop en Gezond eten

Gezond eten hoeft helemaal niet duur te zijn. Met verschillende tips en trucs leer je hoe je zo voordelig mogelijk je gezonde boodschappen in huis haalt. *(Duur 2 uur)*

Voedselmisleidingen

Ongezonde producten lijken gezond door marketing trucs. Laat je niet voor de gek houden, leer kritisch naar producten te kijken en door verkoop trucjes heen te prikken. *(Duur 2 uur)*

Late night snack (voeding en diensten)

Regelmatig en gezond eten tijdens wisselende diensten? Leer hoe jij invloed kunt uitoefenen op je energieniveau door middel van tips over een gezond eetpatroon rondom diensten. *(Duur 2 uur)*

Schijf van Vijf

We gaan terug naar de basis van gezonde voeding je leert wat de richtlijnen zijn voor gezonde voeding en hoe vaak je een uitzondering hier buiten mag maken. *(Duur 2 uur)*

Supermarktsafari

Leer op een praktische manier te zien welke producten in een supermarkt de beste keuze zijn voor je gezondheid. Leer etiketten lezen. *(Duur 2 uur)*

Omgaan met moeilijke momenten

Door de week een gezond voedingspatroon maar in het weekend gaat het mis. Leer met handige tips hoe je kunt blijven genieten terwijl je toch aan je doelstellingen werkt. *(Duur 2 uur)*

Functie van voeding

Waaruit bestaat voeding en wat is de functie van deze (macro)nutriënten? Hoe zou het ideale voedingspatroon er voor jou uit zien? *(Duur 2 uur)*





Beweging

Volhouden is een sport

Misschien sport je al jaren of ben je onlangs gestart. Ontdek hoe je ervoor zorgt dat je sporten wilt volhouden. Hoe zorg je ervoor dat je motivatie hebt en blijft houden om te gaan sporten? *(Duur 2 uur)*

Sta op!

Voor sommige functies zit je de hele dag. Bijvoorbeeld aan een bureau of in de auto. Wat doet al dat zitten met je gezondheid? Leer hoe je je zitgedrag wat vaker kunt onderbreken en ontdek welke oefeningen je zittend tijdens je werk kunt doen. *(Duur 2 uur)*

Vitale actieve werkvormen

Leer hoe je vergaderingen in een nieuw jasje kunt steken door actieve werkvormen toe te passen. Creatieve en actieve werkvormen zorgen voor alertheid, energie en enthousiasme waardoor vergaderingen succesvoller en leuker zijn! *(Duur 2 uur)*

5 'O Clock bootcamp

Bootcamp, aansluitend aan het werk voor het werk. In deze full body work-out train je spierkracht, uithoudingsvermogen en balans. Organiseer het een aantal weken achter elkaar om je medewerkers structureel in beweging te krijgen. *(Duur 1 uur)*

Lunch powerwalk

Iedereen heeft het druk en eigenlijk geen tijd voor een ontspanningsmomentje in de pauze. Neem je medewerkers mee in een gezamenlijke lunch powerwalk, zo kan iedereen na de pauze weer fris aan het werk. *(Duur 1 uur)*

Gezond bewegen

Zitten is het nieuwe roken. Krijg inzicht in de meest actuele richtlijnen voor bewegen en leer de gezondheidseffecten en risico's van te weinig bewegen. Krijg inzicht in jouw valkuilen, gewoontes en het belang van structuur, voorbereiding en planning. *(Duur 2 uur)*

Boks en laat los!

Fysiek bezig zijn zorgt dat je stress kunt reguleren. Maar hoe werkt dat? Wat doet stress in je lichaam? En hoe komt het dat je je door sporten vaak opgelucht en beter voelt dan ervoor? In deze workshop hebben we het over fysiologische veranderingen in het lichaam wanneer je stress ervaart en wat er gebeurt als je vervolgens in beweging komt. *(Duur 2 uur)*





Slaap, stress & ontspanning

Ontspannen

Ga jij gedurende je werkdag non-stop door? Ben jij aan het einde van de werkdag leeg en moe?

Aan de hand van verschillende ademhalings- en ontspanningsoefeningen leer je om tijdens je werkdag kort te ontspannen. Met als resultaat: een energieker, productiever, meer ontspannen en vitaal mens!

(Duur 2 uur)

Happy stress

Stress is niet altijd erg maar kan juist heel nuttig zijn om te reageren en/of te presteren. Na stress is het tijd voor ontspanning en herstel van lichaam en geest. Maar wat als jij regelmatig stress ervaart en te weinig herstelt? Wat kan dit voor je gezondheid betekenen? Denk na over je eigen belasting en belastbaarheid en leer om te gaan met je stressoren. *(Duur 2 uur)*

Zet jezelf eens uit

Ervaar je veel stress en/of werkdruk? Heb je moeite met ontspannen en sta je altijd aan? Heb je weinig energie en last van vermoeidheid? Leer over het belang van afschakelen en hoe je jezelf af en toe eens 'uit zet'. *(Duur 2 uur)*

Ademhaling

Ontdek de kracht van een diepe en bewuste ademhaling tijdens onze workshop ademhaling. Leer technieken en oefeningen die stress verminderen, energie verhogen en innerlijke rust bevorderen.

(Duur 2 uur)

Bespreken van stress

Breng door middel van een stresstest je eigen werkdruk, werksituatie en ontspanning in kaart. En leer over stress: Wat is het? Waarom ervaren we stress? En hoe kunnen we omgaan met stress? Zet tot slot de eerste stap om stress te verminderen of voorkomen. *(Duur 2 uur)*

Beter slapen

Heb je moeite met in slaap komen na een drukke dag? Onregelmatige werktijden en een volle agenda kunnen het slaappatroon beïnvloeden. In deze interactieve workshop krijg je handige tips om hier verbetering in aan te brengen. Iedereen heeft tenslotte voldoende slaap nodig om goed te kunnen functioneren.

(Duur 2 uur)

Relativeren kun je leren

Stress, een ingewikkeld verhaal. In veel gevallen kan de oorzaak van de stress worden aangepakt, maar dat is niet altijd het geval. Met een machteloos gevoel tot gevolg. Wat dan? In deze workshop krijg jij meer inzicht in stress, het herstellen van stress en krijg je praktische ondersteuning bij stresshantering: je leert relativeren, ombuigen van vervelende gedachten en emoties tot realistische gedachten. *(Duur 2 uur)*

Yoga @ your desk (online)

Maak kennis met toegankelijke staande en zittende oefeningen ter preventie van bureau gerelateerde stressklachten op fysiek of mentaal niveau.

(Duur 1 uur)





Werk-privé balans

Ouders in balans

Als (jonge) ouder is het soms best even zoeken hoe je alle ballen tegelijk in de lucht kunt houden. Je wil werk, gezin, relatie, huishouden, sport en sociale leven combineren. Tijd voor jezelf is niet de prioriteit en komt daardoor vaak op een laatste plaats of schiet er zelfs bij in. In deze workshop krijg je tools om meer tijd voor jezelf te creëren, productiever (thuis) te werken, beter om te gaan met afleiding en meer tijd vrij te maken voor je (schoolgaande) kinderen. *(Duur 2 uur)*

Grip op je financiën? Fluitje van een cent!

Hou jij aan het einde van je salaris een stukje maand over? Heb je voor jouw gevoel geen overzicht van alle uitgaven? Met de stijgende kosten van deze tijd is dat heel logisch! We nemen je mee in de basisprincipes van je persoonlijke financiën en hoe je, met wat handige tools, hier meer grip op kunt krijgen. Je leert je uitgavenpatroon inzichtelijk te maken, hoe je kunt besparen, spaardoelen stellen en ook hoe je deze ook kunt behalen. *(Duur 2 uur)*

Mindswitch

Het gras lijkt groener aan de overkant en soms lijkt die overkant onbereikbaar. Hoe maak je dan toch de oversteek, juist op een moment dat veel lijkt tegen te zitten? In deze workshop worden drie sleutels aangereikt voor een nieuw perspectief. Niet alleen om de gezondheid een positieve impuls te geven, maar ook om je perspectief te bieden. Jij bepaalt zelf de richting! *(Duur in overleg)*

De mantelzorg in balans

Als mantelzorg is het soms best even zoeken hoe je al de ballen tegelijk in de lucht kunt houden. Houd je genoeg tijd over voor jezelf, je relatie, gezin, huishouden of sociale leven? Helaas komt tijd voor jezelf vaak op een laatste plaats waardoor deze er ook wel eens bij in schiet. Met deze workshop krijg je tools hoe je balans kunt creëren tussen het mantelzorgen en tijd voor jezelf. *(Duur 2 uur)*

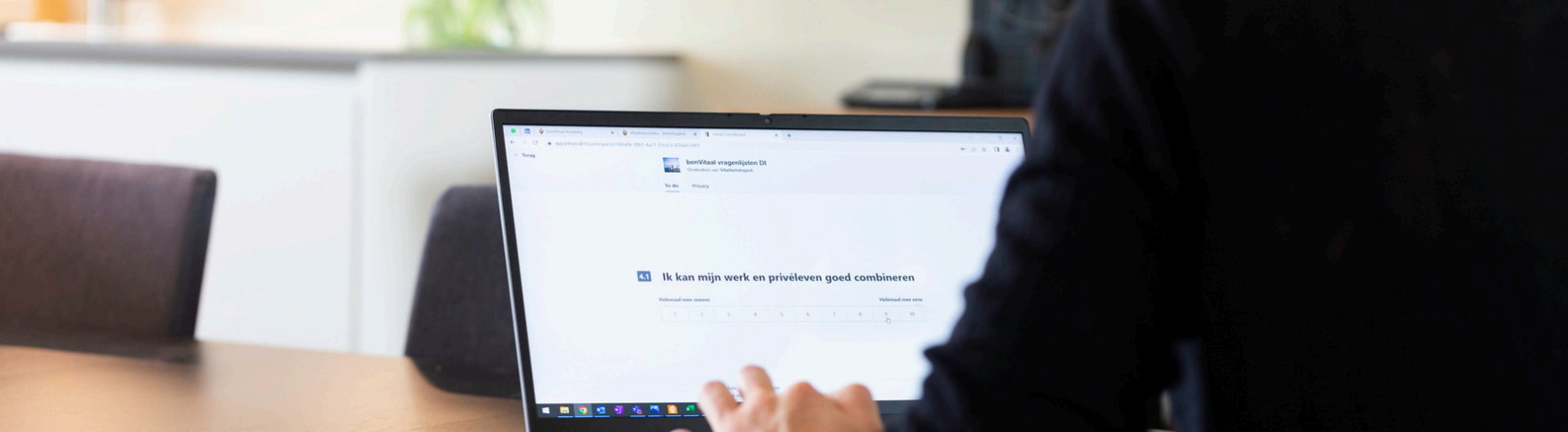
Omgaan met prestatiedruk

Het stellen van (hoge) eisen zorgt voor uitdaging en motivatie. Het kan ook zorgen voor mentale belasting of stress. Prestatiedruk is niet alleen in het dagelijks leven een probleem, maar ook in het werk. Zeker als er nog prestatiedruk voor een promotie of bonus bovenop komt. Hoe ga je hiermee om? Hoe laat je de druk los? En hoe maak je het bespreekbaar? We sluiten af met het ventileren van onze eigen druk en laten de overbodige druk die we ervaren los. *(Duur 2 uur)*

Vrouw en overgang

De overgang, een belangrijke levensfase die veel vrouwen ervaren. Deze workshop richt zich op vrouwen en heeft als doel te ondersteunen tijdens de overgangperiode. Dit doen we door informatie te verschaffen over de fysiologische en psychologische aspecten van de overgang, ervaringen te delen en uitdagingen te erkennen. Tijdens deze workshop ontvang je praktische tips en technieken voor het bevorderen van je fysiek en emotioneel welzijn tijdens deze periode. *(Duur 2 uur)*





Leidinggeven

Duurzame inzetbaarheid voor leidinggevenden

Een leidinggevende staat in direct contact (vaak in tegenstelling tot de afdeling HR of het management) met een medewerker, kent zijn/haar persoonlijke achtergrond en karakter en heeft vaak inzichtelijk welke medewerkers baat kunnen hebben bij een verbeterende inzetbaarheid. Maar wat is Duurzame Inzetbaarheid nou eigenlijk en op welke manier kan je welke medewerkers het beste benaderen? De leidinggevenden krijgen informatie over de betekenis van duurzame inzetbaarheid, over de visie van de organisatie t.a.v. dit thema én over het project dat de werkgever hiervoor aanbiedt. Een ander belangrijk aspect is het signaleren van problematieken bij en het bespreekbaar kunnen maken van verschillende thema's met de medewerker. Hiervoor krijgen de deelnemers diverse concrete handvaten aangereikt. *(Duur in overleg)*

Balans management

Leer vanuit je rol als manager te kijken naar stress met een bredere blik en krijg inzicht in balansmanagement. Je krijgt informatie over de invloed van belasting en belastbaarheid en past dit toe in gesprekken met je medewerkers. Leer hoe je de eigen verantwoordelijkheid bij je medewerkers kunt verhogen om niet in de valkuilen van de reddersdriehoek te stappen. *(Duur in overleg)*

Successen vieren

Het doel van de workshop is om de leidinggevende handvaten te geven hoe ze op een leuke en ongedwongen manier successen kunnen vieren met hun team. Door stil te staan bij successen spreek je waardering uit voor de bijdrage die alle teamleden hebben aan dit succes. Deze waardering werkt motiverend en zorgt voor een positieve sfeer in het team wat bijdraagt aan het verlagen van ervaren stress. Succesbeleving van teamleden onderling zorgt daarnaast voor betrokkenheid bij het werk, iets wat in deze tijd van verminderd fysiek contact extra belangrijk is! Het vieren van successen kan ook als kapstok worden gebruikt om de behaalde doelen van afgelopen jaar te evalueren en nieuwe doelen te stellen met elkaar. *(Duur 2 uur)*





Samenwerking en communicatie

Competentie inspiratie sessie

Competenties zijn een verzameling van vaardigheden die moeten aansluiten bij de werktaken. De ene persoon is de andere niet en zo heeft ieder zijn eigen kwaliteiten en ontwikkelpunten. In deze workshop staat de vraag centraal: 'Hoe zien deze competenties op organisatie niveau er uit?' Het doel van de workshop is om meer inzicht te krijgen in elkaars competenties en hoe die nu worden ingezet in het werk. Kunnen taken herverdeeld worden doordat collega's andere taken leuk vinden? Kunnen collega's elkaar helpen bij het verbeteren van competenties? *(Duur 3 uur)*

DISC workshop

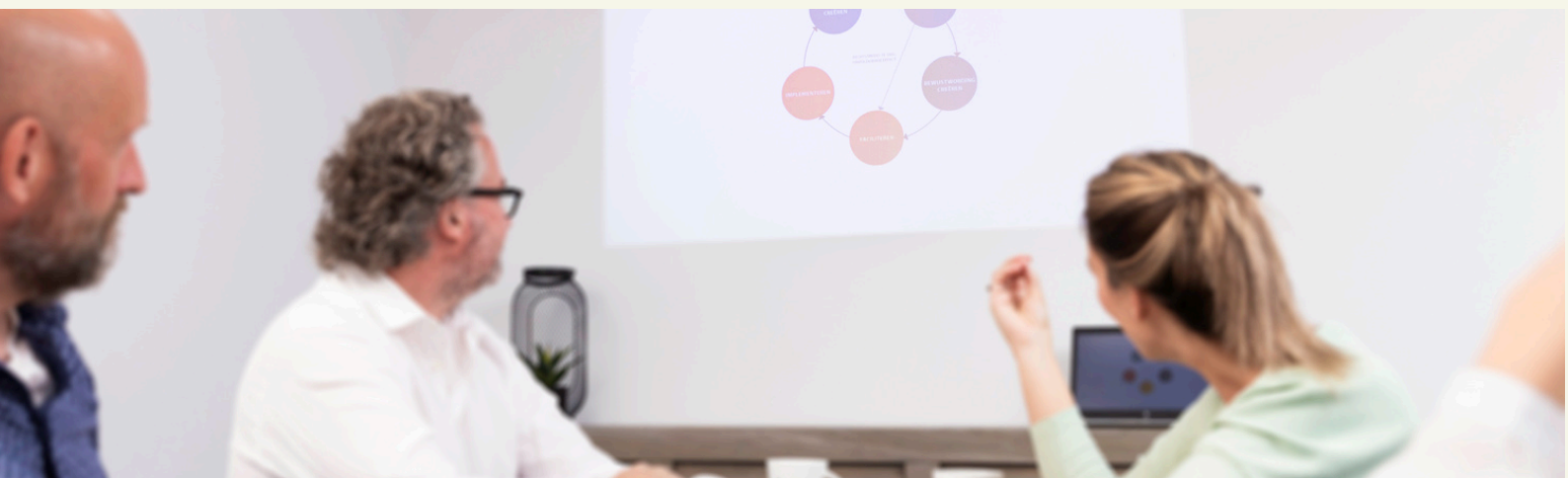
In deze 2-delige workshop wordt de samenwerking van teams verbeterd door het bieden van inzicht in begrip voor elkaars persoonlijkheid en functioneren. Voorafgaand aan de workshops vullen alle deelnemers een DISC vragenlijst in. Het doel is om als team doelen te formuleren gericht op betrokkenheid, verbeterde onderlinge communicatie en samenwerking. *(Duur 2 x 3 uur)*

Tiktok op je typemachine

Een workshop over de generatiekloof op de werkvloer. Hoe zijn normen en waarden veranderd over tijd? Hoe ga je om met leeftijdsverschillen in je team of organisatie? Leer elkaar begrijpen, ken elkaars krachten en vergroot werkplezier in je team. Luister en leer van elkaar! *(Duur 2 uur)*

Ja! Ik zeg nee (weerbaarheidstraining)

Communicatie is je sterkste wapen. Door zowel verbaal als non-verbaal duidelijk te communiceren kun jij beter je grenzen bewaken en sta je sterker in je schoenen. In deze boksworkshop leer je op een positieve manier 'jezelf te blijven', te communiceren in verschillende situaties en de juiste houding aan te nemen t.o.v. je gesprekspartner. *(Duur 2 uur)*





Grip op tijd

Slimmer werken

Leer effectiever omgaan met je (werk)tijd. In de workshop gaan we aan de slag met prioriteiten bepalen, keuzes maken, taken behapbaar maken en slim inplannen. Er wordt ingezoomd op uitstelgedrag en je leert hoe je de werktijd goed kunt gebruiken. *(Duur 2 uur)*

Minder stress, meer tijd

Dit programma geeft je meer regie over stress en tijd. Verbeter je belastbaarheid en krijg een positieve flow in je (werk)dag! Het eerste gaat over het verminderen van stressklachten door het herkennen van stress, het erkennen van de onderliggende oorzaak en het aanpakken van deze oorzaak. Deel twee richt zich op het aanleren van vaardigheden om tijd beter in te delen, minder afleidingen te ervaren om op die manier voor een gevoel van rust te zorgen. Je leert grip te krijgen op je werk en het overzicht te behouden. *(Duur 2 x 2,5 uur)*

Gratis tijd

Heb jij vaak het gevoel te weinig tijd te hebben? Lukt het je vaak niet om je werk af te krijgen in de beschikbare uren? In deze korte interactieve workshop krijg je handige toepasbare tips om efficiënter met je tijd om te gaan, prioriteiten te stellen en aan het einde van de dag je computer met een gerust hart af te sluiten. *(Duur 2 uur)*



Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie via:
benVitaal Coaching - coaching@benvitaal.nl - 043 306 8062