



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 die passend is voor jouw organisatie.

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



Algemene gezondheid & vitaliteit

Inspiratiesessies vitaliteit

Met deze sessies maken we de medewerkers op een actieve manier bewust van duurzame inzetbaarheid en vitaliteit én het belang hiervan. We informeren de medewerkers over de samenwerking met benVitaal. Dit kan een vitaliteitstraject zijn, losse workshops of een kick-off van een samenwerkingsproject dat plaats gaat vinden, we motiveren en enthousiasmeren hen hierbij tot deelname. *(Duur in overleg)*

Positieve gezondheid

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijkse leven. In deze workshop leer je jouw gezondheid in kaart te brengen, te kijken naar hoe het nu gaat en hoe je het in de toekomst graag anders zou zien. Afsluitend aan deze workshop ga je kijken naar welke acties jij gaat ondernemen om verandering aan te brengen. *(Duur 2 uur)*

Meer energie! In de donkere dagen

Voel jij je in de wintermaanden vaak vermoeid of futloos? De donkere dagen kunnen een grote impact hebben op je energieniveau en humeur. In deze workshop ontdek je hoe je, ondanks minder daglicht, je energieniveau kunt verhogen. De coach neemt je mee in de rol van voeding en beweging in je dagelijkse routine, en hoe deze bijdragen aan een vitale leefstijl. Daarnaast verkennen we het effect van licht op je energie en stemming, en krijg je praktische tips om de wintermaanden door te komen met meer veerkracht en vitaliteit. Stap vol energie de donkere dagen in! *(Duur 2 uur)*

Volhouden is een sport

Samen gaan we aan de slag met jouw persoonlijke doelen, het doorbreken van (ongezonde) gewoontes én ontdekken we hoe je duurzame veranderingen kunt aanbrengen. Een workshop voor iedereen die zijn voornemens dit jaar écht wil waarmaken! *(Duur 2 uur)*

Stoppen met roken

Het stoppen met roken is niet zomaar gedaan. Maar waarom is dat eigenlijk zo? Onze stoppen met roken coach vertelt je graag hoe het er in ons lichaam en brein aan toe gaat en wil je met deze workshop een eerste stap laten zetten naar een succesvolle stoppoging. Als basis gebruiken we de fases van gedragsverandering. We kijken in welke fase jij zit en wat je zelf kunt doen om een stap dichterbij het stoppen te komen. *(Duur 2 uur)*





Voeding

De basis van gezonde voeding

In deze workshop vergroot je jouw kennis over voeding en zet je een stap richting een gezonder voedingspatroon. We gaan terug naar de basis van gezonde voeding. Je leert wat de richtlijnen zijn voor een gezond dieet en hoe vaak je een uitzondering daarop mag maken. We bespreken de samenstelling van voeding en de functie van (macro)nutriënten, zodat je begrijpt waar je lichaam behoefte aan heeft. Ook kijken we samen naar hoe jouw ideale voedingspatroon eruit zou kunnen zien. *(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)*

Emotie-eten de baas

Een taartje op je verjaardag en een snoepje als beloning; eten wordt vaak aan iets positiefs gekoppeld. Maar wanneer wordt het emotie eten en waar komt dit vandaan? In deze workshop wordt stilgestaan bij eetgedrag en waar daadwerkelijke behoeften liggen. Kom erachter of jij een emotie-eter of een verleidingseter bent en neem de tips en tricks mee naar huis. *(Duur 2 uur)*

Met voeding & beweging een leven vol energie!

Ben je je lichaam aan het vullen of voeden? Krijgt je lichaam voldoende beweging om je voeding überhaupt om te zetten in energie en krijgen je hersenen vervolgens voldoende zuurstof? In deze workshop nemen we je mee in wat voeding en beweging doet voor jouw energiehouding en hoe jij met een volle batterij (en volle maag) de dag lekker actief doorkomt! *(Duur 2 uur)*

Supermarktsafari

Leer op een praktische manier te zien welke producten in een supermarkt of tijdens het online boodschappen doen de beste keuze zijn voor je gezondheid. We nemen je mee in het lezen van etiketten en misleidende beweringen. *(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)*

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)*

Late night snack (voeding en diensten)

Vaak is het lastig regelmatig en gezond te 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)*

Gezond grillen

Of je nu een ervaren grillmeester bent of net begint, met deze workshop leer je heerlijk grillen zonder dat je inlevert op je gezondheid. Gezonde grillmethodes, gebruik van groenten op de grill of slimme marinades, het komt allemaal aan bod. Aan het einde van de workshop kun jij een heerlijke zelfgemaakte gezonde maaltijd bereiden op de grill! *(Duur 2 uur)*



Beweging

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 werkvormen

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

Lunch powerwalk

In onze drukke werkweek lijkt het vaak moeilijk om tijd voor jezelf te vinden, zelfs tijdens de lunchpauze. Toch is het essentieel om even de tijd te nemen om je lichaam en geest op te laden. Neem je collega's mee in een gezamenlijke lunch powerwalk, zo kan iedereen na de pauze weer fris aan het werk. *(Duur 1 uur)*

Kom in beweging

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)*





Clinics

Boksen

De kracht zit niet in de klap, maar in de veerkracht. Onder begeleiding van een ervaren trainer leer je de basistechnieken van boksen, terwijl je werkt aan fysieke kracht en mentale veerkracht. Deze clinic is een perfecte manier om stress te verminderen, de teamspirit te bevorderen en nieuwe energie op te doen voor een productieve werkdag.

Een krachtige investering in de vitaliteit van je team!
(Duur 1 uur)

Yoga

Even ontsnappen aan de dagelijkse drukte en je welzijn versterken. Onder begeleiding van een ervaren yoga instructeur leer je verschillende yogahoudingen en ademhalingstechnieken die niet alleen de flexibiliteit en kracht bevorderen, maar ook bijdragen aan een betere focus en innerlijke rust. Deze sessie helpt om de fysieke en mentale veerkracht te vergroten, waardoor je met frisse energie en balans kan terugkeren naar je werk.
(Duur 1 uur)

Padel

Altijd al je collega's van de baan willen slaan? Deze clinic is een uitstekende manier om samenwerking te versterken, stress te verminderen en nieuwe energie op te doen voor de werkdag. Laat de vitaliteit van je team groeien, één slag tegelijk! (Duur in overleg)

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)

5 'O Clock bootcamp

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





Slaap, stress & ontspanning

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)

Je voeten in het stopcontact

Je kent het vast wel, die lege batterij aan het einde van je (werk)dag. Voor een paar dagen overleven we dit wel, maar het moet niet te lang aanhouden. In deze workshop leer je je energiegelvers en energievreters in kaart brengen en onderzoek je op welke wijze jij je eigen batterij eens even goed kunt opladen. Zelfzorg is een belangrijk onderdeel als je ook graag voor anderen wilt zorgen, of dit nu op werk of in je privéleven geldt. (Duur 2 uur)

Zet jezelf een uit!

Aan de hand van verschillende ademhalings- en ontspanningsoefeningen leer je om tijdens je werkdag kort te ontspannen. Deze workshop biedt handvatten om jezelf af en toe uit te schakelen, zelfs midden in je drukke werkdag. Door korte ontspanningsmomenten in te bouwen, verhoog je niet alleen je energie, maar ook je productiviteit en vitaliteit, zodat je je werkdag met meer rust en focus kunt doorkomen. Leer hoe je jezelf af en toe eens 'uit zet'. (Duur 2 uur)

Bespreken van stress

Breng door middel van een stresstest je eigen werkdruk, werksituatie en ontspanning in kaart en leer over stress; Waarom ervaren we stress? En hoe kunnen we omgaan met stress? Tijdens de workshop ga je met verschillende collega's in gesprek over stress en leer je hoe je dit voor jezelf of een collega bespreekbaar kan maken. (Duur 2 uur)

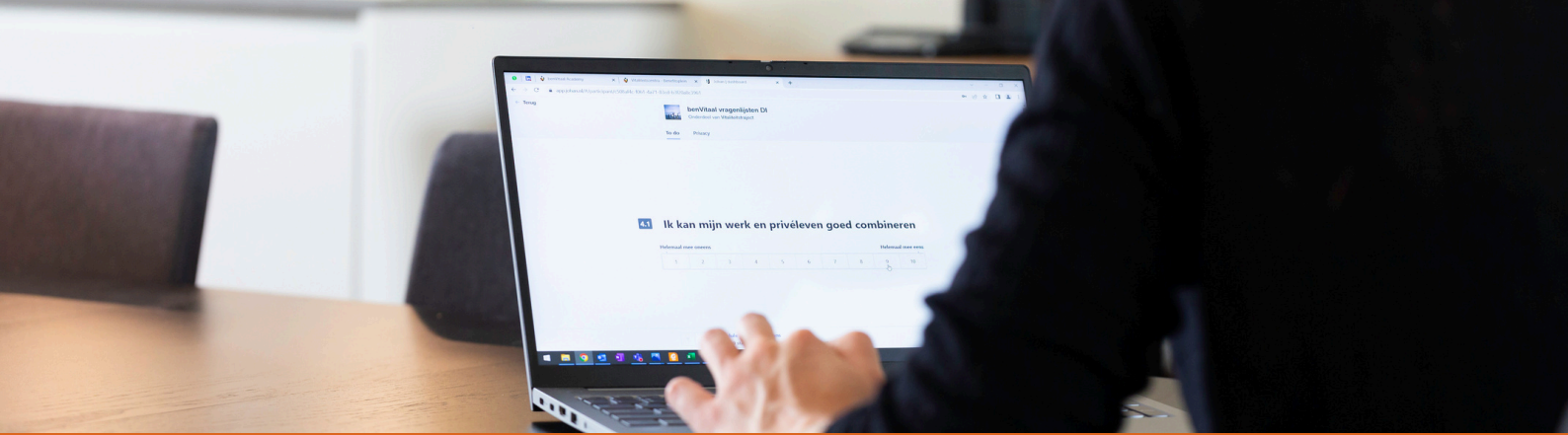
Adem in, Rust uit (Mindfulness)

Ontdek hoe een bewuste ademhaling en mindfulness voor jou een positief effect kunnen geven aan je algeheel welzijn. Leer in deze ontspannende workshop de ademhalingstechnieken en andere mindfulness oefeningen die jou helpen stress te verminderen, energie verhogend te werken en je innerlijke rust te bevorderen om de balans in je dagelijks leven (terug) te vinden. (Duur 2 uur)

Beter slapen

Onregelmatige werktijden en een volle agenda kunnen soms je slaapritme verstoren. In deze interactieve workshop krijg je praktische tips en inzichten om je slaapkwaliteit te verbeteren. Want met een goede nachtrust voel je je fitter, energiever en ben je beter in staat om optimaal te presteren, zowel op het werk als daarbuiten. Ontdek hoe kleine aanpassingen in je dagelijkse routine een groot verschil kunnen maken voor je slaap en welzijn! (Duur 2 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 heeft geen 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. Ook ga je in gesprek met andere ouders om van elkaar te leren en ervaringen te delen. *(Duur 2 uur)*

De mantelzorger in balans

Als mantelzorger is het soms best even zoeken hoe je alle ballen tegelijk in de lucht kunt houden. Hou 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 samen met andere mantelzorgers tools hoe je balans kunt creëren tussen het mantelzorgen en tijd voor jezelf. *(Duur 2 uur)*

Wat te de doen met je pensioen?

Het is bijna zo ver: Je pensioen! Een flinke verandering in je leven die behoorlijk wat impact kan hebben op een hoop zaken. In deze workshop gaan we aan de slag met jouw persoonlijke pensioenplan. Wat moet er nog gebeuren om je werk goed achter te laten? En hoe ga jij straks de werkuren invullen? Ga je ook voldoende tijd besteden aan werken aan gezondheid?

In deze workshop ga je samen met een coach nadenken over wat jij belangrijk vindt voor na je werkende leven en ga je in een individueel coachgesprek dieper in op je persoonlijke pensioenplan. *(Duur 2 uur)*

Zelfzorg tijdens nachtwerk

Onregelmatige werktijden kunnen een uitdaging vormen voor zowel je energieniveau als je slaappatroon. In deze interactieve workshop leer je hoe je met gezonde voeding en praktische slaapstrategieën goed voor jezelf kunt zorgen tijdens nacht- en wisseldiensten. Ontdek tips om je energieniveau stabiel te houden door middel van een gebalanceerd eetpatroon en leer technieken om beter in slaap te komen na een drukke dag. Zorg ervoor dat je zowel fysiek als mentaal optimaal blijft functioneren, ook bij onregelmatige werktijden! *(Duur 2 uur)*

Vrouw en overgang

De overgang, een belangrijke levensfase die veel vrouwen intens 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)*

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 daadwerkelijk kunt behalen. *(Duur 2 uur)*



Mentale kracht

Alsjeblieft, een potje mentale veerkracht

Mentale veerkracht is de sleutel om mentaal sterk te blijven, zelfs onder druk. In deze workshop word je meegenomen in een stukje theorie over mentale veerkracht en welke factoren een rol spelen. De coach laat je een stap zetten naar een veerkrachtigere jij door positief te leren denken en daadkrachtiger en assertiever te leren communiceren. *(Duur 2 uur)*

Eigen regie in je eigen vuisten

Verandering is onvermijdelijk, maar hoe ga jij ermee om? In deze workshop leer je letterlijk en figuurlijk meebewegen met verandering. Door middel van boksoefeningen ervaar je hoe jouw kracht, timing en aanpassingsvermogen kunt inzetten om niet alleen mee te bewegen met verandering, maar er ook actief op te anticiperen. *(Duur 2 uur)*

Motivatie en passie

Waarom doe jij wat je doet? Ofwel wat zijn je drijfveren in je werk en wat is het belang hiervan? Maak je drijfveren en krachten inzichtelijk en kom tot de kern middels de 5-waaromvragen. Leer werken vanuit je drijfveren en zorg ervoor dat je niet alleen beter functioneert, maar ook meer voldoening en geluk haalt uit wat je doet. *(Duur 2 uur)*

Omgaan met prestatiedruk

Het stellen van hoge eisen kan zorgen voor motivatie en uitdaging, maar het kan ook leiden tot mentale belasting of stress. Prestatiedruk komt niet alleen voor in het dagelijks leven, maar speelt vaak ook een rol op het werk, vooral als er extra druk is door bijvoorbeeld een promotie of bonus. In deze workshop leer je praktische manieren om met prestatiedruk om te gaan, hoe je de druk kunt loslaten en hoe je deze openlijk bespreekbaar maakt. We eindigen de sessie door samen te kijken naar hoe we overbodige druk kunnen verminderen en beter omgaan met de verwachtingen die we onszelf en anderen stellen. *(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 ten opzichte van je gesprekspartner. *(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)*

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)*



Persoonlijke ontwikkeling

Loopbaanontwikkeling; klaar voor de volgende stap?

Ben jij toe aan een nieuwe uitdaging in je carrière, maar weet je niet hoe je de volgende stap zet? Deze workshop helpt je richting te geven aan jouw loopbaan. Aan de hand van de vragen "Wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik?" gaan we samen op zoek naar jouw talenten, passies en doelen. *(Duur in overleg)*

Persoonlijk leiderschap

Om jezelf zowel op persoonlijk als professioneel vlak te ontwikkelen is het van groot belang om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven en de keuzes die je daarin maakt. Met de workshop 'persoonlijk leiderschap' breng je je sterke en zwakke punten in kaart, ga je hierop reflecteren en gaan we aan de slag met de theorie van Stephen Covey, zodat je leert focussen op zaken waar je controle over hebt en loslaat wat buiten je invloedssfeer ligt. *(Duur in overleg)*

Wat kan er wel.nl

In deze inspirerende workshop leer je hoe je "out of the box" kunt denken en je blik verruimt om nieuwe oplossingen te vinden. We onderzoeken samen innovatieve vaardigheden en ontdekken hoe je deze nog meer kunt inzetten, zowel op werk als in de privésfeer. Door een positieve, creatieve mindset te ontwikkelen, ga je zien wat er wél mogelijk is. *(Duur 2 uur)*

Beheers jezelf en begrijp elkaar

Emotionele intelligentie zorgt ervoor dat je bewust de tijd kunt nemen om na te denken over je reactie op acties van mensen en dingen die gebeuren. Met deze workshop leer je hoe je jouw eigen emoties beter kunt begrijpen en beheersen en ontwikkel je vaardigheden om effectiever om te gaan met de emoties van anderen. Leer je eigen reacties in te zetten op zowel persoonlijk als professioneel vlak en verbeter de communicatie en samenwerking met anderen! *(Duur 2 uur)*

Slimmer werken

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





Leidinggeven

Duurzame inzetbaarheid voor leidinggevenden

Een leidinggevende staat in direct contact met een medewerker (vaak in tegenstelling tot de afdeling HR of het management), 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 het begrip duurzame inzetbaarheid, over de visie van de organisatie ten aanzien van 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 handvatten 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 jou als leidinggevende handvaten te geven hoe je op een leuke en ongedwongen manier successen kunt vieren met het 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 stress. Succesbeleving van teamleden onderling zorgt daarnaast voor betrokkenheid bij het werk. 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)*

Manager als coach in company

In deze workshop leer je verantwoordelijkheid en initiatief te nemen en hoe je jouw team kan inspireren, wat direct bijdraagt aan betere samenwerking en hogere productiviteit. Door een combinatie van theorie en praktijk ontwikkel je de vaardigheden om jouw leiderschapsrol optimaal in te vullen en jouw teamleden effectief te ondersteunen in hun groei. Je zult sparren met collega's, oefenen met nieuwe technieken en deze direct toepassen, waardoor je niet alleen je eigen leiderschapskwaliteiten versterken, maar ook bijdraagt aan een cultuur van duurzame inzetbaarheid. *(Duur 4 x 3 uur)*





Samenwerking en communicatie

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? We gaan samen de verschillen in werkeethiek, communicatievoorkeuren en verwachtingen tussen verschillende generaties bekijken en bieden handvatten om deze diversiteit te omarmen. Leer elkaar begrijpen, ken elkaars krachten en vergroot het werkplezier in je team. Luister en leer van elkaar! *(Duur 2 uur)*

Competentie inspiratiesessie

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 worden ingezet in het werk. Kunnen taken herverdeeld worden omdat collega's andere taken leuk vinden? Kunnen collega's elkaar helpen bij het verbeteren van competenties?

Ter voorbereiding op deze workshop hebben alle deelnemers een individueel coachgesprek waarbij eigen competenties en ontwikkelpunten in kaart worden gebracht. Afsluitend aan het traject zal nog een individueel coachgesprek plaatsvinden om per deelnemer de persoonlijke ontwikkelpunten te evalueren. *(Duur 3 uur)*

Sterk en slim als team!

Deze tweedelige workshopreeks richt zich op het verbeteren van werkbalans en samenwerking binnen teams. In de eerste workshop leer je praktische vaardigheden om je werkbelasting te verminderen en beter om te gaan met je eigen belastbaarheid en die van anderen. Je krijgt inzicht in de prioriteiten en uitdagingen binnen je team en je ontvangt handvatten om slimmer te werken en te focussen op wat echt belangrijk is. In de tweede workshop ligt de focus op teamwork: We brengen de sterke punten en verbeterpunten van de samenwerking in kaart en stellen een plan op om als team beter te functioneren. Ook gaan we kijken naar de successen die er afgelopen jaar binnen jullie team behaald zijn en wordt er vooruitgeblikt naar de mogelijke successen die jullie als team hopen te realiseren het komende jaar. *(Duur 2 sessies 1x 3 uur - 1x 2 uur)*



EEN VITALE WERKVLOER BEGINT BIJ JOU. INVESTEER IN JEZELF, INVESTEER IN HET TEAM!

ONZE SPEERPUNTEN

- Interactieve workshops
- Ontwikkeling en uitvoeren door coaches met expertise
- Bewustwording van de thema's
- Maatwerk voor de organisatie

MEER INFORMATIE?
coaching@benvitaal.nl
www.benvitaal.nl



ONZE REFERENTIES

- *'Dit was de beste workshop die ik ooit heb bijgewoond, hier heb je ook écht iets aan.'*
- *'Door goede tips, eyeopeners en opdrachten ben ik erg geholpen in mijn proces en is mijn werk weer op de rails gekomen.'*
- *'Ik ben geïnspireerd door de stof en kan hier direct mee aan de slag.'*

