

WORKSHOP OVERZICHT

VITALITEIT OP DE WERKVLOER



benVitaal biedt verschillende workshops voor organisaties, teams en groepen. Zit het gewenste onderwerp er niet bij? Neem dan contact op met benVitaal. Samen met onze coaches kijken we naar de mogelijkheden voor een maatwerk workshop die past bij jullie wensen.

NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT OP VOOR MEER
INFORMATIE VIA: [BEENVITAAL COACHING
COACHING@BEENVITAAL.NL](mailto:BEENVITAAL.COACHING@BEENVITAAL.NL)



Algemene gezondheid en vitaliteit

Inspiratiesessies vitaliteit

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

Positieve gezondheid

Positieve gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Als basis gebruiken we het model van positieve gezondheid bestaande uit zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, het dagelijks 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, jouw 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)*

Vitaliteitsquiz

In deze pubquiz over vitaliteit komen uiteenlopende onderwerpen aan bod. Leuk, leerzaam en competitief, want je strijdt in teams tegen elkaar en tegelijkertijd groeit er een stukje bewustwording over dagelijkse en herkenbare vitaliteitsonderwerpen. De quiz inspireert deelnemers met verrassende feiten en toepasbare tips om aan de slag te gaan. *(Meerprijs vanwege benodigde materialen en software, 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 voornemens écht wil waarmaken! *(Duur 2 uur)*

Stoppen met roken

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 gezond eten. Je leert wat de richtlijnen zijn voor gezonde voeding 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)*

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)*

Goedkoop en gezond eten

Gezond eten hoeft 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)*

Emotie-eten de baas

Een taartje op je verjaardag en een snoepje als beloning; eten wordt vaak aan een emotie 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)*

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)*

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)*

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)*

Gezond grillen

Deze workshop gaat over gezonde voeding specifiek gericht op grillen. De workshop is speciaal voor barbecue fans die tegelijkertijd stappen willen zetten naar een gezonder voedingspatroon. Gezond, gezellig en lekker gaan met de juiste kennis en inzichten namelijk goed samen! Je analyseert je huidige barbecue menu en leert vervolgens welke stappen je kunt zetten om met simpele aanpassingen dit menu gezonder en misschien nog wel lekkerder te maken. Na deze workshop heb jij de tools in handen om een gezond barbecue menu samen te stellen. *(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. Zo verbeter je niet alleen je gezondheid, maar ook krijgen je energie en concentratie regelmatig een boost. *(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)*

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 energiehuishouding en hoe jij met een volle batterij (en volle maag) de dag lekker actief doorkomt! *(Duur 2 uur)*





Sportclinics

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)*

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

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)*

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)*





Omgaan met stress

Happy stress

Stress is niet altijd erg en 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)*

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)*

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 relateren, ombuigen van vervelende gedachten en emoties tot realistische gedachten. *(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 op jouw vitaliteit en mentale fitheid. 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)*

Boks en laat los

Boksen is een krachtige manier om stress te reguleren en spanning los te laten. In deze workshop ontdek je hoe fysieke beweging direct invloed heeft op de stressniveau. Wat gebeurt er eigenlijk in je lijf bij stress? Waarom voel je je na een intensieve bokssessie vaak lichter en helderder? We duiken in de fysiologische processen van stress en we gaan samen de mat op: door te boksen ervaar je wat het betekent om spanning los te laten en ruimte te maken voor herstel. *(Duur 2 uur)*





Mentaal fit

Je voeten in het stopcontact

Je kent het vast wel, die lege batterij aan het einde van je (werk)dag. Een paar dagen overleven we dit wel, maar het moet niet te lang aanhouden. In deze workshop leer je je energiegevers 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 het werk of in je privéleven geldt. *(Duur 2 uur)*

Zet jezelf eens uit!

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)*

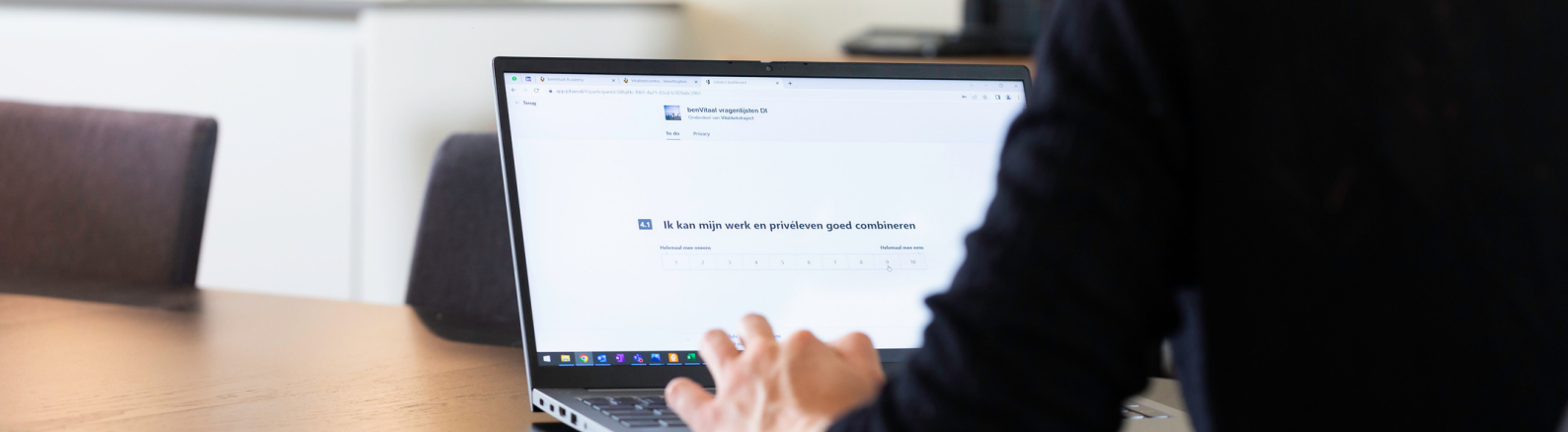
Adem in, rust uit (mindfulness)

Ontdek hoe een bewuste ademhaling en mindfulness voor jou een positief effect kunnen geven aan je algehele 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)*





Welzijn en balans

Ouders in balans

Als (jonge) ouder is het soms best even zoeken hoe je alle ballen tegelijk in de lucht kunt houden. Je wilt je 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 dit 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 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 na je werkende leven en ga je in een individueel coachgesprek dieper in op je persoonlijke pensioenplan.

(Duur workshop 2 uur - duur coaching 1 uur)

In balans bij onregelmatig werken

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 dienst. 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 hen 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)*

Prestatiedruk de baas

Ervaar jij de constante druk van hoge verwachtingen op je werk, het dagelijks leven en het gevoel constant bereikbaar te moeten zijn? Zowel starters als seniors: deze workshop helpt je grip te krijgen op prestatiedruk en je veerkracht te vergroten. We bieden concrete tools en strategieën om grenzen te stellen, perfectionisme te doorbreken en stress om te zetten in veerkracht, zodat jij met meer zelfvertrouwen en energie je ambities kunt najagen en bewuster omgaat met de verwachtingen die jij voor jezelf opstelt en vanuit anderen voelt. *(Duur 2 uur)*



Persoonlijke ontwikkeling

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)*

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 2 uur)*

Van moeten naar motivatie

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)*

Ja! Ik zeg nee - boksend werken aan weerbaarheid

Weerbaar zijn begint met voelen waar jouw grens ligt en die durven aangeven. We zetten boksen in als krachtig middel om te oefenen met duidelijke, zelfverzekerde communicatie. Door de combinatie van boksoefeningen en gerichte reflectie ervaar je hoe je met je houding, stem en uitstraling een helder 'nee' kunt laten klinken, zonder je verbinding met de ander te verliezen. Je leert stevig staan, letterlijk én figuurlijk, zodat jij trouw blijft aan jezelf in lastige situaties. *(Duur 2 uur)*

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 2 uur)*





Samenwerken

Sterk en slim als team!

Deze tweedelige workshopreeks richt zich op het verbeteren van werkbalans en samenwerking binnen teams. De eerste workshop gaat over praktische vaardigheden om 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 het team en 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 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 op de mogelijke successen komend jaar die jullie als team hopen te realiseren.

(Duur workshops 1x 3 uur - 1x 2 uur)

Feedback geven

Een succesteam is een team waar onderling vertrouwen heerst en waar collega's de confrontatie aan durven gaan om elkaar aan te spreken op verbeterpunten. Niet iedereen durft of kan op een effectieve manier feedback geven. In deze workshop ga je als team werken aan het onderlinge vertrouwen. Jullie zullen kennis maken met verschillende manieren om feedback te geven en gaan hier op een laagdrempeliger manier mee aan de slag. De workshop wordt afgesloten met een teamdoel in het kader van samenwerken en feedback geven. *(Duur 2 uur)*

Competentie inspiratietraject

Competenties zijn een verzameling van vaardigheden die moeten aansluiten bij werktaken. Iedereen is anders en heeft zijn eigen kwaliteiten en ontwikkelpunten. Het doel van de workshop is om meer inzicht te krijgen in elkaars competenties en hoe die worden ingezet in het werk. Kunnen collega's elkaar helpen bij het verbeteren van competenties? Kunnen taken herverdeeld worden, omdat collega's andere taken leuk vinden?

In voorbereiding op de workshop vindt een individueel coachgesprek plaats waarin competenties en ontwikkelpunten in kaart worden gebracht. Na de workshop volgt een tweede individueel coachgesprek om de persoonlijke ontwikkelpunten te evalueren.

(Duur workshop 3 uur - duur coaching 2x 1 uur)

Tiktok op je typemachine

Ervaar je een 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 communicatievoorkeuren, werkethiek 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)*

Met je team in de ring

Boks voor een sterke samenwerking. In deze energieke en interactieve workshop staat teambuilding centraal. Op een luchtige, maar vooral fysieke manier gaan deelnemers samen aan de slag om op een ander niveau met elkaar in contact te komen. Door middel van speelse en dynamische werkvormen versterken we het groepsgevoel en leggen we de basis voor betere samenwerking en communicatie binnen het team.

(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 inzicht in welke medewerkers baat kunnen hebben bij een verbeterende inzetbaarheid. Maar wat is duurzame inzetbaarheid nou eigenlijk en op welke manier kun 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 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 versterkt, maar ook bijdraagt aan een cultuur van duurzame inzetbaarheid. *(Duur 4x 3 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? Neem vrijblijvend contact op via:
coaching@benvitaal.nl
043 306 8062



benVitaal

www.benvitaal.nl/workshops