

# Werkplezier & Vitaliteit



Bent u ook op zoek naar een goede invulling voor een ochtend, middag of inspiratie avond met uw team of uw medewerkers? Neem dan contact met ons op en laat u informeren over de mogelijkheden.

Uiteraard kunnen wij ook workshops op maat maken en kan de workshop uitgebreid worden naar een hele dag en/of volledig verzorgde workshop op locatie.

Hartelijke groet,

Chantal van Erp



[www.start2Choose.nl](http://www.start2Choose.nl)

06 519 92 820

# Werkplezier & Vitaliteit

Uit onderzoek blijkt dat 88 procent van de Nederlandse werkenden niet bevlogen is. Een enorme verspilling van talent en energie vinden wij! Wat hebben uw medewerkers nodig om hun talent te benutten en (weer) vol enthousiasme in hun werk te staan?

In onze workshop gaan wij aan de slag om inzicht te verkrijgen in werkplezier en bevlogenheid van uw medewerkers. Het is een interactieve workshop van 2 - 2,5 uur waarin mensen vooral zelf aan de slag gaan. Onderwerpen die in deze workshop aan de orde komen zijn: werkplezier, vitaliteit, mindfulness, keuzes maken en bewust worden van drijfveren en behoeftes. Het zwaartepunt in de workshop ligt op inzicht krijgen in duurzame inzetbaarheid/ vitaliteit en eigen verantwoordelijkheid hierin. Men krijgt daarnaast handvaten mee om ook na de workshop de juiste keuzes te maken waardoor vitaliteit, energie en productiviteit zullen toenemen, mits het geleerde wordt toegepast natuurlijk.

Wat levert het op?

Mensen zijn zich bewust van het belang van hun eigen duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en bevlogenheid en weten wat daarvoor nodig is. Ze zijn zich bewust waar ze op leeg lopen en wat nodig is om vitaal te blijven en eigen keuzes te managen. Ze ervaren dat je een situatie niet altijd kunt veranderen, wel de manier waarop je met een situatie omgaat, waardoor ze bewust worden van het belang van eigen regie nemen. Ze ervaren wat het met je doet als je jezelf de tijd gunt voor een korte meditatie en gaan naar huis met een concreet doel. Plezier en bewustwording gegarandeerd!