

moi.**fitwijzer**

Haal het beste uit jezelf, vandaag én morgen.



Fit & minder stress



Gezonde financiën



Leren & ontwikkelen



Fit & minder stress

Fit zijn. Lekker in je vel zitten. Vol energie en gemotiveerd de dag tegemoet gaan. Dat gaat om meer dan alleen voldoende bewegen en gezond eten. Het gaat ook over ontspanning, een goede nachtrust, jezelf motiveren en gefocust je werk doen. **moi.** heeft tips en inspiratie voor je.

Een fit lichaam

Bewegen is goed voor je lijf, maar ook voor je brein. Dat begint met een goede werkhouding en afwisseling van activiteiten. Daarnaast is regelmatig actief bewegen en gezond eten belangrijk. Zo maakt beweging je hersenfuncties krachtig en snel. Wil je hier meer over weten? [Meld je dan](#) aan voor de workshops over Voeding, Slapen en/of Bewegen.

moi. heeft ook online testen. Doe bijvoorbeeld de test [Bewegen](#) en kom er binnen één minuut achter of jij jezelf fit beweegt. Of doe de test [Slapen](#) en achterhaal of jij jezelf fit slaapt.

Een gezonde geest

Iedereen gaat anders om met moeilijke situaties. De één past zich gemakkelijk en snel aan, terwijl het voor de ander zoeken is om het evenwicht tussen werk en privé of spanning, inspanning en ontspanning te bewaren. Weet dat hulp vaak dichterbij is dan je denkt!

Neem deel aan de workshop '[Grip op werkstress](#)' en/of aan die over '[Werk-privébalans](#)'. Aanmelden kan via de site.

Wil je een [luisterend oor](#) bij ongewenste omgangsvormen en daarvoor in contact komen met een vertrouwenspersoon buiten jouw organisatie? Bel dan de vertrouwenspersoon van de MITT via 070-4650785.

moi. heeft ook online testen. Doe bijvoorbeeld de test [Motiveer je fit](#) en kom er binnen één minuut achter hoe jij je doelen stelt. Of doe de test [Focus je fit](#) en achterhaal hoe jij je het beste kunt focussen.

Gezond met pensioen

Gezond werken tot aan je pensioen is van belang. Voor jou als persoon, maar ook voor de maatschappij als geheel. Tijdig nadenken over de laatste fase van je loopbaan en je pensionering is daarom geen overbodige luxe.

DI-Helpdesk van moi.

Heb jij bijvoorbeeld vragen over de Generatiepactregeling en wil je daarover een goed gesprek met je leidinggevende voeren? Neem dan contact op met de **DI-Helpdesk** van **moi.** via 020-8000500 of stuur een mail naar DIhelpdesk@ikbenmoi.nl. Bekijk ook de **rekentool** voor het generatiepact op ikbenmoi.nl (onder Fit & minder stress/Gezond met pensioen).





Gezonde financiën

Weten hoe je er financieel voor staat, nu of later? Inzicht in je geldzaken geeft rust, minder stress en de mogelijkheid om de toekomst beter te plannen. In je werk en in je privéleven.

Financiële Helpdesk van moi.

moi. heeft een [Financiële helpdesk](#) met specialisten die jou advies geven en helpen om tot een oplossing te komen. Zij zijn bereikbaar via 073-8227541.

Gratis adviesgesprek (t.w.v. € 490,-)

Wil je een gratis adviesgesprek (ter waarde van € 490,-) omdat je vragen of zorgen hebt over geldzaken? Bel dan voor het maken van een afspraak: 073-8227541. De afspraak kan bij jou thuis of elders in het land geregeld worden. Wees er snel bij want er zijn nog maar een beperkt aantal vouchers om weg te geven!

[Meer informatie](#) vind je op de site (onder Gezonde financiën/werknemer).

Kennissessie '365 dagen Financieel fit'

Heb jij met jouw collega's behoefte aan een kennissessie over het voorkomen van geldstress? En kunnen jullie wel wat hulp gebruiken bij budgetteren en sparen? Dan kan **moi.** een geheel verzorgde sessie voor jullie organiseren. Dit kan overal in Nederland plaatsvinden. Neem hiervoor contact op via info@ikbenmoi.nl.



Leren & ontwikkelen

Wil je blijven leren, jezelf ontwikkelen en groeien? Wil je meer weten over trends in je vakgebied? Over hoe je brein leert en keuzes maakt? **moi.** helpt je graag met het vergroten van je leervermogen.

Word DI-ambassadeur!

Wil jij leren hoe je je collega's op een enthousiaste manier kunt meenemen in het thema duurzame inzetbaarheid? Meld je dan aan voor het DI-inspiratietraject. Dit kan via info@ikbenmoi.nl.

[Meer informatie](#) vind je op de site (onder Leren & ontwikkelen/werknemer).

Leerambassadeurs

Weet jij of wil je meer weten over de opleidingsmogelijkheden binnen jouw organisatie en durf je dit onderwerp bespreekbaar te maken? Word dan leerambassadeur! Na het traject kun jij jouw collega's helpen met vragen over leren en persoonlijke ontwikkeling. Je bent dan in feite een verbindende schakel tussen medewerkers en P&O/HR. Voor [meer informatie](#) kijk je op de site (onder Leren & ontwikkelen/werknemer).

JOB REFLECTOR

Hoe ervaar jij je werk? En waar wil jij het nu écht eens over hebben met jouw leidinggevende of collega's? De Job Reflector helpt jou uit de waan van de dag te stappen. Dit reflectie-instrument brengt aan de hand van 38 gevalideerde stellingen in kaart hoe jij jouw werk ervaart. Waar zitten je motivatie-kicks en wat zijn mogelijke motivatie-killers?

Aanmelden kan via info@ikbenmoi.nl.

Heb je vragen of wil je je aanmelden voor een van voorgaande activiteiten?

Bel of mail gerust:

✉ info@ikbenmoi.nl

☎ 088-8100 910.





moi. helpt al jaren iedereen op weg in de mode-, interieur-, tapijt- en textielindustrie: op het gebied van gezondheid, financiën en leren & ontwikkelen. **moi.** helpt je om, ook bij onregelmatige werktijden, bewuste keuzes te maken zodat jij je werk gezond, fit en met plezier kan blijven doen. Het begint wel bij jou! Om ervoor te zorgen dat je ook moeilijke tijden goed doorkomt, hebben we extra ondersteuning geregeld.

In deze folder staat ons vitaliteitsaanbod voor je op een rijtje. De kopjes spreken voor zich: onder 'Fit & minder stress' vind je informatie om je fysieke en mentale conditie op peil te houden, onder 'Gezonde financiën' over hoe je er financieel voor staat (nu of later) en onder 'Leren & Ontwikkelen' wat je kan doen om ervoor te zorgen dat je werk bij je past.

Op www.ikbenmoi.nl vind je nog meer informatie, tips en tools. Wil je altijd op de hoogte blijven van de workshops en bijeenkomsten? Schrijf je dan in voor de [nieuwsbrief](#) via de site.

Tot slot is duurzame inzetbaarheid niet alleen goed voor jou als medewerker, maar ook voor de organisatie. Het zorgt voor betere prestaties, hogere productiviteit en een positieve werksfeer.

Zorg goed voor jezelf en voor elkaar!

DI-helphdesk van moi.

Hoe haal jij het beste uit jezelf? Vandaag én morgen? **moi.** helpt jou graag verder. Hoe? Met een gesprek over Duurzame Inzetbaarheid (DI-Gesprek).

Bij deze vragen kunnen wij jou helpen!

- Hoe voer ik het juiste gesprek over mijn inzetbaarheid met mijn leidinggevende?
- Hoe behoud ik een gezonde energiebalans op het werk, privé en in mijn sociaal leven?
- Hoe ga ik om met werkdruk en werkstress?
- Hoe geef ik op een goede manier mijn grenzen aan?
- Hoe houd ik een gezonde levensstijl aan?
- Hoe blijf ik vitaal en veerkrachtig?
- Hoe pak ik eigen regie om gezond en met plezier aan het werk te blijven?
- Hoe blijf ik mij ontwikkelen in mijn loopbaan?
- Hoe blijf ik betrokken en plezierig aan het werk?
- Hoe ga ik om met vervelende situaties op het werk?

Wacht niet langer en kom in contact met een duurzame inzetbaarheidsspecialist (DI-specialist)! Stuur een mail naar DIhelphdesk@ikbenmoi.nl of neem telefonisch contact op via 020-8000500.

De DI-Helphdesk van **moi.** is bereikbaar van maandag t/m vrijdag vanaf 9.00 tot 17.00 uur.

Financiële helphdesk van moi.

Maak jij je zorgen over geld? Dan ben je niet de enige. Veel mensen hebben weleens vragen of zorgen over geldzaken. Dat kan allerlei redenen hebben. En op verschillende momenten in je leven gebeuren. Daarom heeft **moi.** een Financiële Helphdesk in het leven geroepen.

Maak jij je weleens zorgen over:

- Jouw budget of financiële positie;
- Schulden of aanmaningen;
- Het kunnen betalen van je boodschappen of (energie)rekeningen;
- Het overzicht op je administratie;
- Toeslagen, aanslagen of andere regelingen van de belastingdienst;
- Je pensioen of wanneer je kunt stoppen of minder kunt gaan werken;
- Veranderingen in je thuissituatie zoals een scheiding, overlijden of een verhuizing?

Bel dan (anoniem) naar de Financiële Helphdesk van **moi.** De medewerkers helpen jou om tot een oplossing te komen. Bel **moi.** gratis op 073 - 822 7541 (maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur).



mitt

Maatwerkregeling
Duurzame Inzetbaarheid
en Eerder Uittreden

Deze brochure is een initiatief van MITT en mede mogelijk gemaakt door het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid