

HI COLLEGA,

Hoe haal jij het beste uit jezelf?

Ik ben
moi.

Voer een gesprek over
Duurzame Inzetbaarheid!

Hoe voer ik het juiste gesprek over mijn inzetbaarheid met mijn leidinggevende?

Hoe behoud ik een gezonde energiebalans, zowel zakelijk als privé?

Hoe ga ik om met werkdruk en werkstress?

Hoe geef ik op de goede manier mijn grenzen aan?

Hoe pak ik eigen regie om gezond en met plezier aan het werk te blijven?

Hoe houd ik een gezonde levensstijl aan?

Hoe ga ik om met vervelende situaties op het werk?

Goed nieuws! Er is een gratis telefoonnummer waar je heen kunt bellen met al jouw vragen. Je krijgt hier tips, advies en een luisterend oor. Blijf niet zitten met vragen!

Bel gratis met de DI Helpdesk van **moi**. Uiteraard is dit vertrouwelijk en anoniem.

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

mitt

Maatwerkregeling
Duurzame Inzetbaarheid
en Eerder Uittreden

020 - 800 05 00