Workshops

Ik ben moi.

10 mei
(online)
10.00-11.30 uur

Workshop "Social Media & Stress"
voor werknemers | leidinggevenden en HR
Zonder dat we het doorhebben zorgt social media op meerdere manieren voor stress. Social media kanalen zijn gebouwd om jouw aandacht vast te houden en sociaal te blijven met anderen. Maar is iedereen wel zo sociaal op social media? In deze training vertelt MarketingMadame Irene hoe je stress rondom social media herkent en tegengaat. Je leert wat de triggers van social media zijn, hoe je met negatieve reacties of berichten omgaat en wat je moet doen bij online imagoschade. Kortom, na afloop weet jij de misleiding van social media kanalen tegen te gaan en op een goede manier te reageren op negatieve reacties.

24 mei
(online)
09.00 - 10.30 uur

Inspiratieworkshop "Versterken Duurzame Inzetbaarheid voor HR-professionals"
voor werkgever | leidinggevenden | HR & OR
Welke rol kan je als HR-professional (nog meer) pakken om, in de waan van de dag, dit zo belangrijke thema ook duurzaam op de agenda van de hele organisatie te krijgen en te behouden? Hoe zorg je ervoor dat het niet alleen een "HR thema" is maar dat er bewustwording en eigenaarschap in het hele bedrijf komt?
We denken graag met je mee hoe je DI-beleid en DI-activiteiten gericht in kunt zetten in de organisatie. Hoe je draagvlak voor DI kunt vergroten en welke tools je hiervoor kunt gebruiken. Ook worden er tips gegeven over de inzet van 'eigen' DI-ambassadeurs.

6 juni
(op locatie)
14.00-15.30 uur

Workshop "Duurzaam Fit in een productie-omgeving"
voor werknemers
Vitaal blijven met plezier in je werk: speciaal voor als je in een productie-omgeving werkt. In deze workshop gaan we aan de slag met vragen zoals:
* Wat geeft je energie en wat of wanneer niet?
* Hoe zorg je ervoor dat je zowel lichamelijk, mentaal en emotioneel voldoende in evenwicht bent om je werk zo goed mogelijk te doen?
* Hoe hou je het langdurig vol om vitaal, met plezier productief te blijven?

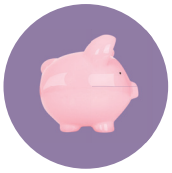
Je krijgt interessante informatie en praktische tips over slapen, eten, bewegen en de balans werk/privé. Met voorbeelden en verhalen uit de praktijk. Na deze workshop ben je je meer bewust van je eigen van je eigen mogelijkheden rondom vitaliteit en plezier in het werk.
Voor deze workshop geldt dat we op zoek zijn naar een locatie binnen een MITT-bedrijf. Wellicht bij jou op het werk? Neem contact op met Simone (info@ikbenmoi.nl)

19 juni
(op locatie)

Workshop "Werk-Privébalans"
voor werknemers | leidinggevenden en HR
Meer informatie volgt.

Aanmelden kan via **info@ikbenmoi.nl** Voor gewijzigd of nieuw aanbod: **www.ikbenmoi.nl**

Gezond, fit en minder stress



Gezonde financiën

Leren & ontwikkelen

moi. is een initiatief van SO MITT. **moi.** is er voor iedereen in de mode-, interieur-, tapijt- en textielindustrie.

mitt OPLEIDINGSFONDS