

# 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.

**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](mailto:info@ikbenmoi.nl))*

**19 juni**  
**(op locatie)**  
tijdstip volgt

## **Workshop "Werk-Privébalans"**

voor werknemers | leidinggevenden en HR

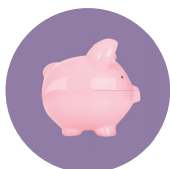
Meer informatie volgt

Wil je altijd op de hoogte blijven van het laatste nieuws? Meld je dan aan via [info@ikbenmoi.nl](mailto:info@ikbenmoi.nl).

Voor gewijzigd of nieuw aan [www.ikbenmoi.nl](http://www.ikbenmoi.nl)



**Gezond, fit  
en minder  
stress**



**Gezonde  
financiën**



**Leren &  
ontwikkelen**