

Workshops

Ik ben
moi.

26 februari '24

Bij jou op locatie?
Tijd in overleg.

*Komt een andere datum jou beter uit,
neem dan contact met ons op!*

Workshop "Goede werk-privébalans, ook met onregelmatige tijden"

Voor werknemers

Werk jij in ploegendiensten? Dan is de workshop "Goede werk-privébalans, ook met onregelmatige tijden" interessant voor jou!

In deze workshop gaan we dieper in op de leefstijlelementen die het werken in ploegdienst met zich meebrengt. Wat is slaap bijvoorbeeld en hoe ga je hiermee om als je op onregelmatige tijden werkt? En welke afspraken kun je met je partner, kinderen, burens maken om meer gemak dan nadelen te ervaren van het werken op onregelmatige tijden.

In deze workshop krijg jij praktische tips uit de wetenschap, maar vooral vanuit de praktijk die jou ondersteunen om hier zo goed als mogelijk mee om te gaan.

14 maart '24

10.00 - 12.00 uur
(online)

Workshop "Slaap Beter!"

Voor werknemers | MR | leidinggevenden

Tijdens de workshop wordt ingegaan op een aantal vragen zoals welke invloed heeft slaap op onze gezondheid en ons functioneren? En wat kan je doen om een goede nachtrust te bevorderen?

De nadruk ligt op praktische oplossingen en tips die je thuis direct kunt toepassen.

19 maart '24

Bij jou op locatie?
Tijd in overleg.

*Komt een andere datum jou beter uit,
neem dan contact met ons op!*

Workshop "Voeding bij onregelmatige tijden"

Voor werknemers

Jij draait onregelmatige diensten, maar jouw lichaam niet. Je spijsvertering is immers geprogrammeerd op overdag eten en 's nachts slapen. Wat betekent dat voor jouw lichaam? En hoe kun jij hier slimmer en gezonder mee omgaan?

Deze workshop geeft jou op praktische wijze inzicht in het belang van voeding. Wat doet voeding eigenlijk voor jouw lichaam? Je krijgt praktische tips en weet waarom die zo voor jou goed werken.

25 maart '24

Bij jou op locatie?
Tijd in overleg.

*Komt een andere datum jou beter uit,
neem dan contact met ons op!*

Workshop "Generatieleren"

Voor werknemers

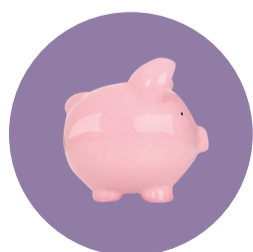
Yes! Binnen jouw organisatie hebben ze het helemaal voor elkaar. Van alle generaties, heb jij er wel eentje in je team. Maar hoe ga je om met zo'n divers team?

Momenteel zijn er vijf generaties op de werkvloer. Dat is in de geschiedenis nog nooit voorgekomen. Heel mooi want elke generatie brengt iets goeds, maar hoe haal jij het beste uit ALLE generaties? De verschillen zie je al snel als al die verschillende generaties met elkaar moeten samenwerken.

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



Gezond, fit
en minder
stress



Gezonde
financiën



Leren &
ontwikkelen

Workshops

Ik ben
moi.

4 april '24

Online

Workshop "Bewegen!"

Voor werknemers | leidinggevenden | werkgevers | HR | MR

Tijdens de workshop wordt ingegaan op een aantal vragen zoals waarom bewegen zo belangrijk is en wat de meest effectieve manier van bewegen en sporten is. Investeer in jezelf door de juiste mix te kiezen om gezond en sterk te blijven.

**19 april &
31 mei '24**

10.00 - 12.00 uur
(online)

Inspiratiesessie "Maak het verschil in jouw organisatie: word DI-ambassadeur!"

Voor werknemers | leidinggevenden | MR

Duurzame inzetbaarheid staat hoog op de HR-agenda. En dat is maar goed ook, want wie wil er nu niet gezond aan de slag blijven, lol in het werk houden en zichzelf continue ontwikkelen?

Wil jij (als medewerker of leidinggevende) meer weten over Duurzame Inzetbaarheid? En wil jij dit in jouw organisatie op de kaart zetten? Dan is het inspiratietraject DI-ambassadeurschap iets voor jou! Als DI-Ambassadeur ga je binnen jouw organisatie aan de slag met het thema en de ideeën rondom Duurzame Inzetbaarheid.

Je fungeert tevens als voorbeeldrol op het gebied van Duurzame Inzetbaarheid en weet je collega's op een enthousiaste manier mee te nemen.

Datum, tijd en locatie
met jou te bepalen!

(Online) workshop "Zo creëer je een voedingspatroon dat bij jou past"

Voor werknemers | leidinggevenden | werkgevers | HR | MR

Een gezond voedingspatroon geeft je voldoende energie om alle dagelijkse bezigheden uit te voeren. Maar wat is nou echt een gezond voedingspatroon? Door alle tegenstrijdige adviezen zie je soms door de bomen het bos niet meer. Eten hoort volgens ons iets moois te zijn, gezond kan immers ook heel lekker zijn. Hoe zorg je er nou voor dat je lijf de nodige energie binnenkrijgt?

Tijdens deze workshop helpen we je er een handje mee. Met handige tips kun je zelf een patroon ontwikkelen die je gemakkelijk kunt toepassen in je eigen voedingskeuzes.

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



**Gezond, fit
en minder
stress**



**Gezonde
financiën**



**Leren &
ontwikkelen**