

Workshops



6 juni
(Heeze)
15.00-16.30 uur

Workshop "Duurzaam fit in een productieomgeving"

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 mogelijkheden rondom vitaliteit en plezier in het werk.

19 juni
(Haaksbergen)
10.00-11.30 uur

Workshop "Werk-privé balans"

voor werknemers | leidinggevenden | HR

Hoeveel ballen houdt jij hoog? Blijf je jongleren of ga je anders acteren... Drukke, stress, leuke dingen, sporten, goed voor jezelf zorgen, kinderen, mantelzorg, vitaal blijven, aandacht voor je slaap...pffft je zou er toch moe van kunnen worden. Hoeveel ballen houdt jij eigenlijk in de lucht? In deze workshop maak je de balans op. Je kijkt naar het energievraagstuk van je huidige leefstijl. Wat geef je uit? En waar gaat je energie naar toe? Aan de andere kant van de balans staat hoe je herstelt? En hoe jij je batterij weer oplaadt. Kortom balanceren vraagt om een vaardigheid: je evenwicht kunnen bewaren.

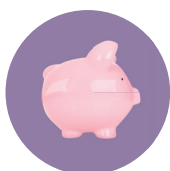
Tijd om een frisse blik naar binnen te richten en de zich aandienende tips and tricks in daadwerkelijke acties(s) om te zetten. En meer rust nemen is daarbij ook een actie. In deze workshops geen standaardoplossingen maar gebruik je jouw kracht en kennis vanuit je eigen potentieel. Met twee benen op de grond, of juist je voetjes omhoog? En met je hoofd wat meer in of juist uit de wolken? Het antwoord is aan jou.

Krijg zicht op je energiegevers en vreters en het fenomeen stress versus rust en herstel. En als je geen tijd of energie hebt voor deze workshop dan dien je jezelf zeker nu in te schrijven.

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



**Gezond, fit
en minder
stress**



**Gezonde
financiën**



**Leren &
ontwikkelen**