

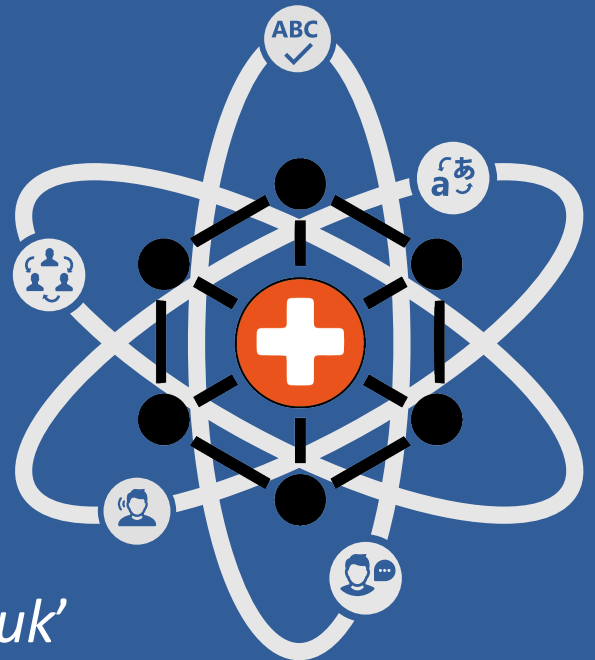


VitaliteitsGroep

Daar word je beter van

# Uitnodiging voor Interactieve inspiratie workshop

*‘Verlangen naar gezonde werkdruk’*

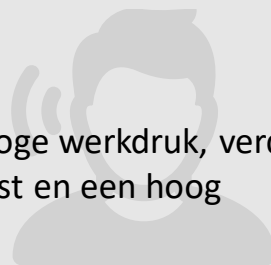


*Deze interactieve, multidisciplinaire workshop zet je aan het denken over je eigen mindset, creëert verbinding en bewustwording! Gefaciliteerd door experts in ademhalingsmethoden, paardencoaching en persoonlijk leiderschap. Een geweldige ervaring die je verder brengt.*

**Wil je als HR manager, businesspartner of leidinggevende ondervinden wat dit kan doen in jouw organisatie/team, ervaar dit dan!**



## Context



We hebben te maken met de naweeën ten gevolge van Covid-19. Hoge werkdruk, verdriet om verlies, angst voor het onbekende, onzekerheid over de toekomst en een hoog ziekteverzuim.

De kans is groot dat je als HR, leidinggevende of manager te maken krijgt met hoge (team)werkdruk, onzekerheid over de toekomst en een hoog ziekteverzuim.

Neem een eerste, inspirerende stap op weg naar een gezonde werkdruk met minder stress en ervaar dat je organisatie hier baat bij heeft. Gezond blijven is een constant proces, dat aandacht vraagt. Zeker in deze uitzonderlijke situatie. Met elkaar ben je alerter om bedreigingen voor je gezondheid te herkennen en aan te pakken. Deze workshop kan je helpen een begin te maken met dat te doen wat je echt wilt, of iemand anders te helpen bij het bereiken van z'n doelen. Samen blijf je fit, creatief, gezond en ondernemend.

### Wat is het?

Een interactieve workshop van 3,5 uur. Na een inspirerende introductie doen we een aantal korte oefeningen, stellingen, komen er filmpjes en meer. De deelnemers worden uitgedaagd om keuzes te maken, zonder oordeel te verbinden, zich bewust te worden van 'Waar sta ik nu?', te veranderen en te vernieuwen met impact.

*Er wordt o.a. gebruik gemaakt van paardencoaching en ademhalingsoefeningen.*

### Voor wie?

HR managers, businesspartners, en leidinggevenden die behoefte hebben aan handvatten na Covid-19 en op zoek zijn naar een start voor meer werkplezier in de organisatie.

### Door wie:

Jolanda Wind: Ervaren ondernemerscoach die samen met haar collega paardencoach Fiona Wijnen paarden inzet als co-coach.

Robbie de Jong: Ademhalingsexpert en o.a. auteur van de Adembijbel

Fons van den Bemd: Ervaren (persoonlijk ) leiderschapsconsultant en facilitator

### Programma:

14.00u ontvangst

14.30u aanvang workshop

18.30u einde workshop, er is gelegenheid tot napraten met een hapje en drankje.

**Investing:** € 75 per deelnemer

**Aanmelden:** email naar: [info@vitaliteitsgroep.nl](mailto:info@vitaliteitsgroep.nl) / **onderwerp:** deelname workshop 21 oktober of meld je telefonisch aan op het nummer 088 2010500

## Reacties van klanten en deelnemers op de workshop

Op een maandagavond in 2020 heb je een prima workshop verzorgd bij Byldis. Ik vind het fijn om zoveel positieve reacties vanuit de deelnemers te ontvangen. Dankjewel daarvoor. Je wist iedereen goed te betrekken en de workshop interactief te houden. De opbouw in diepgang en confrontatie gedurende de workshop was duidelijk voelbaar waarbij de veiligheid van een ieder gewaarborgd bleef. Hoe moeilijk is het om oordeel loos en oprecht geïnteresseerd te luisteren, complimenten te geven en ontvangen en te focussen op zaken die goed gaan i.p.v. op zaken die niet goed gaan.

De geluiden die ik terug hoor in de organisatie:

“Ik werd aangezet na te denken over dingen die ik automatisch deed en vanzelfsprekend vond”

“De vraag wat vind ik nou écht belangrijk heeft me emotioneel geraakt”

“Ik ben collega’s heel anders gaan zien door deze workshop”

“Ingrijpend, confronterend maar bovenal positief opbouwend. Moeten we snel herhalen voor meer collega’s”

“Het is maar net hoe je dingen wil zien en dan ook ziet”

“Ik heb vandaag al een voorbeeld vanuit de workshop toegepast in het werk”

“De voorbeelden en filmpjes hebben me geraakt. Ik moest zelfs een traantje wegpinken”

HR Manager BYLDIS

---

Het heeft ons een beter inzicht gegeven over werkstress. Niet in de zin van praktische handvatten/tools om je dagelijkse taken beter te managen maar in de zin van “mindset”. Hoe sta je in het leven, hoe neem je deze waar, wat vind je belangrijk en hoe reageer je op situaties. Wanneer je als mens goed in je vel zit, goede (werk)keuzes hebt gemaakt in het leven en een positieve mindset kan inzetten, je minder werkstress zult ervaren. Daarnaast was het erg verbindend om met elkaar deze workshop te doen omdat je elkaar beter leert kennen op gevoelige onderwerpen waardoor je meer begrip voor elkaar hebt op het werk. Dat was een extra meepakker.

HR manager / Advisor  
SMART Photonics

## Reacties van klanten en deelnemers op de workshop

“Wanneer heb je voor het laatst voor het eerst iets gedaan?”

Alle stoelen waren bezet bij de workshop ‘Nooit meer te druk’ verzorgd door twee specialisten van De VitaliteitsGroep uit Breda. Verwachtingsvol gingen we met elkaar in gesprek over waarom iedereen het toch zo druk heeft de laatste tijd. Door allerlei werkvormen kwamen we er ook steeds meer achter dat je daar voor een deel ook zelf debet aan bent en vooral... wat je kunt doen om je daarvan bewust van te worden. Ook hoe je je plezier terug kunt krijgen. En er iets aan te doen. De coaches stelden ons hele goede vragen naar aanleiding van een tweegesprek waarin we oprecht en open naar de ander moesten luisteren en alleen vragen mochten stellen. In alle veiligheid werden er hele persoonlijke dingen verteld door de deelnemers.

Het laatste deel van de workshop bestond uit ‘Over-de-streep’. Methode waarin hele persoonlijke en indringende stellingen werden voorgelegd aan de groep en als je daar mee te maken had gehad, je over de symbolische streep kon lopen. Krachtig en kwetsbaar hoe de deelnemers hieraan meededen. Een hele bijzondere workshop die zeker navolging verdient.

Youké

---

## Reacties van deelnemers

- ‘Wow’ dat is snel tot de essentie komen’
- ‘Dit maakt wat los’
- ‘Dit gun je ook de ander’
- ‘Dit geeft een boost om weer te gaan leven!’
- ‘Ik heb de workshop als zeer positief ervaren en ging met een bonk positieve energie naar huis. Op mijn werk heb ik honderduit verteld over deze avond en verschillende collega’s reageerde ook erg enthousiast.’