



VitaliteitsGroep

Daar word je beter van

TRAINING MENTAAL VITAAAL

POSITIVITEIT, VEERKRACHT, AANDACHT, ALTRUISME

ONZE NR 1 TRAINING

088-2010 500 info@vitaliteitsgroep.nl



De rode draad van dit trainingsprogramma wordt gevormd door 4 basisvaardigheden die nodig zijn om mentaal vitaal te zijn, voor jezelf en voor anderen;

- Positiviteit; de realiteit onder ogen zien en met een open houding benaderen
- Veerkracht; kunnen ontspannen in uitdagende situaties
- Aandacht; bewust patronen leren opmerken
- Altruïsme; omzien en uitreiken naar de ander

We trainen deze vier vaardigheden door jezelf fysiek, emotioneel en mentaal te leren reguleren waardoor je beter kunt communiceren. Zo bouw je samen aan een veilige, vitale en veerkrachtige bedrijfscultuur.

Mentaal Vitaal Vaardig is wetenschappelijk onderbouwd

De training is wetenschappelijk onderbouwd met diverse theorieën ten aanzien van welbevinden, die wij hebben gecombineerd tot een effectieve vaardigheidstraining.

Voor wie is deze training?

- HR adviseurs die een directe of indirecte begeleidende rol hebben bij verzuim
- (Team)managers die willen groeien in hun communicatie skills richting medewerkers
- Teams die hun samenwerking willen versterken
- Medewerkers die hun mentale vitaliteit willen verbeteren en willen groeien in persoonlijk leiderschap

Wanneer is deze training relevant?

- Wanneer je wilt inzetten op preventie van stress- en burn-out binnen jouw organisatie
- Wanneer je de organisatie wilt helpen in het voeren van 'het goede gesprek' tussen leidinggevende en medewerker of tussen medewerkers onderling.
- Wanneer er organisatieveranderingen zijn die de druk opvoeren en/of onzekerheid met zich meebrengen
- Wanneer je de verzuimbegeleiding vanuit de kant van de werkgever wilt verbeteren
- Wanneer je vanuit goed werkgeverschap, aandacht wilt hebben voor duurzame vitaliteit op de werkvloer

DETAILS

Aantal deelnemers: minimaal 8 - maximaal 12

Datum: in overleg

Programma/tijdstip (voorbeeld):

4 dagdelen over 2 dagen
4 dagdelen over 4 dagen

Locatie: nader te bepalen, locatie- en cateringkosten voor eigen rekening en dienen aan speciale voorwaarden te voldoen

Investering: € tijdens de kennismaking wordt dit als maatwerk opgesteld en bepaald

Facilitator: 2VG-trainers,

