



15 t/m 19 november 2021



**STERK IN
VITALITEIT**



**STERK IN
VERANDERING**



**STERK IN
ONTWIKKELING**



**STERK IN DE
DIGITALE
WERELD**

Uit de evaluatie van 2020:

“Praktische manieren om mijn werkstress te verlagen, en het feit dat organisaties met elkaar samenwerken om ons als medewerkers dit te bieden vind ik heel tof.”

“Zorgen voor anderen begint bij zorgen voor jezelf”

“Meer workshop buiten werktijd of na afloop nog beschikbaar aanbieden”

“50% van zowel Staf- als Zorgmedewerkers noemt dat men vaker behoefte heeft aan een “sterkinjewerkweek-moment”

Menukaart

Heb je geen idee wat voor activiteiten jij als organisatie kan organiseren voor de zorgprofessionals in de regio? Deze menukaart staat vol inspirerende en succesvolle online workshops van de Sterk in je Werk Week 2020. Er is inspiratie voor een heel driegangen menu! We beginnen met de voorgerechten, spoedig zullen de hoofd- en nagerechten volgen.

Voorgerecht

Online stoel yoga van Ineke Theel

Na een half uur ontspannen met toch het gevoel dat je iets hebt gedaan. Het resultaat van een les Hatha Yoga. Deze les is te volgen in je kantoor- of thuiswerkoutfit dus geen sportkleding of matje nodig, lekker makkelijk!

Qigongles 'Naar binnen keren en ontspannen'

Dit is een van te voren opgenomen Qigongles van 20 minuten die men telkens weer opnieuw en op een zelfgekozen tijdstip kan afspelen. Qigong is een Chinese bewegingsleer met aandacht voor zachte strekkingen en vloeiende bewegingen. De aandacht voor een diepe, voedende ademhaling en rustgevende meditatie en visualisaties maken deze Oosterse bewegingsleer tot een weldaad voor lichaam en geest. Je zult je niet alleen energiever en vitaler voelen, maar ook evenwichtiger en kalmer.

Meditatie 'Ontspanning' – Gehele week beschikbaar

Dit is een van te voren opgenomen meditatie van 20 minuten waarin je begeleid wordt in het ontspannen van zowel lichaam als geest.

Effectief communiceren met Transsectionele Analyse

In deze workshop gaan we aan de slag met het effect van je communicatie en hoe je de impact ervan kunt verbeteren met behulp van de Transsectionele analyse methode. Hoe kun je ervoor zorgen dat moeizame gesprekken vlotter lopen.

Ontdek je eigentankstation - online ervarings sessie

Op basis van jarenlang ervaringsgericht onderzoek is het tanken ontwikkeld. Het is de snelste route naar binnen. In 5 stappen helpen we je jouw hoofd met je hart te verbinden wat altijd energie, inspiratie en ontspanning brengt.

Wandelcoaching

Door middel van beschrijvingen kun je zelf aan de wandel, fijn in Corona tijd waarbij je vaak veel binnen aan het werk bent. Het doel is de natuur te ervaren, rust en energie te krijgen, dingen los te laten en eventueel met een eigen vraag aan de slag te gaan. Na de wandeling voel je je weer opgeladen, je hebt spanning losgelaten. De natuur helpt hierbij.

Van Healthcare naar Selfcare, Motivatie Mindset, Gezond eten makkelijk maken

Over eigen regie pakken op het gebied van vermoeidheid en stress, bewegen en gezonde voedingskeuzes. Na afloop van de webinar ontvangt elke deelnemer een e-book om het geleerde direct toe te kunnen passen.

Maak je persoonlijke PITSTOP

In deze aangepaste korte online versie van je persoonlijke PITSTOP komen thema's als weerbaarheid, zelfzorg en perspectief aan de orde. Zo ervaar je hoe je helpende gedachten kunt inzetten in uitdagende situaties, hoe je stil kunt staan bij hoe je je lichamelijk voelt en waar je meer aan toe zou willen komen. Aan het einde van je PITSTOP heb je een concrete routekaart voor de komende tijd waar je mee aan de slag kunt.