

## Resultaten

De deelnemers krijgen:

- ☞ Inzicht in de relevante vitaliteitsvelden, en hun positie hierin
- ☞ Plezier en zin in het thema vitaliteitsverbetering
- ☞ Concrete tips om gedragsveranderingen door te voeren
- ☞ In een coachingsgesprek na zes weken een individuele concretisering van de resultaten van de workshop

## Thema's

- ☞ Hoe monitor je je energie
- ☞ Beweging en ademhaling (met oefeningen)
- ☞ Slaap en slaapvoorbereiding
- ☞ Pauzemanagement
- ☞ Aandacht in plaats van stress
- ☞ Informatiestress
- ☞ Authenticiteit als duurzame energiebron
- ☞ Tools voor zelfmanagement

## Methodes

- ☞ Inhoudelijke bijdragen
- ☞ Reflectie
- ☞ Oefeningen
- ☞ Gesprek en uitwisseling
- ☞ Coachingsgesprek na 6 weken

## Doelgroepen: medewerkers die

- ☞ Betere werkkwaliteit willen leveren
- ☞ Het gevaar lopen zich te overwerken
- ☞ Voelen dat het 'niet meer vanzelf gaat'
- ☞ Hun levenskwaliteit willen verbeteren
- ☞ Na ziekte of burn out een nieuwe vitaliteitsbalans zoeken
- ☞ Burn Out willen vermijden
- ☞ Als teamlid beter willen presteren

## Duur

- ☞ ½ à 1 ½ dag

## Trainer

- ☞ Paul Wormer, arts MBA; [www.paulwormer.nl](http://www.paulwormer.nl),
- ☞ zelfstandig adviseur en vitaliteitscoach
- ☞ uitgebreide ervaring met groepen; interactief, communicatief en humorvol