

### Wie zijn we

De workshop wordt gegeven door Marianne Hop, loopbaancoach van Loopbaanadviesbureau Care for Choices en Jacqueline Gielen, loopbaancoach van Loopbaanadviesbureau Bewust Loopbaanadvies en Coaching. Hun passie is mensen te laten ontdekken waar hun kracht, talent, energie en **vitaliteit** zit en hoe ze die in hun werk in kunnen zetten. Dit doen zij door middel van individuele loopbaancoaching en het geven van workshops en trainingen. Voor meer informatie zie [www.careforchoices.nl](http://www.careforchoices.nl) en [www.bewustloopbaanadvies.nl](http://www.bewustloopbaanadvies.nl).

### Geïnteresseerd?

Voor meer informatie over de inhoud van de workshop of andere vragen kunt u contact opnemen met:

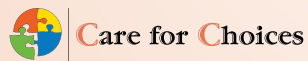
- Marianne Hop, tel. 06-29346276 of stuur een e-mail naar: [info@careforchoices.nl](mailto:info@careforchoices.nl).
- Jacqueline Gielen, tel. 06-53252974 of stuur een e-mail naar: [info@bewustloopbaanadvies.nl](mailto:info@bewustloopbaanadvies.nl).

Bent u enthousiast geraakt door het lezen van deze brochure en wilt u zich meteen inschrijven dan kan dat door een mail te sturen naar één van bovenstaande e-mail-adressen. U krijgt dan een aanmeldingsformulier toegestuurd.

**Wij hopen u te mogen  
verwelkomen in de 2-daagse workshop**

**'Vitaal  
in uw werk'**

**'Vitaliteit betekent voor mij dat ik mij gezond, fit en energiek voel'**



Vtringasingel 3  
3841 ET Harderwijk  
Tel. 06-29346276  
[www.careforchoices.nl](http://www.careforchoices.nl)  
[info@careforchoices.nl](mailto:info@careforchoices.nl)



Roemer Visscherstraat 26  
6824 MX Arnhem  
Tel. 06-53252974  
[www.bewustloopbaanadvies.nl](http://www.bewustloopbaanadvies.nl)  
[info@bewustloopbaanadvies.nl](mailto:info@bewustloopbaanadvies.nl)



Harderwijkerweg 167  
8071 EP Nunspeet  
Tel. 0341-251 599  
[www.newvitality.nl](http://www.newvitality.nl)  
[info@newvitality.nl](mailto:info@newvitality.nl)



**Graag weer energiek, fit en gezond  
naar uw werk?**

*Dan is de 2-daagse workshop*

**'Vitaal  
in uw werk'**

*écht iets voor u!*

Vitaliteit betekent letterlijk levenskracht, levenslust. Vitale mensen maken optimaal gebruik van hun kwaliteiten en mogelijkheden. Vitale mensen hebben voldoende veerkracht om mee te bewegen en om te gaan met veranderingen en invloeden van buitenaf. Vitale mensen zitten goed in hun vel. Het gaat bij vitaliteit om de combinatie van gezondheid (fysiek, mentaal en emotioneel), motivatie, inspiratie en productiviteit. Vitale mensen zijn goed voor een organisatie en een vitale organisatie is goed voor zijn medewerkers.

### Doel van deze workshop

Door het volgen van deze workshop ontdekt u hoe het met uw vitaliteit in relatie tot het werk gesteld is en hoe u deze zou kunnen verbeteren. Na afloop gaat u met meer inzicht en energie naar huis en heeft u praktische handvatten gekregen om uw werk met (nog) meer plezier te kunnen doen.

### Inhoud van de workshop

Tijdens de workshop gaat u aan de slag met diverse aspecten rondom **vitaliteit**. Accent ligt op u en uw werk. Er wordt ingegaan op uw kwaliteiten en talenten, uw inspiratiebronnen en passie, uw energiebalans (wat geeft en wat kost energie) en uw waarden en zingevende factoren met betrekking tot uw werk. Daarnaast is er in de workshop een 'actief deel' opgenomen om u te laten ontdekken wat beweging met u doet. Aandacht voor gezonde voeding zal eveneens als thema tijdens de workshop aan bod komen.

### Voor wie bedoeld

- Voor mensen die graag willen weten wat hen inspireert en motiveert in hun werk.
- Voor mensen die een betere balans willen tussen belasting (wat wordt van mij gevraagd) en belastbaarheid (wat kan ik aan).
- Voor mensen die inzicht willen in hun talenten en passie met betrekking tot hun werk.
- Voor mensen die zich weer fitter, energiever en actiever willen voelen.
- Voor mensen die balans zoeken in de energieverdeling tussen privé en werk.
- Voor mensen die inzicht willen in hun functioneren op het werk.
- Voor mensen die openstaan voor gedragsverandering.

**Kortom voor iedereen die graag met energie en plezier wil (blijven) werken!**

**'Vitaliteit is voor mij van levensbelang'**

### Werkwijze

Tijdens de workshop wordt gebruikgemaakt van oefeningen, spelvormen, vragenlijsten en creatieve opdrachten. Een gedeelte van het programma vindt buiten plaats. Tussen de 1e en 2e workshopdag zit een periode van 2 weken. Na de 1e dag krijgt u opdrachten mee naar huis. U gaat hiermee op de 2e dag actief aan de slag.

### Resultaat

- U bent u bewust geworden van uw eigen kracht, energie en vitaliteit.
- U heeft inzicht in een gezonde balans tussen privé en werk.
- U kent uw energiebalans (wat geeft energie en wat kost energie).
- U weet wat vitaliteit voor u betekent m.b.t. zelfbewustzijn, beweging en voeding.
- U weet wat u motiveert en inspireert in uw werk en waar uw talenten zitten.
- U hebt inzicht gekregen in mogelijkheden om meer plezier uit uw werk te halen.

### Waar en wanneer

De 2-daagse workshop wordt meerdere keren per jaar gegeven op mooie locaties in de bosrijke omgeving van Harderwijk en Arnhem. Voor exacte data kunt u contact opnemen met de workshopleiders (zie bij 'Geïnteresseerd').

### Kosten

De kosten zijn € 450,- (inclusief 19% BTW) per deelnemer. Dit is inclusief koffie, thee en een gezonde lunch.

Voor in-company workshops wordt een offerte op maat gemaakt, aangepast aan uw wensen.

***'Vitaliteit betekent voor mij dat ik me levenskrachtig en levenslustig voel'***

