

## **Fit in je Werk via Sterk in je werk**

### **Maak van vitaliteit jouw prioriteit!**

#### **Sessie 0 Voorbereidende opdrachten**

1. Uitnodiging met voorbereiding (positief ijkpunt workshop programma)
2. Maken DIX test – ingezet tijdens workshop sessie 2
3. Wat is jouw leerdoel?

#### **Workshop I Het fundament van Positieve Gezondheid**

##### **Bewustwording van factoren van invloed op Vitaliteit en Veerkracht**

Inhoud gebaseerd op kennis en methodieken van positieve gezondheid, breinwerking, samenhang lichaam en geest en praktische technieken voor spanning en emotieregulatie o.b.v. mindfulness.

Resultaat: na afloop hebben de deelnemers;

1. Kennis van overkoepelend gedachtegoed voor behoud Vitaliteit en Veerkracht o.m. gebaseerd op model Positieve Gezondheid
2. Keuze gemaakt voor persoonlijke aandachtsgebieden o.b.v. model positieve gezondheid, intenties verwoord en eerste aanzet actieplan opgesteld
3. Inzicht gekregen en ervaringsoefeningen ondergaan over de invloed van breinwerking en de samenhang van geest en lichaam op vitaliteit en veerkracht.
4. Vaardigheden getraind om energie van spanningen en emoties te herkennen en leren reguleren met behulp van mindfulness technieken.
5. Meer begrip en herkenning van eigen automatische gedragspatronen
6. Kennis en praktische tools ontvangen om bewuste keuzes te maken voor herstellen, versterken en behouden vitaliteit en veerkracht
7. Oefeningen en opdrachten om mee te oefenen en ter voorbereiding op workshop 2

#### **Workshop II Verdieping. Verder ontdekken en verstevigen van persoonlijke pijlers voor Vitaliteit en Veerkracht.**


Op basis van de uitkomsten van DIX gaan we dieper in op de onderliggende factoren van invloed op vitaliteit en veerkracht.

Resultaat: na afloop hebben de deelnemers

1. Rapportage DIX analyse; Inzicht in persoonlijke en gemeenschappelijke factoren van invloed op duurzame inzetbaarheid.

#### **Voor de arbeidsmarkt van morgen**



- 
2. Inzicht in persoonlijke loopbaanwaarden en werkwaarden en de invloed daarvan op werkplezier en energieniveau
  3. Inzicht in energie gevers en vreters op het werk
  4. Bewustzijn op Cirkel van Invloed – wat kun je veranderen, wat moet je accepteren, wat laat je los en hoe doe je dat?
  5. Oefeningen en praktische tools ontvangen voor het trainen van vaardigheden op het gebied van stress en emotieregulatie.
  6. Aandachtspunten bepaald en intentie verwoord voor de komende periode.

### **Terugkommoment Fit in je Werk**

#### **We evalueren de afgelopen periode. Wat is er veranderd? Wat heeft nog aandacht nodig?**

1. Reflecteren – welke stappen er zijn gezet?
2. Evaluatie – wat heeft (nog) aandacht nodig? Hoe ga je dat doen? Wat heb je daarvoor nodig?
3. Aandacht voor trainen vaardigheden voor ontspanning en emotieregulatie.
4. Hernieuwen persoonlijke intentie voor versterken en behouden van vitaliteit en veerkracht.

*Wil je gebruikmaken van dit aanbod, of (eerst) meer weten? Neem dan contact op met Gabriëlle Peereboom via [gpeereboom@utrechtzorg.net](mailto:gpeereboom@utrechtzorg.net) of 06-53525070.*

