

Energy + Workshop

Omschrijving

Heb jij het idee dat je meer uit jezelf kunt halen? Kost het jou ook moeite om je veeleisende baan te combineren met je drukke privé leven? Kom je voldoende toe aan sport en ontspanning? Deze Energy + Workshop is gebaseerd op kennis uit de topsport en leert je om onder druk te schitteren.

Gezondheid en energie zijn voorwaarden om optimaal te presteren. In het bedrijfsleven is vaak weinig tijd voor sport, ontspanning en zaken die energie geven. Met de Energy + workshop krijg je inzicht in je persoonlijke energiecapaciteit en hoe je dit kan managen en vergroten. Op basis van een Energy Check ga je praktisch aan de slag met de creatie van een Gezonde Werkgewoonte.

De workshop vindt in-company plaats en duurt 4 uur.

Benieuwd naar de ervaringen van een teamleider en deelnemer? Bekijk hier een kort filmpje (01:40 min): <http://www.hchealth.nl/duurzame-inzetbaarheid-op-de-werkvloer>

Praktische invulling en het proces:

Energy + Workshop

- Bestaat uit
 - o Een groepsworkshop 4 uur
 - o De groepsgrootte is minimaal 8 en maximaal 12 personen.
- De workshop wordt gegeven op locatie: de klant stelt ruimte, beamer en laptop beschikbaar
- Deelnemer ontvangt tijdens de workshop het boek '10 Gezonde Werkgewoontes'

USP's

- Workshop wordt door deelnemer als een beleving ervaren door NLP technieken zoals visualisaties, adem en bewegingstechnieken.
- Deelnemer gaat concreet aan de slag met leef en werkstijl m.b.v. onderbouwde techniek voor gedragsverandering (Stanford hoogleraar BJ Fogg).
- Deelnemer leert hoe deze verandertechniek op zichzelf toe te passen.
- Workshop werd door ABN AMRO bank deelnemers als hoogste beoordeelt met het cijfer 9.

Energy + Coaching

Omschrijving

Na de E+ workshop kan een Energy + coaching starten. Deze begint met een één-op-één Energy Check waarbij je samen met een coach een aantal fysieke testen doet en aan de hand van een vragenlijst aan de slag gaat met jou persoonlijke energiecapaciteit. Vervolgens wordt je hier verder op begeleid door een coach middels één-op-één sessies. De intensiteit van de coaching wordt bepaald op basis van fase van gedragsverandering waarin je zit en het traject kan light, medium of intensive zijn. De coaching is specifiek gericht op **jouw** situatie en richt zich op mentale rust en focus, lichamelijke fitheid en emotionele stabiliteit. Hierdoor ben jij, zoals een topsporter, in staat om onder druk te schitteren.

Je ontvangt de FitBit beweegmonitor. Deze is verbonden aan de FitBit App en monitort o.a. het aantal beweegminuten en het aantal calorieën dat je hebt verbrandt. Je kan je vooruitgang makkelijk bijhouden. Met je coach, collega's en vrienden kan je dit delen en zelfs in competitie. De beweegmonitor helpt je om structureel meer te bewegen zodat je je fitter voelt.

USP's

- Meer energie en lekker in je vel
- Verbetering in je werkvermogen
- Inzicht in jou persoonlijke energielekken
- Aangepaste energieke routines en persoonlijke gewoontes

Praktische invulling en het proces:

Energy + Coaching

- Bestaat uit:
 - Een 1-op-1 check van een uur
 - Light Coaching (in totaal 3,5 uur de coach zal deze tijd zelf met deelnemer afstemmen)
 - Medium Coaching (in totaal 5,5 uur de coach zal deze tijd zelf met deelnemer afstemmen)
 - Intensive Coaching (in totaal 7,5 uur de coach zal deze tijd zelf met deelnemer afstemmen)
 - Deelnemer ontvangt tijdens de coaching een FitBit Flex beweegmonitor ter ondersteuning en als stimulans bij het in beweging komen.
 - Alle sessies worden gegeven op locatie: de klant stelt ruimte beschikbaar

Inspiratiesessies

Omschrijving

Tijdens de inspiratiesessies worden experts in een vakgebied uitgenodigd om een inspirerende presentatie te geven over een hedendaagse en relevante onderwerpen. Het doel van de sessie is medewerkers in 1 uur tijd te inspireren over een specifiek thema.

USP's

- Zeer ervaren sprekers
- NPS scores van minimaal 30

Praktische invulling en het proces: Inspiratiesessies:

- Bestaan uit:
 - o Een groepslezing van een uur
 - o Groepsgrootte 20-200 deelnemers
 - o Presentatie wordt gegeven op locatie: de klant stelt passende ruimte, beamer en laptop beschikbaar

Hieronder staan de verschillende inspiratiesessies omschreven en worden de sprekers voorgesteld.

Spreker Rogier Hoorn

Rogier Hoorn is vanuit zijn bedrijf SportsMind actief als Sport- & Prestatiepsycholoog en Arbeids- & Organisationspsycholoog. Door zijn jarenlange ervaring in het begeleiden van het olympisch team (NOC*NSF) richting de Olympische Spelen van Londen 2012, Rio 2016 en nu Tokyo 2020 heeft Rogier praktische tools ontwikkeld om mensen op zowel individueel als teamniveau prestatiegrenzen te laten verleggen. Zijn kennis en ervaring over presteren vertaalt hij naar het bedrijfsleven. Rogier werkt resultaatgericht, direct sturend op gedrag en vanuit een topsportperspectief.



Rogier Hoorn – Inspiratiesessie: Focus!

Leer in 45 minuten meer over focus met sport- en prestatiepsycholoog Rogier Hoorn. Jouw medewerkers zijn ook topsporters, ook zij moeten elke dag presteren. De werkdruk wordt soms als hoog ervaren, fouten moeten voorkomen worden en tijd is geld. Dagelijks goede prestaties leveren betekent werken aan energie, focus en motivatie. Rogier laat je zien hoe medewerkers hun focus kunnen verbeteren met behulp van inzichten vanuit de topsport over energiemangement, aandacht en omgaan met afleiding.

Spreker Carlo Kool

Met alles wat ik doe, geloof ik dat het beter kan. Ik geloof in mogelijkheden. Ik doe dat door te blijven zoeken naar dingen die het makkelijk maken om optimaal te kunnen presteren. Ontdek ook wat een gezonde levensstijl voor jou kan doen. Echt een wereld van verschil. Als voedingsdeskundige deel ik de kennis en recepten die mensen helpen om fit, slank, gezond en succesvol te zijn.



Carlo Kool – Inspiratiesessie: Gezonde keuzes, simpel gemaakt.

Wat vandaag gezond is, is morgen weer ongezond. De verwarring is compleet. Carlo Kool is voedingsdeskundige, schrijver en eigenaar van Supersnel Gezond. Hij doorbreekt de hypes, headlines en gezondheidsclaims. Tijdens deze inspiratiesessie begeleidt hij je door wirwar van tegenstellingen en verwarring heen. Met als resultaat? Gezonde keuzes, simpel gemaakt.

Spreker Martine Jansen

Mijn passie is om mensen te begeleiden richting positieve veranderingen in hun leven, gezondheid en werk. In mijn trainingen wil ik mensen inspireren zelf de regie te (blijven) nemen over hun eigen (werkende) leven. Om zo mentaal en fysiek in balans te blijven. In de afgelopen jaren heb ik bij veel bedrijven trainingen & coaching trajecten gegeven en letterlijk honderden mensen mogen bereiken. Het blijft heel mooi om te zien dat voor ons allemaal geldt dat kleine stapjes grote positieve veranderingen te weeg kunnen brengen.



Martine Jansen- Inspiratiesessie: 10 Gezonde Werkgewoontes om te presteren onder werkdruk

Gezond leven, je energiek voelen en optimaal presteren? Het kan! Rogier van Hoorn de schrijver van het boek '10 gezonde werkgewoontes' ontwikkelde een verandermodel, waarbij hij gebruik maakte van de ervaringen van topmanagers uit het bedrijfsleven. In deze inspiratiesessie geeft Martine Jansen aan de hand van het boek van Rogier van Hoorn, inzicht in je energiebalans en helpt je om vast te stellen welke energiebronnen zijn verstoord en hoe je op basis daarvan je prioriteiten kunt stellen en gezonde gewoontes kunt creëren. Je leert hoe je met simpele stappen en praktische tips tot een gezonde werkgewoonte kunt komen.

Martine Jansen – Inspiratiesessie: Mindful@Work

Ben jij snel afgeleid, regelmatig onrustig en druk in je hoofd. Dan is mindfulness iets voor jou! Ik hoor het je denken, mindfulness dat toch heel zweverig? Mindfulness is heel praktisch en toegankelijk voor iedereen! Het betekent: oplettend, bewust aanwezig zijn in het NU. In deze training mindful@Work leer je jouw gedachten, emoties en lichamelijke signalen bewust de juiste plek te geven, zodat zij niet met je 'aan de haal gaan'. Met behulp van mindfulness-technieken ervaar je rust in je hoofd en sta je steviger, waardoor je werkprestaties verbeteren.

Martine Jansen – Inspiratiesessie: Managing Energy

“Managing energy, not time, is the key to performance” (Jim Loehr)

Stress is beroep ziekte nummer 1 in Nederland. Één op de zeven medewerkers kampt met burn-out gerelateerde klachten. Daarnaast zal de werkdruk in het Nederlandse bedrijfsleven de komende jaren eerder toe dan afnemen. Gezondheid en energie zijn voorwaarden om optimaal te presteren. In het bedrijfsleven is vaak weinig tijd voor sport, ontspanning en andere zaken die energie geven. Middels verschillende voorbeelden over het omgaan met mentale en fysieke belasting krijgen medewerkers inzicht in hoe ze zelf hun energie effectiever kunnen vergroten en doseren. De training zorgt ervoor dat medewerkers proactief aan de slag gaan met hun, work-life balance en mentale en fysieke fitheid, wat een positief effect heeft op de duurzame inzetbaarheid en bevologenheid van de medewerker.