

### 1. Vitaliteit Coaching

*Medewerkers die fit zijn en energie hebben, zorgen voor een gezonde en energieke organisatie waar je met plezier werkt.*

*Echter soms lukt het niet om zelf met je gezondheid en vitaliteit aan de slag te gaan.*

*Dan helpt de inzet van een vitaliteitscoach die samen met jou een plan maakt om gezonder en vitaler te gaan leven.*

*De vitaliteitscoach zal je vervolgens gedurende het hele traject blijven begeleiden en motiveren.*

In het intakegesprek breng je samen met de vitaliteitscoach jouw vitaliteit in kaart. Daarbij wordt naar het hele palet van vitaliteit gekeken in relatie tot jouw vitaliteit en inzetbaarheid. Samen met de coach bespreek je je persoonlijke thema's en je motivatie tot verandering ten aanzien van je persoonlijk thema's. Voorbeelden zijn:

- Gezonder leven
- Lekkerder in je vel zitten
- Meer bewegen
- Betere balans tussen werk & privé
- Stoppen met roken
- Gezonder eten/afvallen
- Stress/energie management
- Beter slapen

Van hieruit helpt de vitaliteitscoach je bij het maken van een persoonlijk leefstijlplan. Dit plan omvat persoonlijke doelen en welke acties er nodig zijn voor het behalen van deze doelen. Voorafgaand aan het intakegesprek ontvang je een korte vragenlijst die je tijdens het gesprek met de coach bespreekt. Van het gesprek wordt door de coach een kort verslag gemaakt.

Tijdens de volgende gesprekken zal de vitaliteitscoach je begeleiden, motiveren en enthousiasmeren om je doelen te bereiken en je acties vast te houden.

Aan het einde van het traject wordt besproken in hoeverre de doelen zijn bereikt en worden handvatten en tips gegeven om vol te houden.

## Groepstrainingen HCS

### 1. Mentale kracht en veerkracht

Door alles wat er op ons afkomt worden we soms mentaal flink op de proef gesteld. Hierdoor ervaren medewerkers vermoeidheid, gebrek aan grip op de situatie, moeite om prioriteiten te stellen en onzekerheid. De workshop mentale kracht en veerkracht geeft inzichten en handvatten om dit te veranderen. Wat is mentale kracht?

Mentale kracht is onze manier van omgaan met situaties die wat extra's van ons vragen of stress geven.

In de workshop gaan we aan de slag met de vier onderdelen van mentale kracht:

- Kunnen richten van aandacht en concentratie.
- Kunnen omgaan met veranderende situaties.
- Je energiebalans managen.
- Zelfvertrouwen, zicht en vertrouwen in je eigen kunnen en vertrouwen op anderen.

Wat levert het je op?

- ✓ Een betere eigen balans
- ✓ Energie en deze bewuster inzetten
- ✓ Op tijd grenzen ervaren en trekken
- ✓ Ruimte in het hoofd voor patiënten en hun hulpvraag
- ✓ Meer voldoening en werkplezier

## 2. Mindset bij veranderingen

Onze mindset is niet gisteren ontstaan. Mindset is een manier van denken en van oordelen. Jouw houding tegenover bepaalde zaken. Jouw mindset wordt wel gekleurd door de omstandigheden, zoals het seizoen. In deze workshop leren medewerkers het verschil tussen fixed en growth mindset, krijgen zij handvatten om 'om te leren denken' en op hun gedachten te reflecteren. Het helpt om te focussen op mogelijkheden in plaats van zorgen en negatieve gedachten, de neerwaartse spiraal om te buigen en met motivatie en vertrouwen perspectief te blijven zien.

Wat levert het je op?

- ✓ Inzicht in eigen manier van denken en denk-valkuilen
- ✓ Op tijd van bril kunnen veranderen
- ✓ Passend bij de persoon en situatie
- ✓ Voor betere zorg voor patiënten
- ✓ En meer werkplezier en voldoening bij de professional

## 3. Grip op werkdruk

Van alleen hard werken ervaar je geen werkdruk, maar als je er geen grip meer op hebt wel! Meer grip krijgen op werkdruk lijkt in de maatschappij waarin we leven een onmogelijk opgave, iedereen heeft het druk en afleiding ligt op de loer. Hoe kunnen jouw medewerkers beter omgaan met stoorzenders die het werk onderbreken? Hoe houden zij hun energieniveau op peil? En hoe kunnen zij effectief werken zonder te moeten haasten?

Om met plezier en voldoening te blijven werken, is het van belang dat medewerkers contact houden met elkaar, bewust stilstaan bij wat zij bereiken en genoeg luchtige momenten tussendoor hebben. Dit zorgt voor een goede balans, motivatie en werkconditie. Tijdens deze workshop gaan we hier uitgebreid op in. Ook komt het opladen van de batterij werkplezier aan bod.

Wat levert het je op?

- ✓ Zicht op stressbronnen en energiegevers in het werk
- ✓ De link het totale beeld van de balans werk-privé en ik
- ✓ Concrete inzichten en praktische handvatten
- ✓ En een eigen plan met realistische doelen
- ✓ Voor meer grip en voldoening