

GRENsverleggend
**EXPEDITIE
LOOPBAAN**



**Doe mee aan de Nationale
Vitaliteitsweek**



Doe mee!

In deze presentatie vind je alle activiteiten tijdens de Nationale Vitaliteitsweek. Wil je ergens aan deelnemen? [Meld je dan hier aan.](#)

vol = vol



Maandag 25 september

9.00 – 9.45 uur Webinar Energiek werken

Hoe energiek ben jij aan het einde van een werkdag? Of aan het einde van een werkweek? Je kunt veel doen om je energieniveau te verbeteren of vast te houden als je tevreden bent. In dit webinar krijg je praktische inzichten en tips. Je leert hoe je thuis door middel van voeding, beweging en ontspanning je energieniveau kunt verbeteren.

16.30 – 17.00 uur Stoelyoga

Zit jij ook meer achter je bureau dan je lief is? Doe dan mee met stoelyoga! Je doet het gewoon op en rond je stoel en via het beeldscherm legt de docent uit wat je moet doen. Niet ingewikkeld en geen gezweet. Verschillende spiergroepen worden aangewakkerd met als resultaat dat er weer energie door je lijf stroomt en je weer met frisse moed verder kunt.



Dinsdag 26 september

13.00 – 13.30 uur Stoelyoga

Zit jij ook meer achter je bureau dan je lief is? Doe dan mee met stoelyoga! Je doet het gewoon op en rond je stoel en via het beeldscherm legt de docent uit wat je moet doen. Niet ingewikkeld en geen gezweet. Verschillende spiergroepen worden aangewakkerd met als resultaat dat er weer energie door je lijf stroomt en je weer met frisse moed verder kunt.

16.00 – 16.45 uur Webinar Grip op werkdruk

Veel medewerkers zijn druk en staan te lang 'aan'. Wanneer je het werk niet goed los kunt laten verlies je onnodig energie en ontstaat er 'onrust in je hoofd'. In de training Grip op werkdruk zoomen we in op het verkrijgen van een juiste focus zodat je effectief 'aan' staat en je prestatievermogen verbetert. Daarnaast leer je om juist 'uit' te kunnen staan en je werk op werk te laten. Je leert ook hoe mentaal herstel werkt.



Woensdag 27 september

9.30 – 10.30 uur Webinar Bewust vitaal

Wat is vitaliteit en hoe vitaal ben jij eigenlijk? Kimm legt het je graag beknopt uit, tijdens de webinar Bewust Vitaal. De webinar creëert bewustwording, wat de 1^e stap is voor het verbeteren van jouw vitaliteit. Kimm zoomt kort in op de 4 bouwstenen van vitaliteit; fysiek, spiritueel, emotioneel en sociaal. Wat doet suiker met je? Wat zijn jouw kernwaarden? En wat is steunbehoefte? Naast een korte uitleg geeft Kimm ook wat (praktische) tips, waar je zelf mee aan de slag kunt.

info@expeditieloopbaan.nu



Donderdag 28 september

8.45 – 9.15 uur Stoelyoga

Zit jij ook meer achter je bureau dan je lief is? Doe dan mee met stoelyoga! Je doet het gewoon op en rond je stoel en via het beeldscherm legt de docent uit wat je moet doen. Niet ingewikkeld en geen gezweet. Verschillende spiergroepen worden aangewakkerd met als resultaat dat er weer energie door je lijf stroomt en je weer met frisse moed verder kunt.



Vrijdag 29 september

9.00 – 9.45 uur Webinar Werk- privé in balans

De lat ligt hoog. Je wil het goed doen op je werk, er zijn voor je kinderen, aandacht geven aan je partner, tijd doorbrengen met je vrienden, regelmatig sporten en...noem maar op. Je staat constant 'aan'. Want via je smartphone ben je altijd en overal verbonden. 's Avonds nog even een mailtje beantwoorden is eerder regel dan uitzondering. Thuiswerken heeft een vlucht genomen. Dat heeft zijn voordelen maar daardoor kan de grens tussen werk en privé snel vervagen. In het webinar Werk en privé in balans gaan we hiermee aan de slag.

