

# Menukaart Sterk in je werk week

## Live workshops

### Maak van Vitaliteit jouw Prioriteit

In deze inspiratiesessie zoomen we in op vitaliteit en reiken we laagdrempelige tools aan om hiermee aan de slag te gaan. Dit doen we aan de hand van drie onderdelen, namelijk Energie, Motivatie en Veerkracht.

- Datum: 15 november
- Tijdstip: 10.00 - 13.00 uur
- Aantal deelnemers: 30
- Kosten: Gratis

### Wergeluk

Als je gelukkig werkt, dan heb je het gevoel dat je iets doet wat de moeite waard is. We gaan aan de slag met een praktische tool om zelf invloed uit te oefenen op de mate van plezier, voldoening en zingeving.

- Datum: 17 november
- Tijdstip: 9.30 - 13.00 uur
- Aantal deelnemers: 30
- Kosten: Gratis

### Werken en Mantelzorgen

De combinatie van werken en mantelzorgtaken vergt veel tijd en energie en kan ook te veel worden, zeker als de mantelzorgtaken langdurig en intensief zijn. Hoe bewaak jij jouw grenzen hierin?

- Datum: 16 november
- Tijdstip: 11.00 - 12.30 uur
- Aantal deelnemers: 30
- Kosten: Gratis

## Online workshops

### Nooit meer te druk

Deze workshop is speciaal voor jou als je je leven zo druk plant, dat je er last van krijgt, je vaak het gevoel hebt dat je geleefd wordt en minder van je leven en de dingen die je doet kunt genieten.

- Datum: 14, 16 en 18 november
- Tijdstip: Flexibel
- Aantal deelnemers: 20
- Kosten: €500

### Zelfacceptatie en Invloed

Je wordt in deze workshop geïnspireerd en aangezet om vanuit zelfacceptatie en zelfvertrouwen te communiceren. Juist in moeilijke situaties zoals bij weerstand bij collega's, cliënten en/of familie en bezoekers.

- Datum: 14, 17 en 18 november
- Tijdstip: 9.00 - 12.00 of 13.00 - 16.00
- Aantal deelnemers: 6 tot 16
- Kosten: €1.250

### Werkplezier en Kwaliteiten

Wat drijft je in jouw werk, en welke waarden liggen daaraan ten grondslag? Als je weet wat jouw waarden zijn, dan kunnen deze richting geven aan datgene wat voor jou van belang is.

- Datum: 14, 17 en 18 november
- Tijdstip: 9.00 - 12.00 of 13.00 - 16.00
- Aantal deelnemers: 6 tot 16
- Kosten: €1.250

### Meer informatie en reserveren

Wil jij jouw medewerkers tijdens de Sterk in je werk week in het zonnetje zetten, reserveer dan nu een van deze activiteiten. Kijk op onze website hoe dit werkt. De Sterk in je werk week is een initiatief van werkgeversvereniging ZWconnect.

## Aanbod menopauze

### Rondetafelgesprek Menokracht

Naast de cruciale informatie over de overgang, kunnen vrouwen hier hun eigen verhaal kwijt, leren ze van anderen en ontdekken ze dat taboe plaatsmaakt voor opening. Hoe kom je deze levensfase door?

- Datum: 14 november
- Tijdstip: Flexibel
- Aantal deelnemers: 10
- Kosten: 547 (ex btw)



### Starterspakket Menokracht

Met dit pakket kun je gedurende een langere periode optimaal aandacht besteden aan het thema overgang in jouw organisatie. Hierbij hoort de Greene Scale-vragenlijst, een logboek en een kwetsbaarheidsmodel.

- Datum: N.v.t.
- Tijdstip: N.v.t.
- Aantal deelnemers: N.v.t.
- Kosten: €297 (ex btw)

## Verwennertij

### Stoelmassage

Een medewerker die goed in zijn vel zit presteert vaak beter en zal een lager ziekteverzuim hebben. Een stoelmassage kan hieraan bijdragen. Deze helpt lichamelijke klachten op te lossen en werkt ook preventief.

- Datum: 14, 15, 16 en 18 november
- Tijdstip: Flexibel
- Aantal deelnemers: 3 tot 5 per uur
- Kosten: €66 tot €75 per uur (ex btw)

### Smoothiebar

Enthousiaste fruitshakers serveren smoothies vanaf jouw barmeubel of één van hun eigen complete smoothiebars. Ze werken met een combinatie van vers fruit, ingevroren fruit en puur sap.

- Datum: 14, 15, 16, 17 en 18 november
- Tijdstip: Flexibel
- Aantal deelnemers: N.v.t.
- Kosten: 722 (ex btw)

### Muziek als medicijn

In de gezondheidszorg wordt muziek steeds meer ingezet om het genezingsproces te ondersteunen. Deze workshop geeft je handvatten om zelf muziek in te zetten, zowel voor je eigen welbevinden als in je werk.

- Datum: 14, 16, 17 en 18 november
- Tijdstip: Flexibel
- Aantal deelnemers: 10 tot 20
- Kosten: €500 tot €1.000 (ex btw)

Reserveer nu!