



Mijn vitaliteit en veerkracht

Goed zorgen voor een ander,
door goed voor jezelf te zorgen





1,6
miljoen

1,6 miljoen mensen in Nederland hebben last van **burn-out klachten**.

38%

38% vindt dat er **meer gedaan** moet worden tegen werkstress.



3,6% van de werknemers geeft aan dat ze de beroepsziekte **overspannenheid of burnout** hebben.

Bron: TNO Factsheet Week van de Werkstress 2024

Waarom aan de slag met “mijn **vitaliteit en veerkracht**?”

Werken aan je eigen vitaliteit en veerkracht zorgt dat je duurzaam inzetbaar bent en blijft, dat je je prettig en gezond (vitaal) voelt, zowel fysiek, sociaal als emotioneel.

Het is een kadootje voor jezelf én voor je team. Je kunt pas goed voor anderen zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt!

Wat levert het op?

— DUURZAME INZETBAARHEID

Blijde mensen die mentaal en fysiek gezond zijn, kunnen langer en met meer plezier hun werk uitvoeren.

— BETERE ZORG

Gezondere en gelukkigere mensen zijn meer bevlogen en zorgen voor betere dienstverlening.

— PRETTIGE WERKOMGEVING

Een team dat vitaal is, ervaart minder stress, ziekteverzuim en verloop, en creëert een positieve sfeer.

Wat ga je **leren**?

■ INZICHT IN JEZELF

Inzicht in je eigen drijfveren, energiegevers en energievreters.

■ (ON)GEZONDE SPANNING & STRESS

Inzicht in je eigen reacties op spanning en stress en hoe je hier veerkrachtig mee om kan gaan.

■ CIRKEL VAN INVLOED

Inzicht in waar je zelf invloed op kunt uitoefenen en hoe je dit doet in je eigen dagelijkse praktijk.

■ INNERLIJKE CRITICUS

Praktische methodieken om je eigen draken in toom te houden.

■ PLAN VAN AANPAK

Een plan van aanpak voor het verbeteren van je vitaliteit/veerkracht die aansluit bij jouw dagelijkse praktijk.

Onze aanpak

Om **echte** verandering te bewerkstelligen combineren wij praktische workshops met 1-op-1 coaching.

1 WORKSHOP: MIJN VITALITEIT

Energieke, praktische workshop in groepen van 6 tot 8 deelnemers (2 dagdelen).

2 1-OP-1 COACHING

Coachgesprek om je eigen profiel dieper te doorgronden.

3 WORKSHOP: MIJN VEERKRACHT

Workshop van 1 dagdeel over het bouwen aan veerkracht.

4 1-OP-1 COACHING

Coachgesprek om persoonlijk plan van aanpak te vertalen naar de dagelijkse praktijk



Wat zeggen onze klanten?

“Ik ben me nu veel beter bewust van mijn eigen stresstriggers en geef eerder mijn grenzen aan”.

“Top programma en zeer bevlogen en ervaren trainers!

”

Wie zijn wij?

- Experts op het gebied van vitaliteit, werkplezier en duurzame inzetbaarheid
- Specialisten in de ontwikkeling van mensen en teams
- Gecertificeerde professionals in persoonlijkheidsinstrumenten
- Facilitators, trainers, practitioners, coaches en mentoren

Neem contact met ons op:

- nederland@themyersbriggs.com
- info@makingchange happen.nl

