

# MEDEWERKER CENTRAAL WEEK



15 T/M 19  
NOVEMBER

## MAANDAG 15/11/21

**2XFIT: ENERGIE OM EN VAN TE BEWEGEN**  
Tijd: 8.30 - 9.00 uur

**ENERGIE EVENT**  
Tijd: 9.00 - 11.00 uur

**OVERGANGSPERIKELEN**  
Tijd: 10.00 - 11.30 uur

**HOE STAAT HET MET JOUW DUURZAME INZET-  
BAARHEID? TEST JEZELF EN GA IN GESPREK!**  
Tijd: 13.00 - 16.45 uur

**INZICHT IN BALANS WERK-PRIVÉ:  
HOE GAAT HET MET JOU?**  
Tijd: 13.30 - 14.30 uur

**JOBCRAFTEN - MET MEER PLEZIER AAN HET  
WERK**  
Tijd: 14.00 - 15.30 uur

**GEEF JEZELF EEN ENERGY BOOST!**  
Tijd: 15.00 - 16.00 uur

▶ Meer info & aanmelden dagprogramma

## DINSDAG 16/11/21

**2XFIT: LEKKER SLAPEN EN VOLDOENDE  
ONTSPANNEN**  
Tijd: 8.30 - 9.00 uur

**HEB JE EVEN TIJD VOOR JE TOEKOMST?**  
Tijd: 9.30 - 11.30 uur

**GELUKKIG WERKEN**  
Tijd: 11.00 - 12.30 uur

**HOE STAAT HET MET JOUW DUURZAME INZET-  
BAARHEID? TEST JEZELF EN GA IN GESPREK!**  
Tijd: 13.00 - 14.45 uur

**ZELFLEIDERSCHAP: JE EIGEN KOERS DURVEN  
VAREN**  
Tijd: 13.30 - 14.30 uur

**DE TEMPEL VAN MENTAAL WELZIJN**  
Tijd: 14.00 - 14.45 uur

**VAN WERKDRUK NAAR WERKGELUK!**  
Tijd: 19.30 - 20.30 uur

**WAARDEREND REFLECTEREN**  
Tijd: 19.30 - 21.30 uur

▶ Meer info & aanmelden dagprogramma

## WOENSDAG 17/11/21

**2XFIT: GEZONDE VOEDING, VOEDEN IN  
PLAATS VAN VULLEN**  
Tijd: 8.30 - 9.00 uur

**VITAAL VERBINDEN - SAMEN KOM JE  
VERDER**  
Tijd: 15.00 - 16.00 uur

**SLAAP & VEERKRACHT**  
Tijd: 15.00 - 16.30 uur

**HELP, IK WORD INGEHAALD OP DE DIGITALE  
SNELWEG!**  
Tijd: 19.00 - 20.00 uur

▶ Meer info & aanmelden dagprogramma

## DONDERDAG 18/11/21

**2XFIT: FIT IN JE LOOPBAAN**  
Tijd: 8.30 - 9.00 uur

**MINDFULNESS: HOE GOED ZORG JIJ  
EIGENLIJK VOOR JEZELF?**  
Tijd: 10.00 - 10.45 uur

**DE GEWOONTE VAN VERANDERING:  
KEUZES VAN BINNENUIT**  
Tijd: 11.00 - 12.00 uur

**HOE STAAT HET MET JOUW DUURZAME  
INZETBAARHEID? TEST JEZELF EN GA IN  
GESPREK!**  
Tijd: 13.00 - 16.45 uur

**OVERGANGSPERIKELEN**  
Tijd: 13.00 - 14.30 uur

**MENTALE WEERBAARHEID**  
Tijd: 13.00 - 14.00 uur

**DE KRACHT VAN COMPLIMENTEN**  
Tijd: 15.00 - 17.00 uur

**ENERGIE EVENT**  
Tijd: 18.00 - 20.00 uur

▶ Meer info & aanmelden dagprogramma

## VRIJDAG 19/11/21

**ASSERTIEF COMMUNICEREN**  
Tijd: 9.00 - 11.00 uur

**HOE STAAT HET MET JOUW DUURZAME  
INZETBAARHEID? TEST JEZELF EN GA IN  
GESPREK!**  
Tijd: 13.00 - 16.45 uur

▶ Meer info & aanmelden dagprogramma

## DOORLOPEND

**HOE STAAT HET MET JOUW DUURZAME  
INZETBAARHEID? TEST JEZELF!**

Van 14 oktober t/m 19 november kun je je aanmelden voor een digitale test waarbij je in een korte tijd een mooi en duidelijk overzicht krijgt van jouw duurzame inzetbaarheid (zo lang de voorraad strekt). Je ontvangt na aanmelding per mail een link naar de test. De rapportage is direct inzichtelijk.

### ZELFZORG RETREAT

Deze Zelfzorg Retreat biedt je alle ingrediënten om jouw welzijn centraal te stellen, met als doel: verbetering van je fysieke en mentaal-emotionele gezondheid, meer positiviteit en energie. Stel jouw welzijn centraal en meld je aan!

▶ Meer info & aanmelden doorlopend programma

**ONLINE PROGRAMMA VOOR MEDEWERKERS  
IN ZORG EN WELZIJN IN OOST-NEDERLAND**