

# MEDEWERKER CENTRAAL WEEK



14 T/M 18  
NOVEMBER

## MAANDAG 14/11/22

### TEST JEZELF EN GA IN GESPREKI

Tijd: 9.00 - 12.45 uur en 14.30 - 16.15 uur

### HOE VERGROOT JE JOUW GELUK ALS ZORGMEDEWERKER?

Tijd: 13.30 - 14.30 uur

### REGIE OP EIGEN GEZONDHEID!

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

### JONGLEREN

Tijd: 15.30 - 17.00 uur

### VOORPROEFJE MINDFULNESS

Tijd: 17.00 - 18.00 en 19.00 - 20.00 uur

### VIA PERSOONLIJK LEIDERSCHAP NAAR MEER BALANS EN (WERK)GELUK

Tijd: 19.30 - 21.00 uur

► Meer info & aanmelden dagprogramma

## DINSDAG 15/11/22

### PASSIE, PLEZIER & ENERGIE: TROTS OP MIJ!

Tijd: 9.00 - 11.00 uur

### TEST JEZELF EN GA IN GESPREKI

Tijd: 9.00 - 12.45 uur en 14.30 - 16.15 uur

### VITAAL VERBINDEN, SAMEN KOM JE VERDER

Tijd: 9.30 - 11.00 uur

### IK HEB DE REGIE!

Tijd: 10.00 - 13.00 uur

### MINDFULNESS ADEMCOACHING

Tijd: 11.00 - 12.30 uur

### OMDENKEN

Tijd: 13.30 - 16.30 uur

### REGIE OP EIGEN GEZONDHEID!

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

### WERK EN MANTELZORG

Tijd: 15.00 - 16.30 uur

### NOOIT MEER TE DRUK

Tijd: 15.00 - 17.00 uur

### VEERKRACHT!

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

► Meer info & aanmelden dagprogramma

## WOENSDAG 16/11/22

### TEST JEZELF EN GA IN GESPREKI

Tijd: 9.00 - 12.45 uur en 13.00 - 16.45 uur

### ENERGIE EVENT

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

### SLAAP & VEERKRACHT

Tijd: 11.00 - 12.30 uur

### NACHTBRAKERS

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

### MENTALE KRACHT - JE KUNT HET GEWOON ONTWIKKELEN!

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

### MENTALE FITNESS - TRAINEN VAN JE GEEST

Tijd: 15.00 - 16.30 uur

### MANTELZORG: HOE BLIJF JE IN BALANS?

Tijd: 15.30 - 17.00 uur

### OVERGANGSPERIKELEN

Tijd: 15.45 - 17.00 uur

### VAN ZELFEFFECTIVITEIT NAAR SAMEN EFFECTIVITEIT

Tijd: 19.00 - 20.00 uur

### EIGEN REGIE EN HERSTEL (ERH)

Tijd: 19.00 - 21.00 uur

► Meer info & aanmelden dagprogramma



## STERK IN JE WERK

Wil jij tijdens de Medewerker Centraal Week elke dag een e-mail ontvangen, waarmee je in een kwartiertje per dag vol energie en inspiratie aan de slag kunt met je loopbaan? Meld je dan aan voor de gratis online vijfdaagse van Sterk in je werk, zorg voor jezelf.

► Meer info & aanmelden

## DONDERDAG 17/11/22

### SLEUTELEN AAN JE WERK

Tijd: 9.00 - 11.00 uur

### TEST JEZELF EN GA IN GESPREKI

Tijd: 9.00 - 12.45 uur en 13.00 - 16.45 uur

### HOOGGEVOELIG EN WERKEN IN DE ZORG

Tijd: 11.00 - 12.30 uur

### VERGROOT JE WERKGELUK

Tijd: 13.30 uur tot 14.15 uur

### WERK EN DE OVERGANG

Tijd: 14.00 - 15.30 en 19.30 - 21.00 uur

### HOE WORD EN BLIJF JE VITAAL?

Tijd: 16.00 - 17.00 uur

### ZINGEVING

Tijd: 16.00 - 19.30 uur

► Meer info & aanmelden dagprogramma

## VRIJDAG 18/11/22

### TEST JEZELF EN GA IN GESPREKI

Tijd: 9.00 - 12.45 uur en 13.00 - 16.45 uur

### KRACHTGERICHT WERKEN

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

### EIGEN REGIE EN HERSTEL (ERH)

Tijd: 10.30 - 12.30 uur

### NACHTBRAKERS

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

### KEN JE ENERGIEGEVERS EN STEL JE GRENZEN

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

### BEWUST WORDEN VAN JE EIGEN INVLOED

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

► Meer info & aanmelden dagprogramma

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

THEMA 2022: MENTALE FITHEID