

#SAM

**Welke invulling geeft jouw organisatie
aan het boosten van vitaliteit?**

Investeren in preventie en amplitie

Dit levert investeren in het welzijn van jouw medewerkers je op



45%

productiever



37%

meer omzet



300%

meer innovatie



180%

meer energie



80%

minder burnouts



51%

minder verloop



50%

meer motivatie



66%

minder verzuim

Compleet vitaliteitsweek-programma

Het perfecte moment om de veerkracht van jou en je collega's een boost te geven!

De vitaliteitsweken richten zich 100% op het persoonlijk welzijn van jouw medewerkers. 'Boost je veerkracht' is de credo van onze vitaliteitsweken. Zo helpen we jouw medewerkers 45% productiever te zijn en >1,5x gemotiveerder te werken aan hun eigen welzijn en op de werkvloer!



Kick-off lezing

Onze online lezing over veerkracht of habits is de perfecte kick-off voor het weekprogramma. Het is ook mogelijk deze tegen meerprijs aan te vragen op locatie.



5-dagen challenge

Medewerkers ontvangen elke dag gedurende deze week een micro-challenge per mail, waar ze tussen de 15 minuten en 60 minuten mee bezig zijn. In kleine stappen naar bewustwording.



3 x interactieve webinar

Keuze uit 18 thema's. Elke webinar heeft de duur van 1 uur: en onderdeel hiervan is een survey, polls en een challenge. Het is mogelijk meer webinars bij ons af te nemen.



Eindevaluatie

Na afloop plannen we met elkaar een eindevaluatie in van circa 1 uur. We laten dan de uitkomsten zien van deze week en welke impact we met elkaar hebben gemaakt.

€ 3995,—

(onbeperkt aantal deelnemers, inclusief promotiematerialen)

Compleet vitaliteitsweek-programma

Het perfecte moment om de veerkracht van jou en je collega's een boost te geven!

De vitaliteitsweken richten zich 100% op het persoonlijk welzijn van jouw medewerkers. 'Boost je veerkracht' is de credo van onze vitaliteitsweken. Zo helpen we jouw medewerkers 45% productiever te zijn en >1,5x gemotiveerder te werken aan hun eigen welzijn en op de werkvloer!



Kick-off lezing

Onze online lezing over veerkracht of habits is de perfecte kick-off voor het weekprogramma. Het is ook mogelijk deze tegen meerprijs aan te vragen op locatie.



5-dagen challenge

Medewerkers ontvangen elke dag gedurende deze week een micro-challenge per mail, waar ze tussen de 15 minuten en 60 minuten mee bezig zijn. In kleine stappen naar bewustwording.



3 x interactieve webinar

Keuze uit 18 thema's. Elke webinar heeft de duur van 1 uur: en onderdeel hiervan is een survey, polls en een challenge. Het is mogelijk meer webinars bij ons af te nemen.



Eindevaluatie

Na afloop plannen we met elkaar een eindevaluatie in van circa 1 uur. We laten dan de uitkomsten zien van deze week en welke impact we met elkaar hebben gemaakt.

NIEUW

3 x interactieve webinar leidinggevenden

- Hoe Fit-to-lead ben jij als leider?
- De impact van waardering op medewerker betrokkenheid
- Psychologische veiligheid vergroten op de werkvloer

€ 5995,-

(onbeperkt aantal deelnemers, inclusief promotiematerialen)

Maak een keuze uit 3 interactieve webinars

<p>Verbeter je slaap</p> 	<p>Bewust rouwen voor nieuw geluk</p> 	<p>NIEUW Bewaak je tijd en energie</p> 	<p>Communicatie in je relatie</p> 	<p>Energiek en blij in de overgang</p> 	<p>Vrijer en gelukkiger leven</p> 
<p>Gezonder eten én denken</p> 	<p>Focus zonder alcohol</p> 	<p>Master je mail en tijd</p> 	<p>Train je mindset (persoonlijk leiderschap)</p> 	<p>Mindfulness op de werkvloer</p> 	<p>NIEUW Ontwerp je ideale ritme en thuiswerkplek</p> 
<p>Beweeg voor het leven</p> 	<p>Krachtiger leven na een scheiding</p> 	<p>Slimmer omgaan met geld</p> 	<p>Gezond in balans leven en werken</p> 	<p>Beter zorgen voor jezelf (wanneer je zorgt voor een ander)</p> 	<p>Werk aan je missie & werkgeluk</p> 

Het is ook mogelijk meer dan 3 thema's deze week te kiezen. Per extra afname webinar kost dat 595 euro. Ben jij een voorloper op een amplitieve aanpak en kies je alle webinars uit deze serie, dan gaan we je een **hele mooie korting geven!**



NIEUW

Hoe Fit-to-lead ben jij als leider?

Hoe krijg je jouw mensen 'mee'? Iedereen kan zijn eigen gedrag, de emoties, gedachten en keuzes beïnvloeden. Het leidend voorbeeld zet echter de toon. Als je als leidinggevende het goede voorbeeld kunt zijn, creëer je ruimte voor jouw medewerkers. Als jij goed zorgt voor jezelf en dit laat zien, zullen jouw medewerkers de veiligheid voelen om hetzelfde te doen. Je bent het inspirerende voorbeeld en begrijpt wat er nodig is om die verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen.

Tijdens deze webinar ga je kritisch aan de slag met jouw eigen mindset, werkgeluk en gezondheid en leer je dit praktisch vertalen naar jouw inspirerende voorbeeldrol op de werkvloer.



NIEUW

De impact van waardering op medewerker betrokkenheid

De nummer 1 reden van het verminderd werkgeluk is het gebrek aan waardering. Iedereen wil in de basis gezien, gewaardeerd en begrepen worden. Dat bevestigt ons bestaansrecht en geeft een geluksgevoel. Diverse onderzoeken laten zien dat organisaties die 'van nature' structureel hun waardering laten blijken effectiever en productiever werken en meer groei realiseren. Het zorgt ook voor zo'n 40% minder personeelsverloop. Gelukkige medewerkers willen verbonden blijven aan jouw organisatie. De webinar 'De impact van waardering op medewerker betrokkenheid' geeft je praktische handvatten om jouw team te boosten en een enthousiast en betrokken team te creëren.



NIEUW

Psychologische veiligheid vergroten op de werkvloer

Vloeiend samenwerken en zelfregie nemen over ontwikkeling en gezondheid vergt lef. Daartoe moeten we worden uitgenodigd. Goed functionerende teams hebben één gedeeld kenmerk: Medewerkers durven naar voren te treden met hun ideeën, geven elkaar eerlijke constructieve feedback en ze durven te vertellen waar hun uitdagingen liggen. Uit onderzoek blijkt dat de psychologische veiligheid op de werkvloer ten grondslag ligt aan het succes en de stabiliteit van organisaties. Tijdens deze webinar onderzoek je de belangrijkste vragen rondom psychologische veiligheid en maak je de vertaalslag naar jouw eigen praktijk met de Leadership Toolkit.

Onze leiderschap webinars zijn los aan te vragen voor **795 euro** per stuk (onbeperkt aantal deelnemers + recording na afloop).
Bij afname van alle drie de leiderschap thema's betaal je slechts **2000 euro**.

LIVE WEBINARS NATIONALE VITALITEITSWEEK

25 T/M 30 SEPTEMBER 2023

MA	10:00 - 11:00 Online kick-off lezing 'Boost je veerkracht'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Ontwerp je ideale ritme & thuiswerkplek'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Bewaak je energie'	16:00 - 17:00 Online webinar 'Beter zorgen voor jezelf (in de zorg voor anderen)'
				17:00 - 18:00 Webinar leidinggevenden 'Hoe Fit-to-Lead ben jij als leider?'
DI	09:00 - 10:00 Online webinar 'Beweeg voor het leven'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Gezond leven in balans'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Master je tijd en mail'	16:00 - 17:00 Online webinar 'Train je mindset (persoonlijk leiderschap)'
WO	09:00 - 10:00 Webinar leidinggevenden 'De impact van waardering op medewerker betrokkenheid'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Gezonder eten en denken'	16:00 - 17:00 Online webinar 'Bewust rouwen voor nieuw geluk'	
DO	09:30 - 10:30 Online webinar 'Beter leren slapen'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Krachtiger leven na een scheiding'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Energiek en blij in de overgang'	17:00 - 18:00 Webinar leidinggevenden 'Psychologische veiligheid vergroten'
	09:30 - 10:30 Gratis webinar HR 'Do's en don'ts van een succesvol vitaliteitsbeleid anno 2023"			
VR	09:00 - 10:00 Online webinar 'Communicatie in je relatie'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Slimmer omgaan met geld'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Vrijer en gelukkiger leven'	16:00 - 17:00 Online webinar 'Focus zonder alcohol'

#SAM
www.hashtagsam.nl

LIVE WEBINARS WEEK VAN DE WERKSTRESS VITALITEITSWEEK

13 T/M 17 NOVEMBER 2023

#SAM
www.hashtagsam.nl

MA	10:00 - 11:00 Online kick-off lezing 'Boost je veerkracht'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Ontwerp je ideale ritme & thuiswerkplek'	16:00 - 17:00 Online webinar 'Beter zorgen voor jezelf (in de zorg voor anderen)'	17:00 - 18:00 Webinar leidinggevenden 'Hoe Fit-to-Lead ben jij als leider?'
DI	09:00 - 10:00 Online webinar 'Beweeg voor het leven'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Gezond leven in balans'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Master je mail en tijd'	16:00 - 17:00 Online webinar 'Train je mindset (persoonlijk leiderschap)'
WO	09:00 - 10:00 Webinar leidinggevenden 'De impact van waardering op medewerker betrokkenheid"	10:30 - 11:30 Online webinar 'Bewaak je tijd en energie'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Gezonder eten en denken'	
DO	09:30 - 10:30 Online webinar 'Beter leren slapen'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Krachtiger leven na een scheiding'	15:00 - 16:00 Online webinar 'Bewust rouwen voor nieuw geluk'	16:00 - 17:00 Online webinar 'Werk aan je missie / werkgeluk'
				17:00 - 18:00 Webinar leidinggevenden 'Psychologische veiligheid vergroten'
VR	09:00 - 10:00 Online webinar 'Communicatie in je relatie'	11:00 - 12:00 Online webinar 'Slimmer omgaan met geld'	13:00 - 14:00 Online webinar 'Vrijer en gelukkiger leven'	14:00 - 15:00 Online webinar 'Focus zonder alcohol'
				16:00 - 17:00 Online webinar 'Energiek en blij in de overgang"

Agenda met tijden

(al onze webinars zijn ook los aan te vragen)

Vitaliteitsprogramma

Maak hier je keuze



Looptijd

1 week

Kies jouw week

- Nationale Vitaliteitsweek (25 t/m 29 september 2023)
- Week van de Werkstress (13 t/m 17 november 2023)
- Eigen invulling: _____ [gewenste week invullen]

- Vitaliteitsweekprogramma
(online kick-off lezing 'boost je veerkracht',
5-dagen challenge, 3 interactieve webinars
naar keuze (maak keuze hieronder) +
eindevaluatie, incl kant en klare communicatie.

€ 3995,—

Wij maken deze 3 keuzes uit de interactieve webinars:

- Beweeg voor het leven
- Beter zorgen voor jezelf
- Focus zonder alcohol
- Bewaak je tijd en energie
- Gezond eten én denken
- Slimmer omgaan met geld
- Vrijer en gelukkiger leven
- Master je tijd en mail
- Ontwerp je ideale ritme en thuiswerkplek
- Communicatie in je relatie
- Mindfulness op de werkvloer
- Gezond in balans leven en werken
- Master je mindset
- Bewust rouwen voor nieuw geluk
- Beter leren slapen
- Krachtiger leven na je scheiding
- Energiek en blij in de overgang
- Werk aan je missie en werkgeluk

Optioneel aan te vragen

Maak hier je keuze



<input type="checkbox"/> Anonieme survey om actuele behoeften onder deelnemers te peilen	€ 250,—
<input type="checkbox"/> Leiderschapsprogramma: Hoe Fit-to-lead ben jij als leider?	€ 795,—
<input type="checkbox"/> Leiderschapsprogramma: De impact van waardering op medewerker betrokkenheid	€ 795,—
<input type="checkbox"/> Leiderschapsprogramma: Psychologische veiligheid (binnen teams) vergroten	€ 795,—
<input type="checkbox"/> Extra lezingen / sprekers op locatie. Onze voorkeur gaat uit naar dit thema:	€ 995,—
<input type="checkbox"/> Losse extra webinars aanvragen (onbeperkt aantal deelnemers)	€ 595,—

Dit zijn **de extra interactieve webinars** die wij willen kiezen:

<input type="checkbox"/> Beweeg voor het leven	<input type="checkbox"/> Communicatie in je relatie
<input type="checkbox"/> Beter zorgen voor jezelf	<input type="checkbox"/> Mindfulness op de werkvloer
<input type="checkbox"/> Focus zonder alcohol	<input type="checkbox"/> Gezond in balans leven en werken
<input type="checkbox"/> Bewaak je tijd en energie	<input type="checkbox"/> Master je mindset
<input type="checkbox"/> Gezond eten én denken	<input type="checkbox"/> Bewust rouwen voor nieuw geluk
<input type="checkbox"/> Slimmer omgaan met geld	<input type="checkbox"/> Beter leren slapen
<input type="checkbox"/> Vrijer en gelukkiger leven	<input type="checkbox"/> Krachtiger leven na je scheiding
<input type="checkbox"/> Master je tijd en mail	<input type="checkbox"/> Energiek en blij in de overgang
<input type="checkbox"/> Ontwerp je ideale ritme en thuiswerkplek	<input type="checkbox"/> Werk aan je missie en werkgeluk

‘Ervaringen deelnemers vitaliteitsweken’

De vitaliteitsweek was een mooi samengesteld programma, waarbij de opdrachten door de deelnemers bijzonder goed ontvangen zijn. #SAM ontzorgt fantastisch waar mogelijk en denkt goed mee in wat je medewerkers echt gaat helpen. Kortom mooie inhoud en fantastische begeleiding. Aanrader!

- Jotte Kuilder, senior HR adviseur



“Fijn dat er aandacht voor vitaliteit is.”

“Weer even een pas op de plaats, bewustwording waarmee en hoe je bezig bent.”

“Toch even een moment stilstaan bij mijn vitaliteit.”

100% van deelnemers geeft aan dat deze focus op welzijn en vitaliteit de aantrekkelijkheid van de werkgever voor henzelf en voor nieuwe werknemers vergroot

100% van deelnemers heeft aangegeven deze week als een groot cadeau van de werkgever te zien.

#SAM

Meer informatie of direct aanvragen



Fleur van den Horn
Co-founder Hashtagsam
Senior wellbeing adviseur

✉ fleur@hashtagsam.nl

☎ **06 – 5755 9650**