

TRAININGSAANBOD-1 2024

Een overzicht van de trainingen voor 2024. Het huidige aanbod wordt continue uitgebreid met nieuwe onderwerpen, altijd volgens dezelfde innovatieve methode en kwaliteit van een Hashtagsam training.

Beter zorgen voor jezelf in de zorg voor anderen



Teveel stress leidt tot een heleboel ellende. Niet alleen persoonlijk, ook in een team veroorzaakt één gestrest persoon een flinke aderlating.

Boost je energie en balans



Zelfkennis, ontspanning en regelmaat, daar draait het om. In deze training krijg jij de handvatten voor de basis die leidt tot een betere werk-privé balans!

Energiek en fit wakker worden



Goed slapen is de beste voorzorg om ziekte en arbeidsongeschiktheid te voorkomen. En hoe heerlijk is het om 's morgens fit uit bed te stappen?

Beweeg voor het leven



Buitenlucht en een paar goede oefeningen maakt je snel sterker, veerkrachtiger en ontspannen.

Energiek en blij in de overgang



Weinig vrouwen passen hun leefstijl aan op de overgang en dat resulteert in fysieke en mentale klachten en zelfs sociale problemen.

Bewuster omgaan met geld



Financiële zorgen komen steeds vaker voor en dat leidt tot stress. Ook onder werkend Nederland met een modaal inkomen, en zelfs bij hoger opgeleiden spelen financiële zorgen parten in hun veerkracht.

TRAININGSAANBOD-2 2024

Een overzicht van de trainingen voor 2024. Het huidige aanbod wordt continue uitgebreid met nieuwe onderwerpen, altijd volgens dezelfde innovatieve methode en kwaliteit van een Hashtagsam training.

Rust in werk en gezin



Hoe zorg je voor je eigen plezier en gezondheid, nu je ook ouder bent én op werk wilt blijven presteren? Dat zul je in deze training ontdekken.

Communicatie in je relatie



De afstand in je relatie wordt steeds groter en je ziet soms geen verbeter-mogelijkheden meer. Dat kan anders en dat ga je in deze training leren.

Omgaan met rouw en verlies



Rouw en verlies is een vast maar ingrijpend onderdeel van het leven. Het doet een beroep op onze mindset en persoonlijke kracht, terwijl we ons vaak eenzamer en verloren voelen.

Gezonder eten en denken



Je wilt je fit en gezond voelen! Krijg invloed op jouw mindset en kies als vanzelf voor voeding die voor jouw lichaam werkt. Je voelt je gezonder, positiever en bent liever voor jezelf!

TRAINING

Gedragsverandering is het gevolg van nieuwe inzichten, de juiste handvatten en herhaling om oud gedrag te overschrijven. Herhaling zorgt er dan ook voor dat men nieuw aangeleerd gedrag omzet in een nieuwe gewoonte.



ONLINE BLENDED LEREN

Alle trainingen worden 'blended' aangeboden. De theorie en toepassingsopdrachten staan in een online omgeving, gecombineerd met training via live online **bijeenkomsten met lotgenoten** die worden begeleid door een trainer, gespecialiseerd in het onderwerp.

In deze blended vorm van leren wordt individueel leren in de eigen veilige omgeving gecombineerd met de groepsdynamiek waardoor het leerrendement kan worden vergroot. Het biedt de veiligheid en 'sociale controle' **die ons als mensen drijft om te leren en presteren**. Dit is vereist om veranderingen door te voeren.

DE 12 WEKEN TRAINING



Leeromgeving

Groepsbijeenkomst: De bijeenkomsten duren ieder **2 uur** en vinden plaats **gedurende werktijd**. De planning is voor het inschrijven al bepaald en bevat **vaste trainings data en tijden**.



Groepsetting



Bijeenkomst 1



Bijeenkomst 2



Bijeenkomst 3

12 opdrachten: Elke week één opdracht die specifiek inzoomt op een probleem en een oplossing binnen het thema. Zo helpen we de deelnemers om de input te kunnen integreren, de volledige leercyclus te doorlopen en **het doel daadwerkelijk te realiseren**.



Eigen tijd

Meerdere metingen: We gebruiken meetmomenten om de deelnemers **inzicht in hun eigen voortgang te geven**, de effectiviteit van de training te zien en de trainer handvatten te geven om de trainingen te personaliseren.

TRAINING

MAKKELIJK THEMA-ANONIEM INSCHRIJVEN



1. Starten

Klik op de link uit de mail.



2. Account aanmaken

Maak een veilig account aan voor jouw gezondheidsdata.



3. Inschrijven

Op basis van eigen interesse kies je nu een thema en trainingsdata.



4. Toestemming

De organisatie bevestigt de deelname en de planning.



5. Deelname

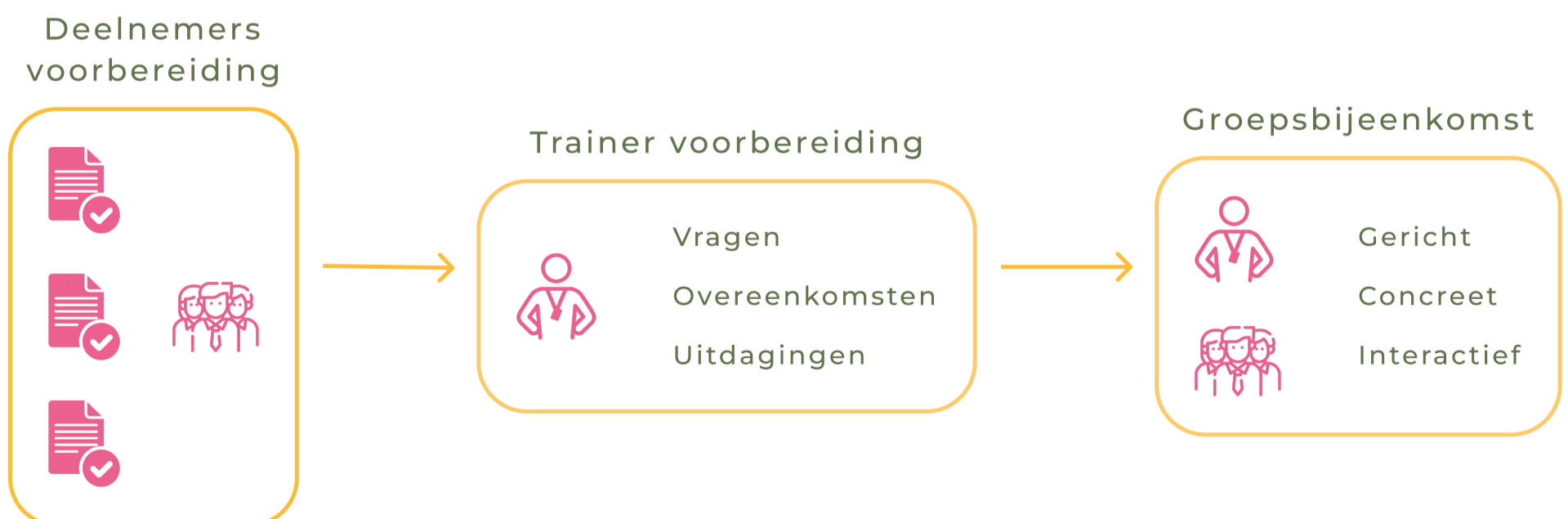
Na officiële bevestiging vangt de training aan.

Je kan **een training volgen zonder collega's**. Jouw werkgever ontvangt **NOOIT het thema** waar jij je voor inschrijft. Jouw privacy en privé gegevens zijn veilig en blijven altijd jouw persoonlijke eigendom.

PERSOONLIJK LEREN

Tijdens een training hebben de professionals altijd de inzichtscan en surveys van de deelnemers bij de hand. Hiermee zorgen ze voor een goede voorbereiding en verdieping bij elke bijeenkomst. **De professionals weten precies wat er speelt bij de deelnemers voor en tijdens hun training**. Als er bijsturing nodig is, kan de deelnemer direct contact opnemen met de trainer via de **1 op 1 chat** in de leeromgeving.

GROEPSDYNAMIEK



De trainer bereidt elke bijeenkomst voor met de input van de deelnemers. Hierdoor wordt er optimaal gebruik gemaakt van de tijd die er is.

TRAININGSAANBOD 2024

Hier zie je de startdata van de trainingen, je wordt bij elke training verwacht bij 3 bijeenkomsten. Schrijf je dus alleen in als je intrinsiek gemotiveerd bent om echt 12 weken mee te doen! *Voor meer informatie over de programma's kijk verder in de flyer. Je kunt je inschrijven en de data van de resterende groepsbijeenkomsten inzien via de link in de mail.*

Beter zorgen voor jezelf in de zorg voor anderen



Teveel stress leidt tot een heleboel ellende. Niet alleen persoonlijk, ook in een team veroorzaakt één gestrest persoon een flinke aderlating.

Startdata

Groep 5: Vrijdag 19 april 09:00 - 11:00
Groep 6: Vrijdag 6 september 09:00 - 11:00
Groep 7: Vrijdag 25 oktober 09:00 - 11:00
Groep 8: Vrijdag 8 november 09:00 - 11:00

Energiek en fit wakker worden



Goed slapen is de beste voorzorg om ziekte en arbeidsongeschiktheid te voorkomen. En hoe heerlijk is het om 's morgens fit uit bed te stappen?

Startdata

Groep 5: Donderdag 11 april 09:00 - 11:00
Groep 6: Donderdag 25 april 09:00 - 11:00
Groep 7: Donderdag 12 september 09:00 - 11:00
Groep 8: Donderdag 24 oktober 09:00 - 11:00
Groep 9: Donderdag 12 december 09:00 - 11:00

Energiek en blij in de overgang



Weinig vrouwen passen hun leefstijl aan op de overgang en dat resulteert in fysieke en mentale klachten en zelfs sociale problemen.

Startdata

Groep 5: Vrijdag 5 april 09:00 - 11:00
Groep 6: Maandag 22 april 11:00 - 13:00
Groep 7: Maandag 02 september 09:00 - 11:00
Groep 8: Vrijdag 04 oktober 11:00 - 13:00
Groep 9: Maandag 18 november 09:00 - 11:00

Omgaan met rouw en verlies



Rouw en verlies is een vast maar ingrijpend onderdeel van het leven. Het doet een beroep op onze mindset en persoonlijke kracht, terwijl we ons vaak eenzamer en verloren voelen.

Startdata

Groep 5: Donderdag 11 april 11:00 - 13:00
Groep 6: Maandag 2 september 13:00 - 15:00
Groep 7: Woensdag 16 oktober 09:00 - 11:00
Groep 8: Dinsdag 5 november 11:00 - 13:00

TRAININGSAANBOD 2024

Hier zie je de startdata van de trainingen, je wordt bij elke training verwacht bij 3 bijeenkomsten. Schrijf je dus alleen in als je intrinsiek gemotiveerd bent om echt 12 weken mee te doen! *Voor meer informatie over de programma's kijk verder in de flyer. Je kunt je inschrijven en de data van de resterende groepsbijeenkomsten inzien via de link in de mail.*

Boost je energie en balans



Zelfkennis, ontspanning en regelmaat, daar draait het om. In deze training krijg jij de handvatten voor de basis die leidt tot een betere werk-privé balans!

Startdata

Groep 1: Woensdag 10 april 13:00 - 15:00
Groep 2: Woensdag 4 september 09:00 - 11:00
Groep 3: Maandag 7 oktober 09:00 - 11:00
Groep 4: Vrijdag 8 november 09:00 - 11:00

Beweeg voor het leven



Buitenlucht en een paar goede oefeningen maakt je snel sterker, veerkrachtiger en ontspannen.

Startdata

Groep 4: Dinsdag 23 april 09:00 - 11:00
Groep 5: Dinsdag 30 april 09:00 - 11:00
Groep 6: Dinsdag 10 september 09:00 - 11:00
Groep 7: Dinsdag 22 oktober 09:00 - 11:00
Groep 8: Dinsdag 10 december 09:00 - 11:00

Bewuster omgaan met geld



Financiële zorgen komen steeds vaker voor en dat leidt tot stress. Ook onder werkend Nederland met een modaal inkomen, en zelfs bij hoger opgeleiden spelen financiële zorgen parten in hun veerkracht.

Startdata

Groep 4: Dinsdag 9 april 11:00 - 13:00
Groep 5: Maandag 2 september 09:00 - 11:00
Groep 6: Dinsdag 1 oktober 09:00 - 11:00
Groep 7: Woensdag 13 november 09:00 - 11:00

Gezonder eten en denken



Je wilt je fit en gezond voelen! Krijg invloed op jouw mindset en kies als vanzelf voor voeding die voor jouw lichaam werkt. Je voelt je gezonder, positiever en bent liever voor jezelf!

Startdata

Groep 1: Donderdag 11 april 11:00 - 13:00
Groep 2: Woensdag 1 mei 13:00 - 15:00
Groep 3: Donderdag 12 september 11:00 - 13:00
Groep 4: Vrijdag 18 oktober 09:00 - 11:00
Groep 5: Vrijdag 29 november 13:00 - 15:00

TRAININGSAANBOD 2024

Hier zie je de startdata van de trainingen, je wordt bij elke training verwacht bij 3 bijeenkomsten. Schrijf je dus alleen in als je intrinsiek gemotiveerd bent om echt 12 weken mee te doen! *Voor meer informatie over de programma's kijk verder in de flyer. Je kunt je inschrijven en de data van de resterende groepsbijeenkomsten inzien via de link in de mail.*

Rust in werk en gezin



Hoe zorg je voor je eigen plezier en gezondheid, nu je ook ouder bent én op werk wilt blijven presteren? Dat zul je in deze training ontdekken.

Startdata

Groep 1: Woensdag 11 september 09.00 - 11.00

Groep 2: Dinsdag 22 oktober 09:00 - 11:00

Groep 3: Donderdag 21 november 11:00 - 13:00

Communicatie in je relatie



De afstand in je relatie wordt steeds groter en je ziet soms geen verbeter-mogelijkheden meer. Dat kan anders en dat ga je in deze training leren.

Startdata

Groep 1: Dinsdag 17 september 11:00 - 13:00

Groep 2: Maandag 14 oktober 11:00 - 13:00

Groep 3: Dinsdag 26 november 11:00 - 13:00