

Workshops VitaalEnergiek in 2023

Sinds 2022 bestaat er een samenwerking tussen NWO-I en VitaalEnergiek. Samen met VitaalEnergiek, een trainings- en coachingsbureau op het gebied van vitaliteit, zijn we aan de slag gegaan om medewerkers verder te helpen met hun gezondheid en motivatie t.a.v. het werk: hun vitaliteit. We hebben van september t/m december workshops over diverse onderwerpen georganiseerd op het bureau, waar ook verschillende collega's van instituten bij zijn aangesloten. Ook bij instituten zijn workshops georganiseerd. Vanuit de evaluatie hebben wij besloten om in 2023 opnieuw workshops te organiseren. Dit wordt centraal vanuit het bureau georganiseerd, toegankelijk voor alle medewerkers van NWO-I, instituten en bureau.

Workshops 2023

De planning van de workshops is als volgt:

Datum	Thema workshop	Tijd	Locatie
13-4-2023	Effectief omgaan met stress en prikkels	13:30u – 16:30u	CWI, vergaderruimte L102 Adriaan
11-5-2023	Effectief keuzes maken en plannen	13:30u – 16:30u	Online
8-6-2023	Combinatie: rust in je hoofd & mindfulness	13:30u – 16:30u	Bureau NWO-I, 11 ^{de} verdieping
14-9-2023	Goed en gezond slapen	13:30u – 16:30u	CWI, vergaderruimte volgt
12-10-2023	Effectief omgaan met stress en prikkels	13:30u – 16:30u	Online
16-11-2023	Effectief keuzes maken en plannen	13:30u – 16:30u	Bureau NWO-I, vergaderruimte 8.04

Er is gekozen voor een opzet van in totaal zes workshop. Vier hiervan vinden fysiek plaats en hier kan enkel fysiek aan worden deelgenomen. Deze zijn dus niet hybride. De twee meest populaire workshops vinden ook online plaats. Van de fysieke workshops vinden twee hiervan in Amsterdam plaats en twee in Utrecht, om het voor zo veel mogelijk medewerkers toegankelijk te maken.

Je kan je via deze link opgeven voor workshops van jouw keuze: <https://www.nwo-i.nl/en/workshop-vitaalenergiek/>

Op basis van de deelnemers wordt de voertaal voor een workshop bepaald, dit betekent dat wanneer er Engelstalige collega's deelnemen dan de workshop in het Engels wordt gegeven.

Thema's workshops

Effectief omgaan met stress en prikkels

Stress ontstaat wanneer je een (te) hoge druk ervaart en/of (te) veel prikkels binnen krijgt. Wat er gebeurt en hoe deze hoge druk wordt ervaren is voor ieder mens anders. Wanneer je weet wat er in je lichaam gebeurt, welke emoties en gedachten je hierdoor ervaart en hoe dit je gedrag beïnvloedt dan kun je stappen zetten om hier wat aan te doen. Hierdoor verlaag je stress en verhoog je je productiviteit.

Uitgangspunt:

In deze workshop leer je stress en prikkels op tijd te herkennen en leer je hoe je hier invloed op uit kunt oefenen. Hierdoor ontstaat meer rust en ontspanning.

Resultaten:

- Inzicht in je persoonlijke stressfactoren.
- Praktische handvatten om stress op tijd te herkennen en om met prikkels om te gaan.
- Persoonlijk actieplan om de opgedane kennis stap voor stap in je dagelijks leven toe te passen.

Effectief keuzes maken en plannen

De manier waarop je je keuzes maakt en je werkzaamheden plant is niet altijd vanzelfsprekend en effectief. Dit kan zorgen voor stress en het ervaren van een hoge werkdruk. Wanneer je weet wat je doel is en de mate van prioriteit en urgentie is, draagt dit bij aan het maken van de voor jou juiste keuzes. Je effectiviteit wordt ook vergroot wanneer je meer inzicht hebt in je keuzestrategieën.

Uitgangspunten:

In deze workshop ga je op een praktische manier aan de slag met je keuzestrategie. Het uiteindelijke doel is om meer grip te hebben op je planning en het maken van effectieve keuzes.

Resultaten:

- Inzicht en handvatten waarmee je kunt kiezen voor een optimale keuzestrategie.
- Weten hoe je tot keuzes komt.
- Het stap voor stap toepassen van de opgedane kennis en inzichten in je dagelijkse werkzaamheden.

Rust in je hoofd

Onrust in je hoofd vanwege continue gedachten zorgen ervoor dat je niet goed kunt ontspannen en je stress ervaart. Rust in je hoofd zorgt ervoor dat je makkelijker kunt schakelen tussen presteren en ontspannen. Wanneer je weet wat je kunt doen om meer rust in je hoofd te ervaren kun je beter ontspannen en daalt je stressniveau. Hierdoor verminder je piekergedachten, kan je helderder nadenken en beter beslissingen nemen.

Uitgangspunt:

In deze workshop krijg je inzicht en technieken die voor meer rust in je hoofd zorgen. Hierdoor kan je helderder nadenken en beter beslissingen nemen.

Resultaten:

- Inzicht in gedachteprocessen en hoe rust in je hoofd ontstaat.
- Tips en handvatten om snel rust in je hoofd te creëren en helder na te kunnen denken.
- Persoonlijk actieplan om de opgedane kennis stap voor stap in je dagelijks leven toe te passen.

Mindfulness

Wanneer je meer bezig bent met de gebeurtenissen die geweest zijn of nog moeten komen, zorgt dit ervoor dat je minder focus kunt hebben op het huidige moment en waar je nu mee bezig bent. Mindfulness helpt je om bewuster te zijn van wat er speelt en om op een slimme manier om te gaan met focus en spanningen. Dit zorgt ervoor dat je met meer ontspanning en focus je werk kunt doen.

Uitgangspunt:

In deze workshop leer je de basis van mindfulness en hoe je dit in het dagelijks leven op een praktische en makkelijke manier kan toepassen.

Resultaten:

- Weten wat de basis is van mindfulness en wat dit oplevert.
- Herkennen wat rust en ontspanning is.
- Mindfulness op een praktische manier kunnen toepassen in het dagelijks leven.

Gezond en goed slapen

Wanneer je kwalitatief onvoldoende slaapt zorgt dit ervoor dat je niet genoeg energie en herstel hebt om vitaal fit te blijven. Dit zorgt ervoor dat je minder goed en minder effectief functioneert. Verschillende factoren waaronder stress en de manier waarop je je dag indeelt hebben invloed op je slaappatroon. Wanneer je goed en gezond slaapt voel je je vitaler en fitter zodat je optimaal kunt functioneren.

Uitgangspunt:

In deze workshop word je je bewust van je slaappatroon en hoe je voldoende en kwalitatief goed slaapt. Dit zorgt uiteindelijk voor meer energie en beter herstel waardoor je optimaal kunt functioneren.

Resultaten:

- Inzicht en kennis over slapen, slaappatronen en slaaphygiëne.
- Handvatten en tips om kwalitatief goed en gezond te slapen.
- Actieplan om de opgedane kennis stap voor stap in je dagelijks leven toe te passen.

De trainers van VitaalEnergiek

Derek Brouwer

Adviseur / psycholoog / trainer

Derek is de grondlegger en eigenaar van Vitaal energie. Hij is psycholoog en adviseur duurzame inzetbaarheid. Zijn specialisme is vitaliteit, ziekteverzuim, burn-out en stress. Hij geeft medewerkers (weer) verantwoordelijkheid en zeggenschap over hun eigen leven en vitaliteit. Hierdoor functioneren mensen met meer vrijheid en gezondheid. Derek is doortastend, open, enthousiast en heeft binnen zijn werkzaamheden oog voor groei en plezier.



Bernadette Dengler

Trainer / coach

Bernadette is opgeleid als effortless coach en vitaliteitstrainer. Ze helpt medewerkers hun blokkades, (onderbewuste) overtuigingen en gewoontes op het gebied van vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling op te lossen. Haar doel is een moeiteloos leven: vanuit het meest authentieke zelf vrijuit spreken en bewegen. Bernadette is bijzonder goed in het raken van de juiste toon voor elke persoon. Ze is analytisch, oprecht, begripvol en efficiënt en streeft naar oplossingen, die direct ingezet kunnen worden in het dagelijks leven.



Yvonne Grol

Trainer / coach / therapeut

Yvonne is als trainer en coach gespecialiseerd in vitaliteit en stressgerelateerde klachten. Zij helpt mensen inzicht te krijgen in onderliggende processen en overtuigingen. Vanuit eigen regie en verantwoordelijkheid leert ze mensen keuzes maken die meer innerlijke rust geven. Daarnaast is Yvonne opgeleid tot verlies- en rouwtherapeut. Yvonne is open, doortastend en betrokken. Zij weet eenvoudig een veilige setting te creëren om van daaruit samen beweging op gang te brengen die geestelijke en lichamelijke gezondheid ten goede komen.

