



OPEN TRAINING

# VITAAL WERKEN

## WERKEN IN EEN FLOW

---

Vitaal werken vergroot je werkplezier én je productiviteit. Vitale werknemers zijn minder vatbaar voor stress, ziekte en burn-out. In deze training leer je hoe vitaliteit je lol in je werk vergroot en waarom het belangrijk is dat je doet waar je goed in bent, waar je van houdt en wat je als zinvol ervaart. Een combinatie van richting, focus en gezondheid dus. Dat noemen wij vitaal.



## VITALE MEDEWERKERS

- reflecteren en staan open voor feedback.
- richten zich op hun missie en visie.
- bewegen mee, zonder van hun koers af te raken.
- hebben een hoge productiviteit omdat ze doen waar ze goed in zijn en wat ze leuk vinden.
- hebben een zinvol takenpakket dat bij ze past.
- hebben veel plezier in hun werk.

## DE 3 PIJLERS VAN VITALITEIT OP HET WERK

1. **Volgende ontspanning, gezonde voeding, voldoende fysieke beweging en sociale interactie.**
2. **Het op één lijn brengen van je missie, visie, identiteit, overtuigingen, vaardigheden, gedrag en je plek in de organisatie. Je ervaart geen overbelasting, maar ook geen onderbelasting.**
3. **Werken in een flow: gefocust en ontspannen tegelijk, met een energieniveau dat in balans blijft. Hoe meer je in flow bent, hoe beter je functioneert.**

## VOOR WIE?

Je haalt nog niet uit jezelf wat erin zit en je wil je persoonlijke leiderschap en je performance vergroten. Of je merkt dat je takenpakket niet voldoende aansluit bij waar je goed in bent, waar je van houdt en wat jij betekenisvol vindt. Daarnaast bespeur je bij jezelf regelmatig signalen die aangeven dat je niet helemaal lekker in je vel zit. Denk daarbij aan prikkelbaarheid, een kort lontje of met tegenzin naar je werk gaan.

## INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. Dat doen we schriftelijk. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen. Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op. Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

## INHOUD

- Persoonlijk leiderschap.
- Eenvoudige ontspanningsoefeningen.
- FLOW, socializen, activatie, drama en afwezigheid.
- Het verband tussen voeding, beweging, ontspanning en sociale omgang.
- De relatie tussen kwaliteiten, betekenisvol werk waar je hart naar uit gaat en je functie.
- De energiehuishouding tijdens je werk.
- Congruent je werk doen: het verband tussen je huidige functie en je persoonlijke missie.
- Wat zijn jouw stresssignalen en patronen?
- Conclusies en een persoonlijk plan.



## TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?



## TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training duurt 2 dagen met tussenliggende praktijkperiode.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

## AANPAK

Je werkt toe naar een effectieve combinatie van bewustwording op gebied van gedrag, kwaliteiten, overtuigingen en je persoonlijke missie. Stagnaties op gebied van leef- en gewoonten komen door ervaringsgerichte oefeningen boven tafel.

Het is een intensieve, persoonlijke training met een hoog doelgehalte, waar je de rest van je leven plezier van hebt.

## NA DE TRAINING

- Weet je het verband tussen voeding, beweging, ontspanning, sociale omgang en het soort werk dat je doet.
- Weet je waar de risico's liggen die jouw vitaliteit negatief beïnvloeden.
- Heb je op gebied van gezondheid en richting geven aan je werk persoonlijke doelen gesteld, die je hebt vastgelegd in een plan.
- Ben je in staat om steeds meer in een flow te werken.

## EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Betrokkenheid
- Samenwerken
- Omgevingsbewustzijn
- Zelfvertrouwen
- Stressbestendigheid

## INVESTERING

De training: €800  
Locatie en catering: €140  
TOTAAL (excl. btw): €940

## TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/vitaal-werken>

## LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.  
De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.

## OPTIES BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)

In-company maatwerk mogelijk.



### ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A  
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

