



PROGRAMMA Preventiedag: "Jouw medewerkers zijn **GOUD waard!"**

Donderdag 23 maart 2023

In Zeist bij [Conferentiecentrum Woudschoten](#)

Organisaties bestaan uit mensen, zij vormen het grootste kapitaal binnen een bedrijf. Meer dan ooit is het van belang om de mensen waar het vervoersbedrijf op draait aan boord te houden. En dan wel gemotiveerd en gezond. Hoe krijg je dat in een bedrijf gezamenlijk voor elkaar? Tijdens deze dag word je daarmee op weg geholpen.

De dag is opgezet voor preventiemedewerkers, werkgevers, leidinggevenden, P&O-ers en OR-leden. Ook andere medewerkers die de zorgvervoer- en taxibranche of touringcarbranche een warm hart toe dragen en interesse hebben in gezond, vitaal en met plezier werken zijn van harte welkom. Neem eens een andere collega mee!

De opzet van het programma heeft een informatief maar toch praktisch toepasbaar karakter én biedt ook voldoende ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met collega deelnemers. Kortom, echt een bijeenkomst die je niet mag missen! Aan deelname zijn geen kosten verbonden.



[Meld je](#) aan en kies snel drie workshops die aanspreken. Per workshop zijn max. 25 plaatsen beschikbaar, we zullen proberen zoveel mogelijk rekening te houden met ieders wensen.

Programma

Plenaire programma

10.30 – 11.00 uur: Inloop met koffie en thee

11.00 – 11.15 uur: Welkomstwoord

11.15 – 12.30 uur: Hoe is het met JULLIE duurzame inzetbaarheid?

12.30 – 13.20 uur: Lunchpauze

Workshopprogramma

Er is keuze uit 4 workshops

(25 plaatsen per workshop beschikbaar)

13.30 – 14.15 uur: **Workshopronde 1**

14.30 – 15.15 uur: **Workshopronde 2**

15.30 – 16.15 uur: **Workshopronde 3**

16.15 – 16.30 uur: Afsluiting met drankje



Plenaire programma

Vooraf hebben alle deelnemers een vragenlijst ingevuld over hoe duurzaam inzetbaar jezelf bent. De gezamenlijke resultaten daarvan worden gepresenteerd. Uiteraard geheel anoniem! Wat kunnen medewerkers en bedrijven met deze uitkomsten?



Workshopprogramma

Iedere deelnemer kiest **drie** van de vier workshops die worden gegeven. De workshops gaan over de volgende onderwerpen:

Workshop 1: Schuldproblematiek op de werkvloer

Het vroegtijdig herkennen van financiële problemen bij medewerkers kan veel ellende voorkomen. Meestal worden geldproblemen gesignaleerd door een loonbeslag. Geldproblemen zijn dan echter al vaak vergevorderd. Er zijn meer en eerdere signalen waar je alert op kunt zijn. In deze workshop hoor je wat deze signalen kunnen zijn. Maar danhoe maak je dat bespreekbaar? En hoe help je zonder zelf betrokken te worden in de schuldproblematiek?

Workshop 2: Stress

Stress helpt ons bij de prestaties die we dagelijks moeten leveren. Het helpt ons te focussen en optimaal te presteren. Stress wordt echter negatief als prestaties minder worden of iemand dreigt uit te vallen met mentale en/of fysieke klachten. Negatieve stress kan veroorzaakt worden door allerlei situaties die in meer of mindere mate bedreigend voor ons zijn. Die dreiging ontstaat vooral door (mogelijke) beperking van de psychologische basisbehoeften: autonomie, sociale verbondenheid en competenties/respect. In deze workshop gaan we dieper in op het onderwerp autonomie en op de motivatievormen die passen bij autonomie. Door hier meer inzicht in te krijgen laten we de deelnemers zien dat men ook op een andere manier naar het werk kan kijken, waardoor men ook meer en op een andere manier autonomie zal kunnen ervaren.

Workshop 3: Vitaliteit

Vitaliteit is de motivatie, energie en veerkracht waarmee je in het leven staat en het vermogen om jezelf fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel te ontwikkelen. Dit kun je op veel verschillende manieren doen. In deze workshop gaan we praktisch aan de slag om inzicht te verkrijgen in de voorwaarden van vitaliteit, de psychologische en fysieke basisbehoeften. Op een actieve manier ontdekken de deelnemers hoe ze er zelf voor staan op het gebied van vitaliteit. Op welke gebieden gaat het goed en op welke gebieden valt winst te behalen.

Workshop 4: Beweegworkshop

In deze workshop ervaren we wat bewegen met ons doet. Wat doet bewegen met ons lichaam en met onze gedachten? Welke emoties roept bewegen bij ons op, wat doet het met ons (zelf)vertrouwen? Welke verbinding met elkaar ervaren wij door te bewegen en iets nieuws te leren? Uiteraard is het geen 'full-body work-out', sportkleding hoeft niet meegenomen te worden 😊. Wel is het advies gemakkelijke schoenen en kleding aan te doen. Er is een kans dat we ook even naar buiten gaan.



Sterk aan het stuur wordt mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

