

Wat heeft uw organisatie nodig? Met welk doel? Meetbare en concrete interventies met een integrale aanpak. Stimuleer zelfregulerend vermogen. Wat kunnen wij voor u betekenen? *Advies – training – coaching*



Advies & project-management

- Van data (bv MTO, PMO,) naar 'vitaliteitsbeleid'
- Integrale aanpak, inzet effectieve interventies, plan van aanpak



- Persoonlijkheidsprofiel als basis voor levenslange persoonlijke ontwikkeling
- Begrijpen individuele verschillen
- Kwaliteiten, valkuilen, stressoren

Persoonlijke ontwikkeling

Professionele- en teamontwikkeling – training en coaching

Grip op welzijn ©
Samenwerking Lab of Life, RIVM erkend

Timemanagement
Don't work harder but smarter

Effectief communiceren
It's all about communication

Intervisie - sessies
Samen werken = samenwerken

- Bevorderen mentale gezondheid en welzijn
- Balans werk/privé
- Vergroten intrinsieke motivatie
- Stimuleren eigen regie
- Preventief
- Voor jongeren, studenten en medewerkers

- Efficiënter met je tijd omgaan
- Doelen en prioriteiten stellen
- Kunst van het delegeren
- Regie op je tijd
- Effectieve sessies (max 1 dagdeel)
- MBTI® toepassing mogelijk

- Communicatiestijlen
- Feedback geven en ontvangen
- Verbinding maken
- Omgaan met lastige gesprekken en situaties
- Effectieve sessies (max 1 dagdeel)
- MBTI® toepassing mogelijk

- Delen kennis en ervaring
- Bespreken zorgen en praktijkthema's
- Collegiaal advies
- Samenhang en samenwerking versterken
- Minder dubbel werk
- MBTI® toepassing mogelijk

- Persoonlijke ontwikkeling
- Professionele ontwikkeling leidinggevenden, individuen en teams
- In opleiding voor RIVM erkend programma 'grip op welzijn ©' in samenwerking met Lab of Life.
- Ervaren professionals: Heleen de Groot
Rob van den Heuvel
Wie zijn wij
- Opdrachten en trajecten altijd op basis van maatwerk en in company
- M: 06 16 632 853
E: rob@vigorem.nl
W: www.vigorem.nl