



# MH ENERGY

Vitaliteitspecialist

WORKSHOPS | TRAININGEN

[www.mhenergy.nl](http://www.mhenergy.nl)



## Virtual Reality Stress Management (NIEUW)

Gezonder en productiever leven met stress'

Wist je dat stress ook gezond of versterkend kan werken. Dat ervaar je zelf in deze Virtual Reality Experience.

Je gaat op avontuur op een exotisch eiland, waar je in verschillende levels uitdagende opdrachten uitvoert en hierbij het juiste stressniveau leert gebruiken. Iets waarbij ontspanning minstens net zo belangrijk is als inspanning.

Na het spel evalueer je jouw ervaringen met een ervaren coach.

Deze ervaring neem je mee naar het dagelijkse (werk) leven. Na afloop weet jij precies hoe je ontspanning en stress in jouw voordeel laat werken, gedurende de werkdag.

VR Stressmanagement is bedoeld voor individuen en ook zeer geschikt voor teams/groepen.



## Gezond Hybride Werken (NIEUW)

Hoe blijf je fit en vitaal als je hybride werkt. Door de combinatie van werken op kantoor en het thuiswerken is nu een compleet nieuwe situatie ontstaan waarbij mensen uitdagingen tegen zullen komen op het vlak van vitaliteit. Veel medewerkers worden op dit moment beperkt in de drie basisbehoeften autonomie (minder sturing), binding (kleinere sociale omgeving) en competentie (veranderde werktaken). Ook fysiek zijn er meer uitdagingen aangezien er minder bewogen wordt en de hoeveelheid beeldschermwerk en zitduur extreem toeneemt.

Op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten krijgen de deelnemers kennis en kunde op het vlak van werkplek, ontspanning, omgaan met stress, slapen en gezond bewegen en wordt hier een praktische invulling aan gegeven die echt blijft hangen en aanzet tot verandering. 'Gezond Hybride Werken geeft je de handvatten om vitaal te kunnen blijven werken en kan als eenmalige (inleidende) workshop of als een trainingstraject van 3 bijeenkomsten (live of via beeldbellen) van 1 uur gegeven worden.

Sessie			
1	Gezonde werkplek; inrichting & gebruik	Stress / ontspanning / slapen	Effectief pauzeren
2	Gezond bewegen	Gezonde voeding	Gewoontecreatie
3	Binding (contact; positieve emoties)	Vervolg gewoontecreatie	Omgaan met terugval / Crisismanagement



# Leiderschapsprogramma; 'Hoe manage ik de energie van mijn team' (NIEUW)

Je kunt er in deze tijd niet aan ontkomen om als organisatie aan duurzaam inzetbaarheid te werken.

Uitgangspunt van vitaliteitsmanagement is dat het presteren van het individu vooral afhankelijk is van de wijze waarop het individu functioneert binnen een groep. Dit gaat over samenwerken en groepsdynamiek.

Aangezien de leidinggevende een belangrijk aandeel heeft in de cultuur van de groep, is deze training gericht op het aanreiken van kennis en het trainen van vaardigheden van leidinggevendenden.

De theorieën die de basis vormen voor dit programma zijn wetenschappelijk onderbouwd (Psychologische basisbehoeften, wet van Östrom, Schwartz waardenmodel). Ze zijn universeel toepasbaar binnen vele organisaties en bedrijfsculturen.

Wat biedt het jou als leidinggevende?

Vanuit een duidelijk toepasbaar kader krijg je handvatten, oefeningen en gesprekstechnieken om de energie in je team te managen.

Je leert je eigen waarden en die van je collega's (her)kennen en deze positief in te vullen.

Het positief invullen van waarden doe je door ze te koppelen aan sterke eigenschappen.

Dit zal dit de samenwerking binnen jouw team bevorderen.

- Biedt handvatten om te werken aan duurzame inzetbaarheid
- Interactieve training, zowel fysiek als online, voor iedereen te volgen
- Al na de eerste training direct toepasbaar voor leidinggevendenden
- Dit programma wordt gegeven als een 'train de trainer' cursus
- Uit te breiden met persoonlijke coaching en/of teamcoaching al naar gelang behoeften
- Toepasbaar voor alle managementlagen en binnen alle teams
- Als meerdere leidinggevendenden deelnemen verbetert dit ook de samenwerking tussen afdelingen
- In te zetten als onderdeel van introductie maar ook voor permanente educatie (onderhoud)
- Meetbare opbrengsten
- Basiskennis vitaliteit eigen effectiviteit; over gewoontes, veranderen en volhouden



Dit programma bestaat uit 6 dagdelen (live of online) en wordt verspreid over 3 tot 6 maanden gegeven.



## Vitaal Slapen

Word je niet uitgerust wakker, heb je regelmatig 'after lunch dips' en moeite met concentreren? Zo ja, dan is de kans groot dat je een slaapttekort en/of een verslechterde slaapkwaliteit hebt. Tijdens deze sessie(s) wordt geïnterviewd of de deelnemer baat kan hebben bij beter slapen. Wetenschappelijk onderbouwde tips en adviezen worden hierna gegeven ter verbetering van het slapen. Slaapkwaliteit, effectief dutten, circadiaans ritme, dagrituelen ter bevordering van de nachtslaap zijn een greep uit de onderwerpen die aan bod komen.

En vooral ook hoe je deze kennis en kunde kunt omzetten naar een gewoonte, krijgt veel aandacht.

'Vitaal Slapen' kan als eenmalige (inleidende) workshop of als een trainingstraject van 6 bijeenkomsten (live of via beeldbellen) van 1 uur gegeven worden.

Sessie			
1	Noodzaak beter slapen (slaapscan)	Circadiaans ritme	Stress / ontspanning
2	Beweging	Voeding & vochtinname (water koffie/alcohol)	Piekeren
3	Avondritueel	Beter inslapen	Slaaphygiëne
4	Effectief dutten	Gewoontecreatie	Slaapplan
5	Slaapplan vervolg	Vervolg gewoontecreatie	Focus & Wilskracht
6	Opbrengsten tot nu toe	Omgaan met terugval / Crisismanagement	Volhouden



## Brein Vitaal

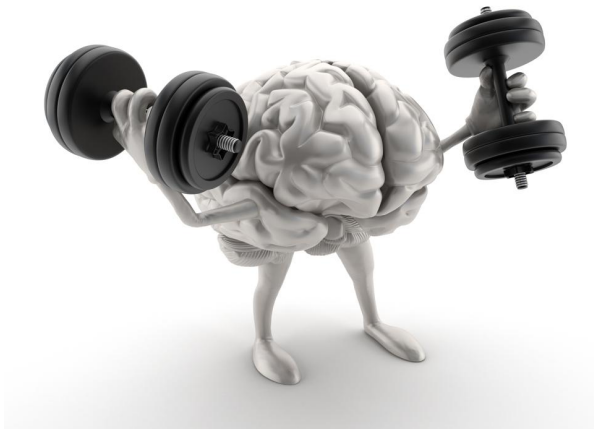
Hoe zorgt je ervoor dat je in drukke tijden goed kunt blijven presteren? Deze workshop zorgt ervoor dat de deelnemers alles uit hun brein kunnen halen, zodat ze moeiteloos hun werk kunnen doen. Maar ook prive zullen de deelnemers veel baat hebben bij deze workshop.

Tijdens deze workshop worden zaken getraind als focus, beter slapen, beter onthouden & leren, wilskracht en efficiënte breaks. Dit zal ervoor gaan zorgen dat deelnemers hun werk moeiteloos kunt uitvoeren op een zo efficiënt en prettig mogelijke wijze.

Dit zal leiden tot betere prestaties, minder frustraties en een prettiger sfeer in het team.

Brein Vitaal kan als eenmalige (inleidende) workshop of als een trainingstraject van 4 bijeenkomsten (live of via beeldbellen) van 1 uur gegeven worden.

Sessie			
1	Voordelen brein vitaal	Hersendelen en hun functie	Slapen
2	Stress / ontspanning	Methoden onthouden & leren	Bewegen
3	Vervolg Methodes onthouden & leren	Focus & Wilskracht	Gewoontecreatie
4	Vervolg gewoontecreatie	Opbrengsten tot nu toe	Omggaan met terugval / Crisismanagement



## Vitaal Studeren

Wil je effectief werk met een studie/opleiding combineren en toch balans houden?

Of wil je als leerling/student graag een succesvolle studietijd waarbij je balans houdt en alles uit jezelf haalt?

De workshop/training 'Vitaal Studeren' zorgt daarvoor.

Zaken als juiste motivatie, wilskracht, vitaal slapen, keuzes maken, sociale omgeving, focustraining, beter onthouden en stress- en crisismangement komen hierin aan bod. Deze training vergroot de kans dat je als de uitdagingen die een studie met zich meebrengt vanuit jouw kracht kunt aangaan en geven je kennis en kunde die je de rest van je leven zult gebruiken. De workshop/training zal zichzelf ruimschoots terugverdienen doordat studievertraging wordt voorkomen en de studieresultaten zullen verbeteren.

'Vitaal Studeren' kan als eenmalige (inleidende) workshop of als een trainingstraject van 4 bijeenkomsten (live of via beeldbellen) van 1 uur gegeven worden

Sessie			
1	Voordelen vitaal studeren	Stress / ontspanning	Slapen
2	Methoden onthouden & leren	Bewegen	Binding (contact; positieve emoties)
3	Keuzes maken (sloepjes)	Focus & Wilskracht	Gewoontecreatie
4	Vervolg keuzes maken	Vervolg gewoontecreatie	Omgaan met terugval / Crisismanagement



# Team Vitaal

Leer en ervaar met elkaar hoe jouw team kan groeien tot een topteam.

Dit door middel van het vergroten van A, B, C (autonomie, binding en competentie).

Ontdek welke sterke eigenschappen, normen en waarden jij en jouw collega's hebben.

Het helder formuleren van waarden van de onderneming en deze afstemmen met het personeel en klanten heeft veel voordelen, ook financieel.

Ontdek welke normen en waarden jij, je collega's en jullie bedrijf hebben en leer ze op elkaar af te stemmen en te gebruiken. Hierdoor vergroot de binding en welwillendheid van jou en je collega's, waardoor veranderingen en obstakels makkelijker overwonnen worden.

'Team Vitaal' kan als eenmalige (inleidende) workshop of als een trainingstraject van 6 bijeenkomsten (live of via beeldbellen) van 1 uur gegeven worden.

Sessie			
1	Goed functionerende teams	Theorie van Ostrom	Wat is een onderscheidende leider?
2	Gedeelde identiteit en doel	Ontspanning / slapen	Theorie van Schwartz
3	Persoonlijke waarden	Beweging	Sterke eigenschappen (VIA)
4	Koppelen persoonlijke waarden aan sterke eigenschappen	Keuzes maken (sloepjes)	Gewoontecreatie
5	Vervolg keuzes maken	Vervolg gewoontecreatie	Delen positieve emoties
6	Opbrengsten tot nu toe	Focus & Wilskracht	Omgaan met terugval / Crisismanagement





## Energizer

Tijdens deze groepssessie worden oefeningen en andere beweegvormen gezamenlijk laagdrempelig uitgevoerd, waardoor de medewerkers even minder in hun hoofd en meer in hun lichaam zijn. De 'energizer' bestaat uit een combinatie van activerende en ontspannende oefeningen en een deel uitleg over het nut en het effect ervan.

De sessie duurt 10-20 minuten en vindt plaats via beeldbellen of live indien er meerdere sessies op een dagdeel plaatsvinden.



## Periodiek bijwonen dagstarts/teammeetings

De vitaliteitscoach is hierbij een onderdeel van meerdere bestaande (of apart geplande) teamoverleggen en zal het team iedere keer informatie, opdrachten en oefeningen geven over verschillende vitaliteitsonderwerpen. Hierdoor zal een team echt gestimuleerd worden om gezonde gewoontes te ontwikkelen. Omdat telkens dezelfde medewerkers erbij aanwezig zijn zullen de teamleden elkaar positief gaan stimuleren om hieraan te gaan werken. De tijdsduur van deze sessie zijn 15-60 minuten en kunnen afzonderlijk of als totaalpakket ingekocht worden.

Hieronder een greep van de onderwerpen die aan bod kunnen komen:

- Goed instellen van je (thuis)werkplek
- Hoe motiveer ik mijn collega's tot gezond gedrag?
- Stretchen voor een soepel lichaam
- Werken via je waarden; ontdek welke waarden bij jou passen en handel daarnaar
- Ontdek jouw sterke eigenschappen en die van je collega's en zet ze in op je werk
- Ontspannen tijdens werk; info en oefeningen (ademhaling, aanspannen-loslaten, tai chi, etc.)
- Vitaal slapen
- Werkgeluk (A, B, C => autonomie, binding, competentie)
- Beter focussen; info en oefeningen
- krachtsoefeningen die je thuis en/of op kantoor kunt uitvoeren
- Vitaal autorijden
- Vitaal blijven in deze corona-tijd
- Wilskracht trainen
- De voordelen van neusademhaling
- Krachtsoefeningen in je thuissituatie tijdens dagelijkse bezigheden
- Hoe creëer ik een nieuwe gewoonte

Uiteraard kunnen ook nieuwe onderwerpen in overleg met het team bedacht en uitgevoerd worden

