



**Training en coaching**  
voor een lekker  
werkend Nederland

 Mentaal fit

 Online



## Webinar Wat doet veel thuiswerken met je?

Goed voelen bij veel thuiswerken

*Sinds kort werken veel mensen meer thuis dan ooit. Dat betekent dat we ook anders samenwerken en minder mensen fysiek ontmoeten. Dit heeft biologische gevolgen. Het lichaam maakt minder beloningsstofjes aan waardoor je jezelf mentaal minder goed kan voelen. In dit webinar leer je wat er gebeurt in je lichaam, krijg je tips om je toch goed te (blijven) voelen en weet je hoe je collega's kan ondersteunen.*

### Thema's

Thuiswerken, onrust, hormoonbalans, vermoeidheidsklachten, geen voldaan gevoel, persoonlijke ontwikkeling.

### Doelgroep

Medewerkers die willen leren wat veel thuiswerken met je doet en hoe je hier slim mee om kan gaan.

### Waarom deze training?

- Begrijp wat er in je lichaam gebeurt
- Leer hoe je natuurlijke beloningsstofjes aan maakt
- Voel je lekker in je vel

### Resultaat van deze training

Na dit webinar hebben je medewerkers concrete handvatten om mentaal beter om te gaan met het vele thuiswerken.

### Inhoud van dit webinar

Er zijn 2 varianten 'wat doet veel thuiswerken met je', wat krijg je bij elke variant? (zie pag. 2):



## Training en coaching voor een lekker werkend Nederland

 Mentaal fit

 Online



Inhoud 2 varianten:

Inspiratie webinar	Aan de slag webinar
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Interactief webinar van 45 min, met:<ul style="list-style-type: none"><li>• Inzichten, tips en aha-momenten</li><li>• Hoe maak je natuurlijke beloningsstofjes aan</li><li>• Op zoek gaan naar individuele verbeterpunten bij veel thuiswerken</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Interactief webinar van 2 x 1,5 uur (max. 8 deelnemers), met:<ul style="list-style-type: none"><li>• Inzichten, tips en aha-momenten</li><li>• Leren wat mentaal herstel</li><li>• Op zoek gaan naar individuele verbeterpunten</li><li>• En deze direct vertalen naar acties in een persoonlijk actieplan</li></ul></li><li>+ Online test</li><li>+ Tussentijdse opdracht (tussen de 2 webinars)</li><li>+ Werkboek</li><li>+ Reminder e-mails</li></ul>

### Contact

Een oplossing op maat is natuurlijk ook mogelijk. Wil je graag wat meer informatie? Bel: [073 - 689 07 90](tel:073-6890790) of mail: [info@lijv.nl](mailto:info@lijv.nl)