

# Workshops

Ik ben  
**moi.**

## 25 september '23

10.00 - 12.00 uur  
(online)

### **Kennissessie Pensioen & het Generatiepact**

Voor werkgevers | leidinggevenden | HR

We bieden, in samenwerking met Meijers Vitaal (samenwerkingspartner van MITT), een online sessie aan.

Tijdens deze infosessie zijn de (pensioen)specialisten van Meijers Vitaal en een DI-coach van **moi.** aanwezig. Er is volop informatie over pensioen en het generatiepact verkrijgbaar. Daarnaast word je geïnformeerd over de nieuwe helpdesk voor medewerkers. Alle MITT-medewerkers kunnen hier gebruik van maken. Alle activiteiten voor het najaar worden gepresenteerd en we zetten alle informatie op een rij. Zoals gewoonlijk is er voldoende ruimte om zowel vragen te stellen als informatie en ervaringen uit te wisselen.

## 5 oktober '23

10.00 - 12.00 uur  
(online)

### **Workshop "Zo creëer je een voedingspatroon dat bij jou past"**

Voor werknemers | leidinggevenden | werkgevers | HR | MR

Een gezond voedingspatroon geeft je voldoende energie om alle dagelijkse bezigheden uit te voeren. Maar wat is nou echt een gezond voedingspatroon? Door alle tegenstrijdige adviezen zie je soms door de bomen het bos niet meer. Eten hoort volgens ons iets moois te zijn, gezond kan immers ook heel lekker zijn.

Hoe zorg je er nou voor dat je lijf de nodige energie binnenkrijgt? Tijdens deze workshop helpen we je er een handje mee. We hebben het bijvoorbeeld over:

- De werking van eetprikkels;
- Belangrijke feiten en fabels over voeding;
- Hoe je meer energie krijgt door voeding;
- Gezonde voeding voor je hersenen.

Met handige tips kun je zelf een patroon ontwikkelen die je gemakkelijk kunt toepassen in je eigen voedingskeuzes. Op naar lekker eten, genieten van eten, meer vitaliteit én gezondheid! Als bonus kan dit je ook nog eens helpen met het bereiken van jouw optimale gewicht op de langere termijn.

## 23 oktober '23

14.00 - 16.00 uur  
(in Nijverdal)

### **Workshop "Parttimers in ploegendienst.. een probleem of een oplossing?"**

Voor werkgevers | leidinggevenden | HR | MR

Een goede organisatie van arbeidstijden is van belang voor een goede bedrijfsvoering. De juiste balans tussen de behoeften van de organisatie en medewerkers, zorgt voor een duurzame inzetbaarheid.

Zeker bij ploegendiensten blijft dit een uitdaging. Een oplossing hiervoor kan zijn om arbeidstijden te verminderen. Maar hoe en wanneer, wat zijn de gevolgen en is het wel te organiseren bij standaard ploegendiensten? En is het wel echt een oplossing die werkt?

Peter Hagesteijn, ervaren adviseur op het gebied van arbeidstijden, vertelt je er in deze workshop meer over. Hij laat je bijvoorbeeld zien hoe deeltijdwerken in ploegen via een gestructureerde en gebalanceerde aanpak vormgegeven kan worden.

Aanmelden kan via: [info@ikbenmoi.nl](mailto:info@ikbenmoi.nl) - Voor gewijzigd of nieuw aanbod: [www.ikbenmoi.nl](http://www.ikbenmoi.nl)



**Gezond, fit  
en minder  
stress**



**Gezonde  
financiën**



**Leren &  
ontwikkelen**

# Workshops

Ik ben  
**moi.**

## 26 oktober '23

10.00 - 12.00 uur  
(online)

### Kennissessie "365 dagen Financieel fit"

Voor werknemers

Het kopen van een leuk kledingstuk, boodschappen die steeds duurder worden of een aankoop van een huishoudapparaat dat spontaan kapotgaat. Hoe ga jij om met je financiën? Werk je dagelijks aan je spaardoelen of heb je jouw uitgavepatroon eigenlijk helemaal niet op een rijtje? Het is goed om eens stil te staan bij jouw geldzaken. En daar helpen we je graag een handje bij!

Op 26 oktober organiseert **moi.** met DiFit een online kennissessie waar we je informatie en bruikbare tips geven om financieel fit te blijven óf te worden. Zo geven we je handige manieren om geld te besparen en kijken we naar middelen waar jij recht op hebt. Ook beantwoorden we al je vragen over bijvoorbeeld de belastingdienst, toeslagen, bijzondere situaties, schulden of instanties die te maken hebben met financiën.

## 16 november '23

10.00 - 12.00 uur  
(online)

### Workshop "Grip op werkstress"

Voor werknemers | leidinggevenden | werkgevers | HR | MR

Je hoofd draait overuren en je lichaam geeft signalen af: werkstress. Het aantal werknemers met burn-outklachten door werkstress is in Nederland de laatste twee jaar gestegen tot wel 20%. Hoe herken je deze stress, wat doet het met je en hoe krijg je er grip op? In deze workshop vertellen we je er meer over en geven we je handvatten om ermee om te gaan. We gaan in op vragen als:

- Welke soorten stress zijn er?;
- Wat doet stress met je en hoe ga je het te lijf?;
- Wat is het belang van een goede nachtrust en hoe heb je daar invloed op?;
- Waar word jij gelukkig van en waar ben je dankbaar voor?;
- Wat doet ademhaling voor je gezondheid?

Daarnaast leren we je hoe ademhalingstechnieken kunnen zorgen voor stressvermindering en ga je zelf aan de slag met deze technieken.

## 22 november '23

09.00 - 11.00 uur  
(op locatie)

### Workshop "Zo voer je een effectief DI-gesprek"

Voor werkgevers | leidinggevenden | HR

Door doelgerichte ontwikkelgesprekken te voeren, verbeter je de prestaties en inzetbaarheid van medewerkers. Maar hoe kun je het thema duurzame inzetbaarheid concreet maken tijdens zo'n gesprek? Denk aan thema's als vitaliteit, gezondheid en een juiste leefstijl. Het liefst wil je de bewustwording en motivatie hiervan verhogen.

Tijdens deze workshop geven we je handvatten om deze gesprekken effectief voor te bereiden, uit te voeren en op te volgen. Je leert het gesprek goed op te bouwen, het doel en de verwachting bespreekbaar te maken en om te gaan met lastige situaties en emoties. Dat doen we bijvoorbeeld door middel van handzame gesprekstechnieken en het maken van concrete afspraken.

Ook de balans houden in het gesprek komt aan bod. Hoe zorg je er nou voor dat je medewerker bewust wordt van zijn eigen duurzame inzetbaarheid? En hoe zorg je ervoor dat de medewerker hier blijvend aandacht aan besteedt?

Bij jou op locatie? We zijn op zoek naar een locatie voor deze workshop. Interesse? Meld je bij Simone (simone@ikbenmoi.nl)

Aanmelden kan via: [info@ikbenmoi.nl](mailto:info@ikbenmoi.nl) - Voor gewijzigd of nieuw aanbod: [www.ikbenmoi.nl](http://www.ikbenmoi.nl)



Gezond, fit  
en minder  
stress



Gezonde  
financiën



Leren &  
ontwikkelen