



Om 2021 goed te starten is er speciaal voor jou een nieuw aanbod samengesteld. Nu het thuiswerken nog steeds voortduurt, bieden we je graag extra handvatten om het (samen)werken te optimaliseren en vitaal en in balans te blijven. Het eerste kwartaal van 2021 ligt de focus dan ook nog voornamelijk op de thema's Vitaal & in Balans en Samenwerken & Communiceren. Vanaf mei komt er meer aanbod op de andere FIT-thema's Ontwikkelen & Versterken en Werk & Loopbaan.

Agenda

28-jan 10.00-16.00	Online JenV Carrière Event
8-feb 9.30-17.00	Training Effectief communiceren
16-feb 9.00-12.30	Workshop Toekomst gericht samenwerken vanuit huis
18-feb 9.00-10.30	Webinar Veerkracht tijdens Covid-19
18-feb 9.00-10.00	Webinar Beter slapen
2-mrt 11.00-12.00	Webinar Effectief Pauzeren
2-mrt/11-mrt/25-mrt 9.30-12.00	Training Oriëntatie op je loopbaan
4-mrt 13.00-16.30	Workshop Energiek en vitaal in de dagelijkse praktijk
8-mrt 9.30-10.30	Webinar Gelukkig leidinggeven
11-mrt 9.30-17.00	Training Effectief communiceren
11-mrt 9.00-10.30	Webinar Energize je online teammeeting
18-mrt 9.00-12.30	Workshop Toekomst gericht samenwerken vanuit huis
18-mrt 13.00-16.30	Workshop Collegiale steun en verbinding: hoe je als leidinggevende deze onmisbare hulpbron weer beschikbaar maakt voor je team.
22-mrt 9.00-10.00	Webinar Sta op; het belang van minder zitten
25-mrt 13.00-16.30	Workshop Bespreken is beter dan verzuimen: hoe je als leidinggevende de drempel verlaagt om stress bespreekbaar te maken, nu én na Covid-19
6-apr/22-apr/6-mei 9.30-12.00	Training Oriëntatie op je loopbaan
8-apr 9.30-17.00	Training Effectief communiceren
13-apr 9.00-12.30	Workshop Toekomst gericht samenwerken vanuit huis
13-apr 15.30-16.30	Webinar Stop! Tot hier en niet verder...

5.1.21

Anmelden? Mail naar om.nl en geef je vandaag nog op!

Online mogelijkheden

Ben je op zoek naar hulp of steun, wil je graag praten of sparren over waar je tegen aanloopt in je werk of privé situatie graag brengen we de volgende opties voor één op één begeleiding onder de aandacht.

MCU gesprekken

5.1.21

Sinds 2019 is het mogelijk om een Mental Check Up gesprek te voeren. Deze gesprekken met een psycholoog van [om.nl](#) hebben tot doel inzicht te geven in het welbevinden en worden actief aangeboden aan (assistent-)officieren, zaak coördinatoren en KCC-medewerkers.

MCU-gesprekken kunnen gevoerd worden via Qul (een persoonlijke en beveiligde gezondheidsomgeving) of via Facetime. Hoewel het misschien raar lijkt om via een scherm met een psycholoog te praten, leert de ervaring dat dit soort gesprekken ook prima online gevoerd kunnen worden.

Een medewerker zegt hierover: "Ik verbaas me erover hoeveel we in korte tijd besproken hebben en hoe verhelderend dat was. Ik heb het "scherm" helemaal niet als belemmering ervaren en vond het eigenlijk wel prettig dat ik voor het gesprek de deur niet uit hoefde."

Als je voorkeur uitgaat naar een live gesprek, dan is dat in overleg mogelijk. Meer info is na te lezen op [ZoQM](#). Wil je graag gebruik maken van de Mental Check Up? Neem dan contact op met jouw FIT partner of HR adviseur.

Geen Mental Check Up, maar wel behoefte aan een gesprek met een [om.nl](#) psycholoog? 5.1.21

Neem zelf direct en kosteloos contact op met de backoffice via [om.nl](#) 5.1.21

Bedrijfsmaatschappelijk werk

Wil je graag eens praten met een deskundige over wat je bezig houdt op het werk of in je privé leven? Lees [hier](#) wat bedrijfsmaatschappelijk werk voor jou kan betekenen.

Kennispunt Financiële rechtspositie

Maak je je zorgen om jouw financiële situatie op dit moment of juist in de toekomst? Het kennispunt financiële rechtspositie helpt je graag verder, ze zijn er voor jou, juist nu! Lees meer over hoe en wanneer je ze kan bereiken.

Loopbaanadviseurs

Wil jij even pas op de plaats maken en kijken wat voor jou belangrijk is in je loopbaan? Met vragen zoals: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik helpen de loopbaanadviseurs je in individuele gesprekken graag verder. Meld je aan via [om.nl](#) 5.1.21

Coachpool SSR en JenV

Kun je een steuntje in de rug gebruiken? Een gecertificeerde coach kan je misschien helpen. Voor meer informatie zie [SSR](#) of neem contact op via [om.nl](#) 5.1.21

Voor meer informatie en vragen kijk bij de coachpool van JenV of stuur een mailtje naar [om.nl](#) 5.1.21

Heb je interesse in een sessie die al geweest is? Laat het ons weten via [om.nl](#)

5.1.21

**Effectief communiceren**

Hoe kun je mensen sneller overtuigen, enthousiasmeren en meekrijgen? In de workshop leer je van [] communiceren op je eigen wijze. En je leert dat dat ook de meeste impact heeft. Daarnaast is er aandacht voor online communiceren en krijg je tips en tricks om online net zo effectief te communiceren als offline! 5.1.21

Webinar: Beter slapen

Slaap je minder goed? Word je 's ochtends moe wakker? [] is longfysiotherapeute en adem & ontspanningstherapeute, zij werkt volgens de methode van Dixhoorn. In dit webinar krijg je inzicht in welke factoren er effect hebben op je slaappatroon en wat de invloed van stress is op slaap. Met praktische oefeningen ga je na dit webinar zelf aan de slag om je slaappatroon te verbeteren.

Energiek en vitaal in de dagelijkse praktijk

In deze workshop bouw je dankzij handige modellen aan je vitaliteit. [] van [] is vitaliteitsexpert en leert je je energie te balanceren gedurende je werkdag en je werkweek! 5.1.21

Webinar: Gelukkig leidinggeven

[], chief happiness officer, deelt in dit webinar de theorie rondom werkgelek en focust op de fundamentele behoeften van medewerkers: autonomie, verbinding en competentie/groei. Je wordt geïnspireerd om te reflecteren op de organisatie (cultuur), eigen stijl van leiding geven en er worden handvatten aangereikt hoe medewerkers te faciliteren in hun persoonlijke leiderschap en persoonlijke ontwikkeling.

Ben je na deze sessie geïnspireerd geraakt? Bij voldoende animo wordt een vervolg workshop gepland.

Oriëntatie op je loopbaan

Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik? Deze drie vragen staan gedurende de oriëntatie centraal. Na de drie online bijeenkomsten heb je een plan waarin staat wat je wilt in je werk en welke stappen je gaat zetten om dat te realiseren.

Energie je online teammeeting

Je leert onder andere hoe je op een goede manier een online sessie start, **hoe je deelnemers met elkaar kan verbinden en energizers** kan inzetten om de energie in een online bijeenkomst op peil te houden. Interessant voor leidinggevenden en medewerkers, want samen zorg je voor een energieke online meeting! Dit webinar van het [] inspireert je om direct toe te passen in jouw online teambijeenkomsten! 5.1.21

Webinar: Sta op! Het belang van minder zitten

Zitten is het nieuwe roken! Creër balans in zittend en staand werken en kom doelgericht in actie. Je krijgt in dit webinar handige tips en middelen aangereikt wat je zelf kan doen om op werkdagen en in je vrije tijd minder te zitten. Je formuleert voor jezelf een concreet doel, waar je de komende weken zelf actief mee aan de slag gaat.

Team APK-sessie voor (digitaal) samenwerken

Is jullie team een geoliede machine? Verstaan jullie elkaar écht?

Of is er toch verbetering mogelijk? Het is belangrijk om deze vragen zo nu en dan te stellen. Goed samenwerken gaat namelijk niet vanzelf. Niet op kantoor, maar zeker ook niet thuis. Verbondenheid, communicatie, meeting-effectiviteit, werk-privébalans en werkvermogen komen aan bod. **Na afloop kan je als team gericht aan de slag om de samenwerking - ook digitaal - te verbeteren!** Maatwerk van [] voor jouw team, waarin effectief communiceren en toekomstgericht samen werken aan bod komt. 5.1.21

Toekomst gericht samenwerken vanuit huis

We werken veel vanuit huis. Hoe werk je als team goed samen als je niet meer samen op het werk bent? Hoe maak je digitaal contact met je collega's? In de workshop leer je van [] hoe je in deze tijd goed samenwerkt, hierbij staat de kwaliteit van de relatie en de conversatie centraal. 5.1.21

Collegiale steun en verbinding: hoe je als leidinggevende deze onmisbare hulpbron weer beschikbaar maakt voor je team.

De inhoudelijke en relationele steun van collega's is een onmisbare hulpbron om stress te reguleren en uitdagingen in het werk te trotseren. Op kantoor was dit zo vanzelfsprekend, nu vinden veel werknemers dit echter moeilijk: "Stoor ik de ander niet?", "mag ik hier wel over bellen?", "moet ik dit niet alleen aankunnen?". Typische belemmerende gedachten van teamleden waarmee ze zichzelf remmen om collegiale steun en verbinding te zoeken. [], vitaliteitsexpert biedt je nieuwe inzichten en tools waarmee jij jouw team kan helpen zich te ontdoen van deze remmingen, om zo samen deze krachtige hulpbron meer te gaan benutten!

Bespreken is beter dan verzuimen: hoe je als leidinggevende de drempel verlaagt om stress bespreekbaar te maken, nu én na Covid-19

Soms lijkt het makkelijker om signalen van stress die je oppikt niet bespreekbaar te maken. Je denkt dan wellicht: "het waait vast over" of "het is zo druk, ik wil niet storen, ik wil volgende week wel". Toch is dit niet de oplossing op de lange termijn, zeker in deze tijd. Wat is het moment voor een goed gesprek over stress? En hoe maak je dit bespreekbaar op een laagdrempelige manier? Niet alleen 1-op-1, maar ook op teamniveau? Samen met [], vitaliteitsexpert, en andere leidinggevenden reflecteer je op deze uitdagingen, vind je antwoorden en ontvang je eenvoudige nieuwe tools die je na de workshop direct kan inzetten. 5.1.21

Aanmelden? Mail naar []@om.nl en geef je vandaag nog op!

Webinar: Veerkracht tijdens COVID-19

[] van [] verzorgt een webinar waarin je ontdekt welke wetenschappelijke principes leiden naar meer veerkracht en hoe dit in het bijzonder samenhangt met de coronacrisis. Je leert hierbij het biopsychosociale model van vitaliteit kennen, waarmee je dagelijks je eigen stressniveau kan monitoren en bijsturen. En verder geeft [] je enkele eenvoudige vaardigheden mee die je algehele veerkracht en vitaliteit vergroten. 5.1.21

Webinar Effectief pauzeren

[] van vitaliteitsbureau [] verzorgt een interactieve webinar 'effectief pauzeren'. **Je komt letterlijk en figuurlijk in beweging!** Je wordt geïnspireerd hoe je effectief pauzes kunt nemen. Je krijgt inzicht in je eigen gedrag en je bedenkt je persoonlijke concrete work-break-flow opdracht waarmee je direct aan de slag kunt gaan. Op naar meer energie en voldoening tijdens je thuiswerkdag! 5.1.21

Webinar: Stop! Tot hier en niet verder!

[] van vitaliteitsbureau [] helpt jou je persoonlijke grenzen in werk en je privé leven te ontdekken. Je krijgt inzicht in wat er gebeurt als je grens bereikt wordt en welke consequenties dit kan hebben. Wat levert het jou en jouw omgeving op als je je grenzen beter kan aangeven? 5.1.21

5.1.21

[] is de online leeromgeving waar iedereen gebruik van kan maken, je vindt er talloze modules. Je kan op ieder gewenst moment starten en op eigen tempo de module afronden. Hieronder een aantal suggesties uitgelicht. Heb je nog geen account neem dan contact op met jouw FIT-partner.

Tel tot 10

Wil jij al je emoties onder controle houden? In deze training word jij de baas over vreugde en verdriet. Breng je eigen emoties in kaart. Omgaan met de emoties van anderen. Ga op een goede manier om met lastige gevoelens.

Lekker in je vel

Minder zorgen, meer genieten! In deze training leer je hoe je jouw geluksgevoel vergroot.

Vitaliteit

Hoe zit het met jouw eet-, beweeg- en slaappatroon? In deze training neem je ze stuk voor stuk onder de loep en met kleine veranderingen maak je een groot verschil!

Time management

Wordt jouw dag beheerst door mailtjes, telefoontjes en vragen van collega's? Tijd om de regie zelf in handen te nemen! Breng orde in de chaos met deze training.

Grip op je leven, rust in je hoofd

Druk, druk, druk? Nee, grip en rust! Met een opgeruimd hoofd ben je niet alleen productiever, maar ook creatiever. Maak kennis met technieken om rust in je hoofd te krijgen. Routines inbouwen om doelgericht te werken. Verkeerde gewoonten veranderen.



Al dat thuiswerken verdient een beloning! De komende tijd bieden we een aantal snack-webinars aan die helpen om fit te blijven in digitale tijden. Sommige webinars zijn praktisch en direct toe te passen. Andere geven juist food for thought. Wil je deelnemen, meld je dan aan via [redacted]@om.nl. 5.1.

Wat kun je verder nog van FIT verwachten? De tweede helft van mei komt er een nieuw en verfrissend aanbod verzorgd door vaste partners. Ook 21 wordt er gewerkt aan een special die in de zomertijd op de virtuele deurmat valt, genoeg om naar uit te kijken. Vragen of opmerkingen? Mail het ons via bovenstaand mailadres.

Agenda

17 mei 13.00 - 14.00 uur

Ergonomisch fit, klachten de baas

[redacted], ergonomoom bij UBR

Het kan een grote uitdaging zijn om fysiek en mentaal fit te blijven wanneer je voornamelijk thuis werkt. Soms kunnen kleine aanpassingen voor grote verbeteringen zorgen.

[redacted] is ergonomoom bij UBR. Hij geeft in deze praktische sessie informatie en tips over:

- Het ontstaan en voorkomen van klachten
- Thuiswerken, inrichten van de werkplek en voorkomen van risico's
- Cognitieve fitness

→ [redacted] verricht onderzoek naar de (praktische) problemen waar mensen met en zonder arbeidsbeperking tegenaan lopen in het dagelijks functioneren. Het is zijn missie om problemen te voorkomen. En door die oplossingen in kaart te brengen en Rijks breed te delen, kan veel beter van elkaar geleerd worden.

20 mei 15.30-16.30 uur

FOCUS AAN/UIT

Afleiding is een steeds groter probleem dat effect heeft op productiviteit, stress en (werk)geluk. Als je in staat bent om je eigen focus te managen, levert dat je veel op. Bijvoorbeeld genoeg energie voor de avond na een drukke dag, regie over je to-do lijst en een betere werk-privé balans. 5.1.2i (2x)

Mark Tigchelaar [redacted] schreef hier de bestseller FOCUS AAN/UIT over. [redacted] neemt ons tijdens een inspiratiesessie mee in recente inzichten en onderzoeken over concentratie en aandacht. In vogelvlucht komen de onderwerpen uit de bestseller voorbij zoals:

- werkrouines bij het thuiswerken
- het optimaliseren van de werk- & privébalans
- hoe je je eigen focus kunt verbeteren door training

Heb je de smaak te pakken? De SSR biedt dit najaar nog een aantal keer de training [Focusmanagement Online](#) aan die toegankelijk is voor OM'ers.

→ [redacted]

Aanmelden? Mail naar [redacted]@om.nl en geef je validaag nog op!

5.1.2i

Iets anders?

Heb je een andere (leer)vraag die hier niet bij staat? Of zou je bijvoorbeeld wel willen meedoen aan een sessie, maar kun je niet? Laat het dan weten via [redacted]@om.nl. En je kunt ook (nog) eens kijken op [redacted]. Hier worden diverse online trainingen aangeboden waaraan jij gratis kunt deelnemen. 5.1.2i 5.1.2i

Verbinding

Op zoek naar manieren om met elkaar in gesprek te gaan, te brainstormen of feedback te geven? Laat je inspireren door [de verbindingsspecial](#).

3 juni 15.30-16.45 uur

Filosofie voor een weergaloos leven in tijden van corona

Lammert Kamphuis, auteur en spreker bij oa The School of Life

In deze lezing neemt Lammert Kamphuis je mee langs de meest behulpzame inzichten in deze tijden van crisis en word je uitgedaagd om zelf meteen aan de slag te gaan, zodat je nieuwe perspectieven krijgt op je leven en werk.

Voor het leven is er geen generale repetitie. Je hebt slechts één kans. Gelukkig zijn grote denkers je voorgedaan en kun je bij hen terecht voor wijze raad. Zo helpen de Sceptici je om je oordelen te nuanceren en de stoïcijnen je om rustig te blijven in tijden van crisis. Maar ook minder gearriveerde denkers helpen je een handje: Daniel Lohues leert je anders om te gaan met boosheid en de tactiek van Mohammed Ali geeft een nieuw perspectief op de lockdown.

Laat je verrassen door deze toegankelijke manier van filosoferen en ga met een verfriste geest weer aan de slag!

→ Filosoof Lammert Kamphuis is een bekende filosoof, bestsellerauteur en spreker en hij is hoofddocent bij The School of Life Amsterdam.

Lammert onderzoekt al jaren hoe filosofen ons kunnen bijstaan in het alledaagse leven en schreef hierover de bestseller 'Filosofie voor een weergaloos leven', waarvan het afgelopen najaar de uitgebreide crisis-editie verscheen. www.lammertkamphuis.nl

14 juni 13.00 - 14.30 uur

Grip op je mailbox

[redacted], trainer bij het OM

"Mijn inbox loopt over"

"In welke map had ik de mail opgeborgen"

"Weer die melding Uw mailbox is vol"

Komt dit je bekend voor?

Volg dan deze training van [redacted]. [redacted] vertelt hoe je sneller en efficiënter mail kunt verwerken met categorieën of dit door Outlook laat doen met een regel. Hij legt uit hoe je de uitgebreide zoekfunctie kunt gebruiken en goed kunt archiveren. Een training voor iedereen die wat meer grip op de mailbox wil hebben.

→ [redacted] werkt als trainer bij de DVOM en kent Outlook op zijn duimpje. Hij vertelt je de geheimen van zijn eigen, georganiseerde mailbox.

5.1.2i

Diverse trainingen op het gebied van digitale vaardigheden

Van Outlook tot Powerpoint en van LinkedIn voor Professionals tot een masterclass Digitale transformatie.

Online samenwerken

Efficiënt online werken en zorgen voor collegialiteit en betrokkenheid

Tribes van de toekomst

Een Masterclass van [redacted] over duurzaam leidinggeven en de link tussen antropologie en organisatiekunde.



Het nieuwe FIT-aanbod voor de periode juni tot begin september is rond, met nieuwe providers! We bieden je graag extra handvatten om het (samen)werken te blijven optimaliseren en in balans te blijven. De focus ligt op de FIT-thema's Vitaal & In Balans, Samenwerken & Communiceren, en Ontwikkelen & Versterken. Werk & Loopbaan krijgt extra aandacht in het najaar.

Agenda		juni ↓	juli - sept ↓				
🕒	1-jun	09.00 - 10.00	Intelligent bewegen thuis en op kantoor	🕒	1-jul	13.00 - 14.00	Financieel wijzer
🕒	1-jun	13.30 - 17.00	Sterk samenwerken: ook online!	🕒	1-jul	15.30 - 17.00	Zet werkdruk uit je hoofd met mindfulness
🕒	2-jun	09.00 - 12.30	Communiqueer in de juiste stijl	🕒	6-jul	13.00 - 14.00	Optimaliseer je breinfuncties voor betere werkprestaties tijdens COVID-19
🕒	3-jun	15.30 - 16.45	Filosofie, voor een weergaloos leven in tijden van corona	🕒	8-jul	09.00 - 12.30	Communiqueer in de juiste stijl
🕒	8-jun	09.00 - 10.30	Vind je flow: minimaliseer frictie, maximaliseer je energie	🕒	8-jul	14.00 - 17.00	Time management: ontwerp jouw ideale werkdag
🕒	8-jun	10.00 - 12.00	Adem je vitaal	🕒	12-jul	09.00 - 12.30	Sterk samenwerken: ook online!
🕒	10-jun	09.00 - 12.30	Communiqueer in de juiste stijl	🕒	12-jul	16.00 - 17.00	Zo bewaak je doeltreffend jouw grenzen
🕒	14-jun	09.30 - 11.00 13.00 - 14.30	Grip op je mailbox (vol)	🕒	13-jul	09.00 - 12.30	Persoonlijk meesterschap: gereedschap voor meer regie over jouw (werk)leven
🕒	15-jun	09.00 - 12.30	Van stress naar flow met de vitaliteitsmeter	🕒	15-jul	09.30 - 11.00 13.00 - 14.30	Grip op je mailbox (vol)
🕒	16-jun	09.00 - 10.00	Dynamisch werken; praktische tips voor thuiswerkers	🕒	26-aug	15.30 - 17.00	De grote zomerschoonmaak: hernieuw de balans tussen je energie en stressbronnen
🕒	17-jun	09.00 - 10.00	Dit is effectief lichaamstaal tijdens beeldbellen	🕒	31-aug	13.30 - 15.00	Werkgeluk: hopeloze hype of het nieuwe normaal?
🕒	17-jun	10.00 - 12.00	Eigen regie en de druk van het moeten	🕒	7-sep	09.00 - 12.30	Van stress naar flow met de vitaliteitsmeter
🕒	17-jun	13.00 - 14.00	Ergonomisch FIT	🕒	7-sep	13.30 - 17.00	Feedforward: direct en positief invloed op gedrag
🕒	21-jun	09.00 - 12.30	De kunst van het loslaten	🕒	9-sep	14.00 - 17.00	Ontwerp je persoonlijke grenzenplan
🕒	22-jun	09.00 - 12.30	Sterk samenwerken: ook online!	🕒	9-sep 10-okt 4-nov 2-dec	09.00 - 12.30	Effectief gesprek met Skill Will matrix (meedaagse training)
🕒	24-jun	09.00 - 12.30	Feedforward: direct en positief invloed op gedrag	🕒	14-sep	09.00 - 12.00	Time management: ontwerp jouw ideale werkdag
🕒	24-jun	13.00 - 16.30	Sterk staan: vergroot je draagkracht met de zeven pijlers voor vitaliteit	🕒	16-sep	09.00 - 10:00	Intelligent bewegen, thuis en op kantoor
🕒	28-jun	16.00 - 17.00	Zo voel je of je grens is bereikt (en zo kun je het oplossen)	🕒	16-sep 14-okt 11-nov 9-dec	13.00 - 16.30	Vitaal leiderschap: van energie tot zelfregie en optimale prestatie in je team
🕒	29-jun	09.00 - 12.30	Werk-prive balans tijdens COVID 19; mythe of mogelijkheid	🕒	21-sep	09.00 - 12:30	Digitale nomade: werk waar jij wilt, wanneer jij wilt
🕒	29-jun	11.00 - 12.00	Financieel wijzer	🕒	23-sep	09.00 - 12:30	Communiqueer in de juiste stijl
🕒	29-jun	13.30 - 17.00	Hoe houd ik teammeetings levendig	🕒	23-sep	15.30 - 17.00	Sneller en sterker terugveren na COVID-19
				🕒	30-sep	09.00 - 12.30	Sterk samenwerken: ook online!



Het nieuwe FIT-aanbod voor het najaar is rond! In het najaar worden de thema's Ontwikkelen & Versterken en Werk & Loopbaan extra uitgelicht. We helpen je graag om regie over je loopbaan te nemen en te focussen op jouw talenten. Onze loopbaanadviseurs kijken uit naar de speeddates! Ook is er vanuit FIT specifieke aandacht voor tijd- en plaatsafhankelijk werken (TPOW) om jou te helpen om invulling te geven aan de nieuwe, hybride manier van werken binnen het OM.

Daarnaast komen uiteraard ook de thema's Vitaal & Balans en Samenwerken & Communiceren aan bod; diverse succesvolle trainingen uit het voorjaar staan opnieuw op de agenda. We wensen jullie veel succes en plezier.

september

07-09	09.00 - 12:30	Van stress naar flow met de vitaliteitsmeter	
07-09	13.30 - 17.00	Feedforward	
09-09	14.00 - 17.00	Ontwerp je persoonlijke grenzenplan	
13-09	09.30 - 10.30	Pimp je CV	
13-09	10.00 - 11.30	LinkedIn Masterclass	
13-09 15-09 16-09 17-09		Speeddaten met een loopbaanadviseur <i>*Maak voor mogelijkheden</i>	
14-09	09.00 - 12.00	Ontwerp jouw ideale werkdag	
15-09	10.30 - 11.30	Pimp je CV	
16-09	09.00 - 10.00	Intelligent bewegen, thuis en op kantoor	
16-09 14-10 11-11 09-12	13.00 - 16.30	Vitaal leiderschap (training voor leidinggevenden)	
21-09	09.00 - 12.30	Digitale nomade: werk waar jij wilt, wanneer jij wilt	📍
23-09	09.00 - 12.30	Communiceer in de juiste stijl	
23-09	15.30 - 17.00	Sneller en sterker terugverren	
28-09	09.00 - 10.30	Hybride leiderschap: Inspiratie & Intervisie	
30-09	09.00 - 12.30	Sterk samenwerken: ook online!	📍
30-09	15.30 - 17.00	Hybride werkbalans: het beste van 2 werelden	📍

oktober

04-10	09.30 - 12.30	Ontdek je talent	
04-10	16.00 - 17.00	Effectief lichaamstaal: online en offline	📍
05-10 26-10 09-11	09.30 - 12.00	Oriëntatie op je loopbaan	
06-10	13.30 - 17.00	Feedback geven en ontvangen	
07-10 28-10	09.30 - 16.30 09.30 - 12.30	Ontwikkel je talent	
07-10	15.30 - 17.00	Zet werkdruk uit je hoofd met mindfulness	
11-10	13.30 - 17.00	Hoe houd ik teammeetings levendig?	📍
12-10	13.00 - 14.30	Grip op je mailbox	
12-10	16.00 - 17.00	De kracht van een goede nacht	
14-10	09.00 - 12.30	Communiceer in de juiste stijl	
18-10	09.00 - 10.30	Werkstress? Weg stress! Ontdek de kracht van baanboetseren	
19-10	13.00 - 16.00	Maak je eigen grenzenplan (op locatie)	
20-10 10-11	09.30 - 16.30 09.30 - 12.30	Werken vanuit je kracht	

vervolg oktober

21-10	15.30 - 17.00	Hybride leiderschap: Inspiratie & Intervisie	📍
26-10	13.30 - 16.30	Talenten benutten in teams	
28-10	09.00 - 10.30	Stuwkracht: ontdek de bron voor eindeloze energie	

november

01-11 08-11 15-11 22-11 29-11 06-12	15.00 - 17.00	Mindfulness	
02-11	09.30 - 12.30	Intelligent bewegen, thuis & op kantoor (op locatie)	
02-11 16-11 30-11	09.30 - 12.00	Oriëntatie op je loopbaan	
03-11	09.00 - 12.30	Sterk samenwerken: ook online!	
04-11	09.30 - 16.30	Manage je talent	
09-11	09.00 - 10.30	Gereedschap voor persoonlijk meesterschap: werk jezelf vitaal!	
09-11	13.00 - 16.00	Ontwerp jouw ideale werkdag (op locatie)	
10-11	13.30 - 16.30	Ontdek je talent	
11-11	09.00 - 12.30	De kunst van het loslaten (voor medewerkers)	📍
16-11 07-12	09.30 - 16.30 09.30 - 12.30	Ontwikkel je talent (op locatie)	
18-11	09.00 - 12.30	Communiceer in de juiste stijl (op locatie)	
18-11	15.30 - 17.00	Hybride leiderschap: Inspiratie & Intervisie	
22-11	09.30 - 11.00 13.00 - 14.30	Grip op je mailbox	
23-11	09.30 - 12.30	Effectief lichaamstaal, online en offline (op locatie)	📍
24-11 14-12	09.30 - 16.30 09.30 - 12.30	Werken vanuit kracht (op locatie)	

december

02-12	09.30 - 12.30	Talenten benutten in teams (op locatie)	
02-12	13.00 - 16.00	De kracht van een goede nacht (op locatie)	
06-12	09.00 - 12.30	Feedforward (op locatie)	
07-12	13.30 - 17.00	De kunst van het loslaten (voor leidinggevenden)	
09-12	09.30 - 16.30	Manage je talent	
14-12	09.30 - 11.00 13.00 - 14.30	Grip op je mailbox	
14-12	13.30 - 16.30	Ontdek je talent (op locatie)	
16-12	15.30 - 17.00	Hybride leiderschap: Inspiratie & Intervisie	📍

UPDATE TPOW

Om de komende periode het gesprek aan te gaan binnen je team en te kijken wat TPOW voor jullie betekent, is er vanaf nu de [Toolkit TPOW](#). Deze is nog in ontwikkeling, maar hier vind je alvast een aantal handige tips, documenten en links om de komende tijd met je collega's en leidinggevenden invulling te geven aan het hybride werken bij het OM. Vanuit FIT bieden we een aantal trainingen, workshops en webinars aan gericht op hybride werken, die je hierbij kunnen helpen. In het aanbod herken je ze aan het TPOW-symbool.

INSCHRIJVEN

Bekijk de agenda en lees verder op de volgende pagina's. Zie jij een training/cursus die jij graag wil gaan volgen?

Laat het ons dan weten via onderstaande knop. Wees snel, want vol = vol!

[Stuur een mail](#)



Digitale nomade: werk waar jij wilt, wanneer jij wilt

Hoe kun je deze vrijheid balanceren met jouw verantwoordelijkheden? En hoe voorkom je dat je slaaf wordt van je interne druk meer te werken? In deze workshop ga je herdefiniëren wat werk-prive balans voor jou betekent. En hoe je dit in de praktijk kan realiseren met een heldere strategie en concrete stappen.

Zet werkdruk uit je hoofd met mindfulness

In dit webinar leer je alles over de zin en onzin van mindfulness, welke oefeningen bewezen effectief zijn en hoe je mindfulness kan inzetten tijdens je werkdag om je werkdrukbeleving positief te beïnvloeden.

Hybride Leiderschap: Inspiratie & Intervisie (leidinggevend)

Hoe kunnen we als leidinggevenden onze rol pakken als begeleider en coach van ons team in de transitie naar hybride werken? Wat zijn onze eigen kansen en uitdagingen hierbij? En hoe gaan we hiermee om binnen de unieke context en cultuur van onze organisatie? In deze online sessie gaan we webinar en intervisie combineren om samen de antwoorden op deze vragen te vinden.

Stuwkracht: ontdek de bron voor eindeloze energie

Wetenschappers hebben in de afgelopen jaren een formule ontdekt waarmee je eenvoudig stuwkracht in jezelf kan ontdekken en ontketenen. In dit webinar leer je deze nieuwe wetenschap kennen en krijg je de kans om de vier stappen naar stuwkracht te oefenen. Daarmee kun je dagelijks doorbouwen aan jouw stuwkracht en opwaarts spiraal van veerkracht, vitaliteit en welzijn!

Ontwerp jouw ideale werkdag

Hoe kun je jouw werkdag zo inrichten dat je voldoende ruimte en tijd overhoudt voor bijvoorbeeld lichaamsbeweging? Door je eigen energie en tijd te managen behoudt je regie over werk, planning en gezondheid. In deze workshop krijg je inzicht in je huidige verdeling van tijd en energie over vier leefgebieden. Je leert hoe focus werkt, je energie kunt managen gedurende de dag en - als je focus toch verstoord wordt - hoe in korte tijd weer in die concentratiezone te komen. Door het lichaam slim in te zetten en goed (samen) te werken helpen we elkaar bij het realiseren van jouw ideale werkdag (en die van je collega's).

Intelligent bewegen, thuis en op kantoor

Hoe kun je op een slimme manier in beweging komen, waarbij lichaamsbeweging het middel wordt om jezelf te ontwikkelen in plaats van het doel? In deze workshop leer je van Fabio D'Agata, auteur van de bestseller 'Intelligent Bewegen', hoe je dit voor jezelf kunt inzetten. Theorie wisselt af met laagdrempelige oefeningen die je in gewone kleding kunt doen. Na deze workshop heb je een nieuwe kijk op beweging én een concreet plan hoe je dit thuis en op kantoor kunt inzetten.

Hybride werkbalans: het beste van twee werkwelden

In deze webinar krijg je een helder overzicht van zowel de uitdagingen als kansen van hybride werk. Wat het vooral waardevol maakt is dat jij inzicht krijgt in hoe jij in jouw situatie deze uitdagingen kunt overwinnen. En hoe je de kansen optimaal kunt benutten, zodat je met meer plezier en geluk op een gezonde manier kunt balanceren tussen werk en privé.

Mindfulness

Mindfulness leert je met je volle bewustzijn te leven in het hier en nu. Het is een vaardigheid, waar je beter in wordt naarmate je vaker oefent. Je krijgt oefeningen mee naar huis die je helpen het geleerde ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen, zodat je voortaan met meer rust en balans in het leven staat, en betere keuzes voor jezelf maakt.

De kracht van een goede nacht

Ontdek het belang van slaap voor een effectieve, energieke dag en het leveren van optimale prestaties. De laatste wetenschappelijke kennis geven inzicht en praktische oefeningen die je vanavond meteen kunt inzetten. Wil je na het webinar hier verder mee aan de slag? Schrijf je dan in voor de workshop op 2 december.

Gereedschap voor persoonlijk meesterschap: werk jezelf vitaal!

In deze workshop verken je waar jij staat in je persoonlijke meesterschap. Je krijgt inzicht in de ontwikkelingsfasen waar je als mens doorheen beweegt, welke uitdagingen daarbij op je pad komen en hoe je deze uitdagingen kan overwinnen om je persoonlijk meesterschap zo steeds verder te vergroten.

Ontwerp je persoonlijke grenzenplan

In deze workshop leer je verschillende typen grenzen kennen en bij jezelf te herkennen. Met laagdrempelige, veilige oefeningen ervaar je direct hoe het voelt om je grenzen te bereiken én hoe je hiermee omgaat. Je leert te kiezen wanneer je wel en wanneer je niet je grenzen aangaat, op een respectvolle manier naar jezelf als naar anderen. Ten slotte oefen je met concrete oplossingen, waarin specifieke strategieën zijn opgenomen die je op een passende manier helpen jouw grenzen te bewaken (en beter om te gaan met de grenzen van anderen).

Effectief lichaamstaal: online en offline

We communiceren met ons lichaam wel meer dan 70%. Ben je benieuwd naar de baseregels van lichaamstaal en welke lichaamstaal jij al (on)bewust gebruikt? In deze webinar leer je jezelf én je collega beter 'lezen' en dat versopt direct de onderlinge samenwerking. Wil je na het webinar hier verder mee aan de slag? Schrijf je dan in voor de workshop op 23 november.

Van stress naar flow met de vitaliteitmeter

Wil jij leren hoe je stress om kan buigen naar flow? Doe mee met deze workshop en ontdek hoe je jouw optimale flow kan vinden. Hoe? Dankzij de vitaliteitmeter! Je krijgt met dit wetenschappelijke model inzicht in de signalen die jou vertellen wanneer jij over je drempel gaat waar flow omslaat in stress.

Vitaal leiderschap: van energie tot zelfregie en optimale prestatie (leidinggevend)

Hoe word jij een vitale en vitaliserende leider? Hoe ontketen je nieuwe energie bij medewerkers? Welk leiderschapsgedrag belemmert en bevordert motivatie? En hoe bestendige je optimale prestaties op teamniveau? Ontdek het allemaal in deze training, samen met een inspirerende groep collega leidinggevend!

Werkstress? Weg stress! Ontdek de kracht van baanboetsen

Tijdens dit webinar krijg je eenvoudige handvatten waarmee je in kan schatten hoeveel werkdruk jij ervaart, waar deze vandaan komt en hoe je onnodige stress kan verminderen. Daarvoor maken we gebruik van de 'Nieuwe wetenschap rondom baanboetsen', waarmee je actief je baan vorm kan geven richting meer balans, plezier en effectiviteit.

Sneller en sterker terugveran na COVID-19

Welk effect heeft COVID-19 op ons gehad? En wat kunnen we proactief doen om sneller en sterker terug te veren na deze crisis? Tijdens dit webinar krijg je antwoord op deze vragen onderbouwd met actueel wetenschappelijk onderzoek. Vervolgens gebruiken we deze inzichten om op jouw eigen situatie te reflecteren en werken je waar jouw mogelijkheden liggen om veerkracht en welzijn te herwinnen in de herstelfase na de coronacrisis.

Samenwerken & Communiceren



De kunst van het loslaten (leidinggevend)

Juist in deze tijd van online werken moet je je medewerkers durven loslaten; hen het vertrouwen geven zelf keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen. In de workshop namen we mee in deze aantlokkelijke manier van leidinggeven en hoe dat er concreet uitziet: hoe je medewerkers steunt en versterkt en hoe je door loslaten je gesprekken en meetings radicaal anders aanpakt.

Grip op je mailbox

Lijkt er maar geen einde te komen aan jouw mailbox? Tijdens deze training bieden we je handvatten om de baas te blijven over je mailbox in plaats van andersom.

Communiceer in de juiste stijl

In deze workshop kom je erachter waarom het soms zo lastig is om elkaar goed te begrijpen. Aan de hand van herkenbare praktijkvoorbeelden leer je dat iedereen zijn eigen manier van communiceren heeft en dat we daarin verschillende communicatiestijlen kunnen onderscheiden. Je leert deze stijlen gemakkelijk (her)kennen en flexibel te communiceren met verschillende collega's.

De kunst van het loslaten (medewerkers)

In deze workshop gaan we kijken hoe je je persoonlijke kracht weer meer kan gaan ervaren en versterken. Aan de hand van het AAN/UIT model krijg je inzicht wat maakt dat je aan staat en hoe je jezelf uit zet, en je krijgt tools om weer AAN te gaan. Ook staan we stil bij hoe je de gedachten meer kan leren loslaten die niet voor je werken.

Hoe houd ik teammeetings levendig?

In deze workshop leer je een regie-model dat je inzicht geeft in de juiste opbouw van een online teammeeting. Je leert te werken aan de balans tussen sturen op output en verbinding. De workshop geeft je bruikbare handvaten die je direct in kunt zetten in je eerstvolgende online teammeeting, waarin je echt het verschil maakt.

Feedforward: direct en positief invloed op gedrag

In deze workshop gaan we aan de hand van een onderzoekende benadering aan de slag met het geven van feedforward aan de hand van jouw eigen praktijksituaties. Je ervaart een nieuwe, energie gevende en verrissende manier om terug te koppelen aan collega's. Daarnaast staan we stil bij hoe jij het inspirerende effect van feedforward kan meenemen naar jouw eigen team.

Feedback geven en ontvangen

In deze workshop krijg je praktische handvatten om in de samenwerking met collega's op een prettige en effectieve manier gedrag bespreekbaar te maken. Ook leer je hoe je op een kalme manier feedback ontvangt. Na deze workshop wordt feedback geven en ontvangen een belangrijk en vanzelfsprekend onderdeel van je werk. Zo draag je bij aan een prettige, open en eerlijke communicatiecultuur.

Sterk in samenwerken; ook op afstand!

In deze workshop leer je hoe een belangrijk Team-model van Lencioni werkt en hoe jij dit kunt gebruiken om van je samenwerking weer een succes te maken. Daarnaast krijg je tools hoe jij op afstand in verbinding kan blijven met anderen en leer je hoe je ook op afstand een breder repertoire van jouw invloed kan aanwenden.

Ontwikkelen & Versterken



Ontwikkel je talent*

Je leert niet alleen je talenten herkennen, maar je leert ook hoe je ze gericht kunt inzetten om nog beter te worden in jouw werk. Of daarmee zaken die jou energie geven of te veel energie kosten te onderzoeken. Doordat je samen met de groep een actieplan maakt en dit bespreekt in een terugkomdagdeel zorgen we ervoor dat je jouw goede voornemens echt waarmaakt!

* Bij deelname wordt er gebruik gemaakt van een Talentscan. Bij inschrijving ga je akkoord dat er extern gebruik wordt gemaakt van je opgegeven mailadres.

Werken vanuit je kracht

Zet jij jouw talenten goed in tijdens jouw werk? Kom je goed tot je recht? In deze training gaan we aan de slag met jouw talenten. Je brengt jouw talenten in kaart en krijgt zicht op de voordelen en valkuilen van je talenten. Daarbij krijg je ook inzicht in jouw energiegevers en -vreters.

Ontdek je talent*

Vraag jij je wel eens af waar je echt goed in bent? En hoe je je werk leuker kan maken door je talenten optimaal in te zetten? In deze workshop ontdek je jouw talenten en ga je aan de slag om deze talenten zo veel mogelijk te benutten in je werk én privéleven. We doen dat aan de hand van de Talentscan die je voorafgaand aan de workshop invult.

* Bij deelname wordt er gebruik gemaakt van een Talentscan. Bij inschrijving ga je akkoord dat er extern gebruik wordt gemaakt van je opgegeven mailadres.

Talenten benutten in teams

Hoe kunnen jij en jouw teamleden nog beter gebruik maken van elkaars kwaliteiten? In deze workshop ontdekken jullie elkaars talenten (en bijbehorende valkuilen) en bespreken we hoe je die zo goed mogelijk kunt inzetten om als team nog betere resultaten te boeken. Na afloop weten jullie elkaars talenten nog beter te benutten, ook in de verdeling van de werkzaamheden en ga je geïnspireerd verder.

Werk & Loopbaan



Week van de Loopbaan

13 - 17 september

Op maandag 13 september start de week van de loopbaan. Deze week draait het om jouw loopbaan en talentontwikkeling. Leer hoe je plezier hebt en behoudt in je huidige of toekomstige werk. Een virtuele week vol activiteiten en mogelijkheden om jouw loopbaanvragen te bespreken met een van onze adviseurs. Bekijk het aanbod ; Speeddaten met een loopbaanadviseur, LinkedIn Masterclass en Pimp je CV.

Neem contact op met ons via info@om.nl

1111

LinkedIn Masterclass

In deze interactieve LinkedIn Masterclass leer je van LinkedIn Expert [REDACTED] op welke manier je LinkedIn het beste kunt inzetten. Je gaat leren op welke manier jij jezelf het beste kunt profileren, hoe je jouw zichtbaarheid kunt verhogen en welke content op LinkedIn wel en niet werkt.

Je krijgt praktische en concrete tips waar je direct mee aan de slag kunt. Natuurlijk deelt [REDACTED] ook nog een aantal LinkedIn geheimen met je en is er voldoende ruimte om vragen te stellen.

Oriëntatie op je loopbaan

Wil jij even pas op de plaats maken en kijken wat voor jou belangrijk is in je loopbaan? Met vragen zoals: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik helpen de loopbaanadviseurs je in een 3-daagse training.

Speeddaten met een loopbaanadviseur

Hoe werk je aan je loopbaan? Ga het gesprek aan met een van onze loopbaanadviseurs, zij helpen je graag verder.

Pimp je CV

Tijdens deze training krijg je concrete tips en tools om je CV te pimpen.