

2024

SAM

ALS JE VOORUIT WILT,
MOET JE IN BEWEGING KOMEN.

DYNAMISCH LEREN VOOR MEER IMPACT

WORKSHOPS

Werkfit

Blijf topprestaties leveren in een druk bestaan!

Hoe zorg je ervoor dat je, ondanks een druk schema, topprestaties blijft leveren? In deze actieve workshop word je letterlijk en figuurlijk in beweging gezet. Je ontmoet collega's, ontwikkelt samen nieuwe routines en beweegt of sport met elkaar!

Wat gaan we doen?

Ga mee op een nieuw avontuur! Tijdens het stapgesprek gaan we samen aan de slag met prikkelende vragen over hoe je toffit blijft om je beste werk te leveren. Aansluitend staat er een uur vol beweging op het programma: een energieke mix van bootcamp, yoga en vechtsport. We houden rekening met elk niveau, want plezier staat voorop! Liever geen sportieve sessie? Geen probleem, we bieden dan in plaats daarvan inspirerende, ervaringsgerichte werkvormen aan. Bij de terugkomst duiken we dieper in op barrières, verkennen we haalbare en frisse ideeën, en kijken we naar waar jij zelf invloed op hebt en welke hulp je daarbij kunt gebruiken.

Wat kun je verwachten?

- Verbinding en sociale interactie
- Inspirerende en waardevolle gesprekken
- Inzicht hoe jouw fysieke en mentale gezondheid je werkprestaties beïnvloed
- Tips om werksituaties op een andere manier aan te pakken
- Je zult merken dat je gegroeid bent!

***“ik voel me voldaan, energiek, scherp
en heb weer ruimte in mijn hoofd”***



De Energieke Werkdag

Gun jezelf een moment om uit die werkmodus te stappen en echt stil te staan bij wat je nodig hebt om vitaal en in balans te blijven. We zetten onszelf vaak onder druk door te lang door te werken, meestal zittend achter een bureau. Maar hoe kun je zorgen voor meer beweging tijdens je werkdag om lichamelijke en geestelijke klachten voor te zijn? En hoe kun je herstellen van drukke periodes?

Wat gaan we doen?

Tijdens deze inspiratiesessie gaan we samen aan de slag met werken aan herstel en gezond leiderschap. We gaan op zoek naar manieren om in balans te blijven, zowel fysiek als mentaal. We komen obstakels en andere belemmeringen tegen, maar bedenken hiervoor slimme oplossingen. Bereid je voor op een energieke sessie waarin we je uit je stoel halen, want stilzitten is er vandaag niet bij!

Ontdek hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je vitaliteit en werkplezier, en hoe je als leider een voorbeeld kunt zijn voor een gezondere werkomgeving. Na deze sessie heb je niet alleen frisse ideeën, maar ook praktische tools om direct mee aan de slag te gaan

Wat kun je verwachten?

- Inzicht in je eigen werkgewoontes / vaste patronen.
- Inspiratie voor vernieuwing: aan welke sleutels draaien.
- Praktische tips en trucs voor meer beweging en herstel.
- Een persoonlijke actieplan om je leiderschap verder te ontwikkelen
- Een gezamenlijke aanpak om als team energiever te werken
- Versterking van samenwerking en teamgeest

***“laten we in contact blijven
en samen het goede voorbeeld geven”***



Vechtkunst voor Leiderschap

Stap uit je dagelijkse routine en kom letterlijk en figuurlijk in beweging met onze workshop 'Vechtkunst voor Leiderschap'. Deze dynamische sessie combineert werkvormen uit de boks en taekwondo sport, die eenvoudig en toegankelijk zijn voor iedereen, zelfs in je werkkleding.

Wat gaan we doen?

We brengen je in beweging voor persoonlijke groei. De ervaringsgerichte werkvormen, van twee gevechtjes tot teambuildings opdrachten, duwen je uit je comfortzone en geven inzicht in je primaire gedrag en houding. We combineren reflectie met wetenschappelijke theorieën, zodat je meer impact maakt.

Resultaten

- Bewustwording van je gedrag en persoonlijke kracht
- Sterke metaforen die succesvoller gedrag illustreren
- Inspiratie om je werksituaties anders aan te pakken

Voordelen

- Directe koppeling tussen training en werksituaties, waardoor je persoonlijke ontwikkeldoelen sneller bereikt
- Leren door beweging versnelt het proces
- Actieve, plezierige sessies maken de boodschap blijvend en effectief

“Vechtkunst leerde me hoe kracht en rust samenkomen om beslissingen met meer zelfvertrouwen te nemen”



Vitaliteitsbattle

Ontdek en versterk vitaliteit met je team!

Stap in een dynamisch avontuur waarbij vitaliteit centraal staat. Samen verkennen jullie interactieve thema's door middel van creatieve en samenwerkende activiteiten.

Wat gaan we doen?

In kleine groepen gaan jullie aan de slag met een ontdekkingsreis door de wereld van vitaliteit. Jullie onderzoeken, verdiepen en creëren een inspirerende pitch die het thema tot leven brengt. Na de pitches is het tijd voor de grote presentatie! Elk team deelt hun vitaliteitsthema met het hele team, waarna het publiek beslist welk idee het meest inspirerend en haalbaar is.

Deze energieke ervaring bevordert diepgaande gesprekken over vitaliteit, versterkt de onderlinge banden en legt de basis voor een gezondere werkomgeving.

Resultaten

- Aandacht, verbinding en plezier
- Ontdekking van belangrijke thema's en prioriteiten
- Waardevolle input voor een gezonde leefstijl



Teambuilding!

Van hard werken naar actie

Stel je voor: je sluit je werkdag niet af met een overvol hoofd en een eindeloze to-do-lijst, maar met een energieke sessie bootcamp of taekwondo. Ja, je leest het goed! Vervang je gebruikelijke middagritueel door een opwindende mix van fysieke uitdagingen met je collega's.

Onze unieke **bootcampsessies** brengen het kantoorleven letterlijk in beweging met een dynamische mix van oefeningen die zowel lichaam als geest een boost geven. Denk aan burpees, planken, duo-opdrachten en groepssprints, ideaal voor het vergroten van je energie en teamwork.

Of kies voor **taekwondo**, waar je leert om krachtige schoppen en stoten uit te voeren. Taekwondo staat in de top drie van sporten die de meeste calorieën verbranden! Deze sessies helpen je niet alleen om je fysieke grenzen te verleggen, maar versterken ook je spieren op een leuke en toegankelijke manier. Geen zorgen, het draait om plezier en niet om competitie.

Na een middag vol beweging en uitdagingen voel je je niet alleen fitter en energiever, maar ook meer verbonden met je team. Het is een fantastische manier om samen te lachen, te groeien, en je werkdag af te sluiten met een frisse, positieve energie.

Laat je kantoorleven niet stil staan - breng het in beweging!





SAM

DE VOLGENDE STAP

Kunnen jouw medewerkers, teams of organisatie een workshop of inspiratiesessie goed gebruiken?

Neem dan contact op voor bijvoorbeeld een extra toelichting op de workshops, praktische zaken en/of de investering bij één of meerdere sessies.

Zet nu de volgende stap naar meer energie en vitaliteit.



Bel, app of mail Randy
Tel: 06 532 67 578
Mail: randy@burosam.nl

SAM, een energiek vitaliteitsburo!

Samen vergroten we de vitaliteit en energie van jouw organisatie. Met onze expertise, ervaring, duurzame aanpak en enthousiasme nemen wij grote stappen op het pad van mentale en fysieke vitaliteit.

Projectmanagement en training

We zijn vooral sterk in het bedenken van nieuwe initiatieven en concepten, het effectief implementeren van projecten, het maken van waardevolle verbindingen en communities en het begeleiden en ontwikkelen van diverse individuen, teams en organisaties. En juist omdat we het zo leuk vinden, zijn we er ook zo goed in.

Wij zijn er klaar voor, jij ook?

**SAMEN ACTIEF VOOR
MEDEWERKERSVITALITEIT**

WWW.BUROSAM.NL