

# Vitaliteitskalender

## Januari t/m April 2023



Beste collega,

In 2023 gaan we vitaal van start met een reeks podcasts en webinars over belangrijke thema's die ons allemaal aangaan. In de podcasts hoor je hoe collega's omgaan met werkdruk, emotionele belasting en grenzen aangeven en ontdek je handige tips van experts. Na elke podcast volgt een paar weken later een verdiepende webinar waarin je concreet aan de slag kan met het betreffende thema onder leiding van een professionele trainer. Hier ontvang je nog meer tips en tools die je direct kan toepassen, om je werk elke dag een stukje vitaler te maken.

In het onderwijs hebben we namelijk veel ballen hoog te houden. Kinderen, ouders en daarnaast ook nog vele bezigheden als team. Welke regelruimte is er om met deze drukte om te gaan? Wat zijn manieren om vriendelijk maar assertief grenzen te bewaken? En hoe kun je slimme keuzes maken als het gaat om je leefstijl, zodat je dagelijks bruist van de energie? Via de podcasts en webinars kun je korte maar krachtige vitaliteitsboost verwachten. Bekijk hieronder alvast de onderwerpen die we gaan bespreken om te zien wat elke podcast en webinar jou kan brengen en meld je aan!

Hartelijke groet,

Daniel Krikke en Bas Snippert.

**Meesterschap in mensenwerk.**



[nederlandsvitaliteitscentrum.nl](https://nederlandsvitaliteitscentrum.nl)

# Vitaliteitskalender Kindante

Januari t/m April 2023

## Podcasts

Binnenkort te beluisteren

**Emotionele belasting**



 11 Januari 2023

Emotionele belasting komt veel voor. Hoor van collega's en experts waarom we hier extra aandacht aan willen besteden op school.

 Binnenkort te beluisteren

**Autonomie en grenzen**



 8 februari 2023

Autonomie is dé tegenhanger van werkdruk. Hoor van collega's en experts hoe je meer gebruik kan maken van je autonomie.

 Binnenkort te beluisteren

**Tijds- en werkdruk**



 8 maart 2023

Onderwijs scoort als sector enorm hoog op werkdruk. Hoor van collega's en experts waarom we hier extra aandacht aan willen besteden.

 Binnenkort te beluisteren

**Gezond voor de groep**



 5 april 2023


Als leerkrachten zijn we een rolmodel voor kinderen. We gaan het hebben over leefstijl en waarom dit zowel jezelf als je groep helpt.

 Binnenkort te beluisteren

## Webinar

Geef je op voor onze webinars


**Emotionele veerkracht versterken**



 18 Januari 2023

Emoties zullen we altijd hebben, maar hoe we er mee omgaan maakt alle verschil. Leer de essentie van emotieregulatie op het werk.

 14:00 - 15:00 via Zoom

 Bas Snippert, MSc, SEP

**Grenzen (h)erkennen op het werk**



 15 februari 2023

Autonomie gaat over grenzen en eigen ruimte. Leer de essentie van gezonde grenzen, hoe je ze herkent en in de praktijk ook erkent.

 14:00 - 15:00 via Zoom

 Bas Snippert, MSc, SEP

**Grip op je tijd**



 15 maart 2023

We bouwen hier verder op de webinar over autonomie. Leer essentiële tips om grip op je tijd te herwinnen wanneer het erg druk is.

 14:00 - 15:00 via Zoom

 Bas Snippert, MSc, SEP

**Gezond in een dag**



 12 april 2023

Met je leefstijl kun je ontzettend veel invloed uitoefenen op je gezondheid. Ontdek in deze webinar hoe je in één dag al gezonder kan zijn.

 14:00 - 15:00 via Zoom

 Bas Snippert, MSc, SEP

[Aanmelden voor de webinars kan vanaf vandaag, Klik hier om je in te schrijven.](#)

# De experts tijdens de webinars

Tijdens de online seminars nemen Daniel en Bas je mee in de wonderere wereld van vitaliteit.

Deze seminars bieden jou de handvatten om meer uit je werk en leven te halen en tegelijk een fijne balans te vinden voor je persoonlijke vitaliteit.

We kijken er naar uit je binnenkort te zien!

## De masterclass wordt geleid door:



**Daniel Krikke**

Vitaliteit- en stress expert



**Bas Snippert, MSc, SEP**

Head of Learning & Development