2023

SAM

ALS JE VOORUIT WILT, MOET JE IN BEWEGING KOMEN.

DYNAMISCH LEREN VOOR MEER IMPACT

SAM

MASTER SAM

Bij ons draait het allemaal om de energie van mensen. Met veel passie, enthousiasme en drive brengen we mensen, teams en organisaties letterlijk en figuurlijk in beweging. In onze actieve en ervaringsgerichte workshops en trainingen creëren we inzicht en bewustwording. We onderbouwen dit met de wetenschappelijke achtergrond en koppelen het aan situaties op het werk en het dagelijkse leven. We motiveren je om een stap vooruit te maken.

WORKSHOPS

Met onze workshops zorgen we voor een goede balans tussen interactie, diepgang en energie. We creëren samen tips en tricks en deelnemers maken altijd een persoonlijk plan.

Uitgelicht:

Effectief pauzeren

We werken vaak te lang door, we raken vermoeid en worden minder creatief en productief. Micropauzes kunnen dat voorkomen. Met een korte pauze reset je de hersenen. Het geeft je energie en je komt terug met een frisse blik. Maar hoe doe je dat dan? En zonder schuldgevoel?

In deze interactieve masterclass ‘effectief pauzeren’ kom je letterlijk en figuurlijk in beweging!

Resultaten

- Je wordt geïnspireerd hoe je effectief micropauzes kunt nemen.
- Je krijgt inzicht in je eigen gedrag.
- 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 (thuis)werkdag!

WORKSHOPS

Actief werken: Van zitten wordt niemand fit!

Nederland is Europees Kampioen zitten. Geen titel om trots op te zijn. Lang zitten is namelijk een risicofactor voor bijvoorbeeld diabetes en hart- en vaatziekten, depressie en klachten aan het bewegingsapparaat. Daar zit niemand op te wachten.

Tijdens de workshop...

- maken we inzichtelijk hoeveel uur je op een dag zit en waarom,
- leer je wat het effect hiervan is,
- bedenken we samen acties hoe je dagelijks meer balans kunt creëren tussen zitten, staan en bewegen,
- en leer je hoe je bewust om kunt gaan met tegenslagen.

Samen met je collega's bedenk je direct de eerste stap om minder te gaan zitten. Het is namelijk makkelijker dan je denkt. We helpen je dan ook graag een eindje op weg. Grijp elke kans aan om te gaan staan en te bewegen.

Vitaliteitsbattle: iedereen wint!

Op een ludieke manier maak je met je team verschillende thema's over vitaliteit bespreekbaar. In kleine groepjes ga je op onderzoek, maak je een pitch, presenteer je het thema en de rest van het team stemt voor het beste thema.

Resultaten

- Aandacht en verbinding.
- Samenwerking, interactie en plezier.
- Het team ontdekt wat zij echt belangrijk vinden en welk thema het hoogst op hun prioriteitenlijst staat.
- Onwijs waardevolle input om iedereen te activeren.

WORKSHOPS

Werkfit: Werken is Topsport

Je werk goed doen in een continu veranderende wereld vraagt veel van mensen. Hoe zorg je er als organisatie voor dat medewerkers topprestaties blijven leveren? Het antwoord is simpel: actieve trainingen en coaching!

SAM brengt mensen en teams letterlijk en figuurlijk in beweging voor persoonlijke groei en ontwikkeling. We maken gebruik van de kracht van 3 (SAM betekent in het Chinees/Koreaans 3): Ontdekken - Leren - Toepassen. De ervaringsgerichte werkvormen brengen je uit je comfortzone en geven inzicht in je primaire gedrag en houding. We reflecteren de verschillende situaties en koppelen dit aan diverse wetenschappelijke theorieën. Door te leren in beweging zorg je voor meer focus, energie en plezier waardoor je meer impact maakt.

Onderwerpen

Er zijn vele thema's mogelijk zoals omgaan met stress en druk, krachtig communiceren, mentale weerbaarheid en vitaal werken. Tijdens een intakegesprek bespreken we de uitdagingen en behoeftes.

Resultaten

- Bewustwording van je gedrag en persoonlijke kracht.
- De sterke metaforen geven een goed beeld hoe je succesvoller kunt zijn.
- Inspiratie om werksituaties anders uit te proberen.

Voordelen

- Door direct de koppeling te maken tussen trainings- en werksituaties is de deelnemer in staat om te werken aan persoonlijke ontwikkeldoelen.
- Door letterlijk in beweging te komen leer je sneller.
- Beelden zeggen meer dan 1.000 woorden en de boodschap blijft langer hangen!
- Geen urenlange praatsessies maar een actieve, plezierige en waardevolle ervaring.

De werkatleet kan als losse workshop, training of coaching worden ingezet of geïntegreerd in een bestaand scholings- of ontwikkelingstraject .

DE VOLGENDE STAP

Kunnen jouw medewerkers, teams of organisatie een energieboost goed gebruiken? Neem dan contact op voor bijvoorbeeld een extra toelichting op het programma, praktische zaken en/of de investering bij één of meerdere producten.

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
www.burosam.nl
hallo@burosam.nl
Michaelisstraat 5
2521 AJ Den Haag

Ons kantoor is gevestigd in de Haagse Sport Centrale: het centrum waar urban sports en sportorganisaties samenkomen.