

2024

---

# SAM

ALS JE VOORUIT WILT,  
MOET JE IN BEWEGING KOMEN.

---

DYNAMISCH LEREN VOOR MEER IMPACT

## Activeer jezelf en laat je enthousiasme opbloeien voor een krachtige impuls aan je welzijn en vitaliteit!

### MASTER SAM

Bij ons draait het allemaal om de menselijke energie. Met enorme passie, ongekende enthousiasme en drive brengen we individuen, teams en organisaties letterlijk en figuurlijk in beweging. In onze workshops en inspiratiesessies gooien we actieve en dynamische werkvormen in de mix. Dit zorgt voor meer aandacht en motivatie, diepgaande inzichten en bewustwording en het vergroot de leerprestaties. We onderbouwen dit met stevige theorieën en maken verbindingen met de realiteit van werk en het dagelijkse leven. Het doel is niet slechts alleen inspireren, we dagen je uit om gedurfde stappen voorwaarts te maken.

### GOED OM TE WETEN...

Samen met de groep zorg je voor waardevolle inzichten en praktische tips! Niet alleen ga je naar huis met nieuwe kennis, maar ook met een persoonlijk actieplan dat jouw groei en succes aanzwengelt. De workshops en inspiratiesessies zijn toegankelijk voor iedere medewerker, interactief en in slechts één uur.

Voel je de behoefte aan extra kennis en motivatie? Misschien heb je gewoon een duwtje in de rug nodig om een grote stap te zetten in jouw gezonde gedragsverandering. Ontdek hoe wij jou kunnen bijstaan met gedragsinterventie KIY: de sleutels naar werk- en levensenergie. Samen bouwen we aan een sterker, gezonder en energieverrijker jij!

## VOORDELEN



Actief leren



samen ontdekken



eigen denkproces



focus op een gezonde en energieke leefstijl



plezier staat centraal



schat aan ervaring

## WORKSHOPS

### Effectief pauzeren

Vaak zetten we onszelf onder druk door te lang door te werken, wat leidt tot vermoeidheid en een afname in creativiteit en productiviteit. Micropauzes kunnen dit voorkomen. Een korte onderbreking reset de hersenen, geeft energie en zorgt voor een frisse blik bij terugkomst. Maar hoe pak je dit aan, zonder dat schuldgevoel?

#### Wat kun je verwachten?

- Inspiratie over het effectief nemen van micropauzes.
- Inzicht in jouw eigen gedragspatronen.
- Het creëren van jouw persoonlijke, concrete work-break-flow plan,
- Tijdens deze interactieve masterclass 'Efficiënt Pauzeren' kom je niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk in beweging!

#### Voordelen

- Je kunt direct met de praktische tips in actie komen om op te laden tijdens het werk.
- De workshop heeft je geleerd hoe je micropauzes kunt implementeren in je dagelijkse routine.
- Doordat het een interactieve groepsessie is, kom je in contact met andere collega's, deel je ervaringen, bedenk je samen strategieën en krijg je sociale steun.

**Klaar voor meer energie en voldoening  
tijdens jouw (thuis)werkdag!**





## WORKSHOP

### **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 vroegtijdig overlijden, diabetes en hart- en vaatziekten, depressie, sommige vormen van kanker, klachten aan het bewegingsapparaat en mogelijk overgewicht. Daar zit niemand op te wachten.

In geen enkel ander Europees land zit zo'n groot deel, namelijk 32% van de volwassen bevolking, meer dan 8,5 uur per dag. In andere Europese landen is dat slechts 12 procent. Een balans tussen zitten, staan en bewegen zou daarom vanzelfsprekend moeten zijn.

### **Tijdens de workshop...**

- maken we inzichtelijk hoeveel uur je op een dag zit en waarom.
- 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.

### **Voordelen**

- Je wordt bewust van je persoonlijke zitgewoonten. Dit bewustzijn is een eerste belangrijke stap naar gedragsverandering.
- Samen met je collega's bedenk je direct de eerste stap om minder te gaan zitten. Het is 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!**



## WORKSHOP

### 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 praat sessies maar een actieve, plezierige en waardevolle ervaring.

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



## Vitaliteitsbattle: iedereen wint!

Stap op ludieke wijze in een inspirerend avontuur met je team, waarbij vitaliteit centraal staat. Samen zullen jullie diverse vitale thema's op een interactieve en stimulerende manier bespreken en verkennen. De kracht van dit programma schuilt in de creativiteit en samenwerking die tot bloei komt tijdens de activiteiten.

In kleine, dynamische groepen gaan jullie op een ontdekkingsstocht door de wereld van vitaliteit. Door gezamenlijk onderzoek te doen, de diepte in te gaan en briljante ideeën te verzamelen, vormen jullie de kern van een inspirerende pitch die het thema tot leven brengt. Hier komt niet alleen jullie inventiviteit aan bod, maar ook jullie vermogen om de kracht van vitaliteit op een unieke wijze te communiceren.

Wanneer de pitches zijn afgerond, nemen jullie de rol van een enthousiast publiek op je. Het is tijd voor de grote presentatie! Elk team deelt vol passie en overtuiging hun uitgewerkte vitaliteitsthema met het gehele team. Het podium wordt een levendige arena van ideeën en energie. Een levendige interactie volgt, waarbij elke collega zijn of haar stem uitbrengt voor het meest inspirerende en haalbare vitaliteitsthema. Dit proces ontwikkelt zich tot de finales met uiteindelijk de bekroning van het winnend thema.

Dit dynamische proces is niet alleen een leuke en energieke ervaring, maar het brengt ook diepgaande gesprekken op gang over het belang van vitaliteit in het team. Het versterkt niet alleen de onderlinge banden, maar creëert ook een vruchtbare voedingsbodem voor een gezondere en vitalere werkomgeving. Kortom, het is de start van een inspirerende reis naar een energieker en vitaler team!

### Resultaten

- Aandacht, 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 naar een gezonde leefstijl.





## DE VOLGENDE STAP

Kunnen jouw medewerkers, teams of organisatie een energieboost 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](mailto:randy@burosam.nl)

## ONZE KRACHT

Als bevlogen enthousiastelingen krijgen we op een hoop manieren mensen tot actie. We zijn vooral sterk in het bedenken van nieuwe initiatieven en concepten, het effectief coördineren en uitrollen van projecten, het maken van waardevolle verbindingen en het coachen en begeleiden van diverse individuen, teams en organisaties. En juist omdat we het zo leuk vinden, zijn we er zo goed in.

[www.burosam.nl](http://www.burosam.nl)

Samen Actief voor Medewerkersvitaliteit  
#sterkactiefmens



**SAM**

[www.burosam.nl](http://www.burosam.nl)  
[hallo@burosam.nl](mailto: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.