

Werkplezier & Vitaliteit

Academy Inc biedt workshops en trainingen die gericht zijn op het bevorderen van vitaliteit en werkplezier.

Binnen het trainingsaanbod onderscheiden we drie praktijkgerichte en geaccrediteerde trainingen:

1. **Mentale Weerbaarheid**
2. **De Drie Batterijen®-methode**
3. **HeartMath**

[Deze geaccrediteerde trainingen](#) zijn oorspronkelijk ontwikkeld in de zorg, hebben hun waarde daar bewezen en zijn ook uitstekend toepasbaar in andere sectoren en organisaties. Afhankelijk van de wensen combineren we de trainingen met verschillende onderwerpen, volledig afgestemd op de behoeften van de organisatie.

1. Mentale Weerbaarheid



Academy Inc



Richt zich op zelfmanagement en het ontwikkelen van een praktische mentale toolbox.

Leerdoelen:

- Meer energie, passie en werkplezier ervaren
- Inzicht verkrijgen in de mentale toolbox
- De toolbox effectief inzetten in de praktijk
- Beter functioneren onder werkdruk
- Toepassen van mentale tools voor emotieregulatie
- Herkennen van energiegevers en -vreters

2. De Drie Batterijen®-methode

Helpt medewerkers en teams hun energie te behouden en versterken, zodat zij motivatie, betrokkenheid, plezier, zelfvertrouwen en veerkracht tonen – juist in periodes van verhoogde werkdruk.

Leerdoelen:

- Praktische handvatten om preventief beter om te gaan met stress en werkdruk (individueel en in teamverband)
- Energiebewustzijn en energiemangement bespreekbaar en inzichtelijk maken

Werkwijze – Mentale Toolbox:

- Afname van tests: slaap, afstand nemen en bevlogenheid
- Visualisatie en doelen stellen
- Energiebewust werken en gedachten sturen
- **Opladspel Drie Batterijen®-methode:** deelnemers brengen spelenderwijs in kaart welke 'opladers' en 'verslinders' zij ervaren op het gebied van *Denkkracht*, *Gevoelskracht* en *Lichaamskracht*. Dit versterkt zelfinzicht en samenwerking binnen teams.

3. HeartMath

Deze training richt zich op het vergroten van veerkracht, het verminderen van stress en het optimaliseren van emotionele en fysieke prestaties.

Leerdoelen:

- Bewustwording van lichaamssignalen vergroten

- Stress reduceren en balans herstellen
- HeartMath-technieken toepassen, zoals *hartcoherentie*
- Emotionele en fysieke prestaties verbeteren

Meer weten?

Benieuwd hoe dit programma kan bijdragen aan het werkplezier binnen jouw organisatie?

Neem gerust contact met ons op:

 info@academyinc.nl

 www.academyinc.nl | www.dai-bedrijfsartsen.nl

Academy INC – uw partner in het vergroten van werkplezier en het welzijn van medewerkers.

