

# SAM

SAMEN  
OP WEG NAAR  
JOUW TOEKOMST



# Samen werken aan de toekomst.

**SAM** is er voor jou en voor alle werknemers en werkgevers in de technische groothandel. Die vandaag, maar ook morgen met plezier willen werken. Gezonder en gelukkiger. Zonder stress, of gedoe.

**SAM** houdt werknemers en werkgevers in de technische groothandel in beweging. Want **SAM** is er om duurzame inzetbaarheid te stimuleren. Van je eerste baan tot het bereiken van je pensioengerechtigde leeftijd.

In dit routeboekje vind je alles over **SAM** en haar aanbod zodat jij kunt werken aan jouw toekomst. Lees ook hoe Tim en Tom dat doen.

## Tim & Tom Coronel

Wat doen zij eigenlijk in ons duurzaam inzetbaarheidsproject? Auto's vervuilen toch en zijn niet erg duurzaam? Klopt. Maar alles verandert, ook in de racerij.

Juist daar. Tim & Tom zijn volop bezig met hun toekomst. Willen ze de overstap naar E-racing succesvol kunnen maken, zullen ze een hoop nieuwe vaardigheden moeten aanleren. Nieuwe technische kennis, flexibel leren omgaan met wisselende omstandigheden en mentaal en fysiek fit blijven. Er toe blijven doen wanneer je werk verandert.

Tim en Tom zitten middenin zo'n veranderingsproces en vertellen daarover.



Scan hier het filmpje  
van Tim en Tom.

# SAM IS ER VOOR JOU

**MET:**

1. Meer dan 140 online trainingen & de Goodscan van **GoodHabitz**
2. **123testen** met o.a. beroepskeuzetest, kerntyperingstest en werkwaardentest
3. **SAM-coaches** voor spargesprekken of coachingstrajecten
4. Workshop "**Het goede gesprek**" voor werknemers en leidinggevenden
5. Op **samwerkt.nl** staan vele tips en tools waarmee je direct aan de slag kunt
6. Voor leidinggevenden: **Blikopener** 'Leidinggeven aan duurzame inzetbaarheid'
7. Voor HR-professionals: **HR-kwartaalmeetings** en **workshop DI voor HR**

SAM schrijft je niks voor. SAM helpt je vooruit waar je echt wat aan hebt, privé of voor je werk. Je kan direct aan de slag. Gratis voor iedereen die werkt in de technische groothandel.



# Online circuit

Doe mee en ontdek welke **SAM** tools bij jou passen!

- korte pitstops met persoonlijke tips op maat in je mail
- ook handig op je mobiele telefoon
- win vier kaarten voor Coronel Kartracing

## 123testen van SAM



De tests helpen je met reflecteren, bijvoorbeeld op vragen als: Werk ik wel slim genoeg? Passen de activiteiten van mijn werk wel bij mijn persoonlijkheid? Wat typeert mij? En hoe zet ik mijn talenten het beste in? Antwoord op dit soort vragen krijg je door de tests van 123test. Het gaat om de volgende vijf tests:

- De *competentietest*: ga op zoek naar jouw talenten en hoe je deze optimaal kunt benutten.
- De *beroepskeuzetest*: ga op zoek naar het beroep dat het best bij jouw persoonlijkheid past.
- De *kerntyperingstest*: ga op zoek naar wat je zo typisch maakt en wat de valkuilen hiervan zijn.
- De *werkwaardentest*: ga op zoek naar welke waarden jij belangrijk vindt en de bedrijfscultuur die daarbij past.
- De *vitaliteitscheck*: ga op zoek naar je ongezonde gewoontes en wat je er aan kan doen.

Vul een van de tests in en ontvang een uitgebreide rapportage.



**Nieuwsgierig?**  
Ga naar **SAMwerkt.nl**

# Het goede gesprek

DATA EN DIRECT  
AANMELDEN

samwerkt.nl

Om goed in je vel te blijven op werk, wil je gesprekken kunnen voeren over allerlei thema's die voor jou belangrijk zijn. Een gesprek dat eerlijk is. Waarin je feedback kunt geven en ontvangen. Waarin je duidelijk kunt maken wat je wilt, maar ook kunt luisteren. In auto's zijn we gewend te schakelen. In deze SAM workshop leer je dat schakelen ook in een goed gesprek nodig is. SAM leert je in 3 uur hoe je dit doet.

### Wat levert het op?

- Je krijgt inzicht in wat je al doet. En wat je nog meer kunt doen om een goed gesprek te voeren waar jij je op je gemak voelt
- Je leert hoe je zelf het gesprek kunt aangaan over je werk en inzetbaarheid
- Je komt tot een gelijkwaardige uitwisseling, je leert hoe jij je wensen op tafel laat komen en ook lastige onderwerpen kunt bespreken

### Wat ga je doen?

- Je oefent een aantal vaardigheden die nodig zijn om een goed gesprek te voeren:
- Het verschil tussen ruimte nemen en ruimte geven; opkomen voor wat jij graag wil en ook goed kunnen luisteren.
- Geen drempels voelen om het gesprek aan te gaan over thema's die voor jou belangrijk zijn en waar je in vertrouwen over wilt praten
- Toewerken naar een helder doel en afspraak
- Leren schakelen in gesprekken waar je merkt dat je nu in valkuilen stapt

# SAM

maakt werk van je talent!

**SAM** maakt werk van jouw talent. En helpt je om jouw talenten en leerpunten in zicht te brengen. Wat geeft jou energie en wat kost jou energie? Wat ga jij de komende tijd doen om aan je talenten en leerpunten te werken? Met het formulier Talent in Zicht wordt het je makkelijk gemaakt om aan je ontwikkeling te werken.

**SAM kent z'n talenten. Wat zijn jouw talenten?**

1 .....

2 .....

3 .....

.....

3 .....

**SAM is vitaal. Waar krijg jij energie van?**

1 .....

2 .....

3 .....

Wat kost jou energie?

1 .....

2 .....

3 .....

**TIP!** Doe de **competentietest** op [samwerkt.nl](https://www.samwerkt.nl)

**TIP!** Doe de **vitaliteitstest** op [samwerkt.nl](https://www.samwerkt.nl)

**SAM weet wat hij kan.  
Wat zijn jouw leerpunten?**

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

**TIP!** Doe de **Goodscan** op [samwerkt.nl](https://www.samwerkt.nl)

**TIP!** Doe de workshop **Het Goede Gesprek** op [samwerkt.nl](https://www.samwerkt.nl)

# Een Samcoach

SAM vindt het belangrijk dat werknemers lekker in hun vel zitten. Wil jij een momentje voor jezelf, effe sparren en aandacht voor wat jou bezighoudt? Wil jij praten over je werk, vitaliteit of loopbaan, ook dan kan een SAM coach goed van pas komen. Je kunt kiezen voor een kort spargesprek of 3 coachgesprekken als je vraag wat groter is.

## Waarom?

Als je niet lekker in je vel of werk zit, kan je wel wat hulp gebruiken. Ook als je lekker op je plek zit, heb je wel eens vragen die door je hoofd schieten. Wist je dat er coaches voor je beschikbaar zijn die in vertrouwen met jou sparren over allerlei vragen? Zo krijg je meer inzicht in wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. En hoe SAM je daarbij kan helpen?

## Waar kan een SAM coach mee helpen:

### BALANS

- Hoe zorg ik dat mijn lijf het tot mijn pensioen volhoudt?
- Hoe ga ik om met stress of werkdruk?
- Hoe krijg ik een betere balans tussen werk en privé?

### WERK

- Wat zijn mijn interesses en talenten?
- Welk werk past bij mij en wil ik de komende jaren doen?
- Hoe kan ik beter in gesprek gaan over mijn werk?

## voor medewerkers in de technische groothandel

### ONTWIKKELING

- Wat kan ik leren en ontwikkelen?
- Wat heb ik nodig om bij te blijven en mijn werk te doen?
- Hoe kan het aanbod van SAM mij helpen in mijn ontwikkeling?

### Wat levert het je op?

Je krijgt beter inzicht in je talenten, interesses en je werk.

Je gaat met meer zelfvertrouwen in gesprek over je werk en ontwikkeling. Je gaat slimmer om met je gezondheid en energie.

Je weet welke stappen je kunt zetten en welke SAM tools jou kunnen helpen.

### Wat wil jij?

Soms is 1 gesprek genoeg om weer met een frisse blik naar je werk of jezelf te kijken. En soms zijn er meer gesprekken nodig om te werken aan je eigen ontwikkeling en loopbaan. Bij SAM kun je kiezen wat bij je past.

### SAM biedt

Een spargesprek, online gesprek of telefonisch met een SAM coach, een coachtraject met 3 coachingsgesprekken, voor als je wat dieper in wilt gaan op wie je bent, wat je wilt en wat je kunt.

### Hoe werkt het?

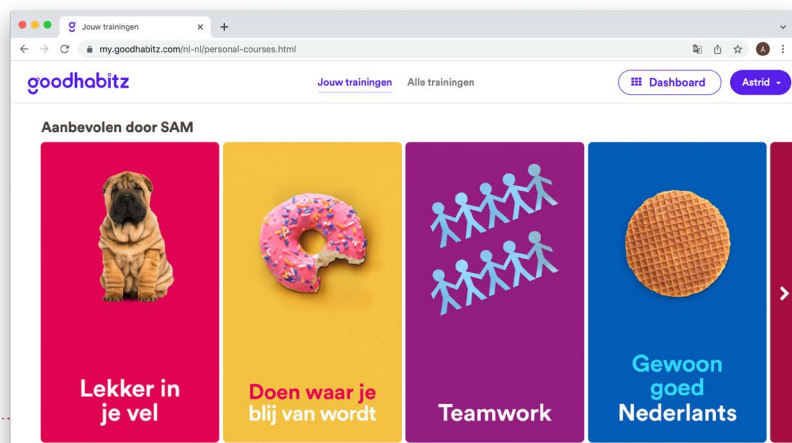
Meld je online aan voor een SAM coach op [samwerkt.nl](https://www.samwerkt.nl).

# SAM & GoodHabitz

Wat voor werk je ook doet, of hoe oud je ook bent. Er zijn vast nog dingen die jij wilt leren. Privé, voor je werk en voor de toekomst. SAM helpt je. Samen met GoodHabitz biedt SAM iedereen in de technische groothandel meer dan **140 online trainingen** aan. Helemaal gratis! Zo leer je op een manier die bij jou past.

## Hoe werkt het?

Ga naar [samwerkt.nl](http://samwerkt.nl) en klik in de navigatiebalk op GoodHabitz. Je moet eerst eenmalig inloggen. Vervolgens komt je bij GoodHabitz. Kies daar de training die jij interessant vindt. De trainingen kun je volgen op je laptop of telefoon, waar en wanneer jij wilt. Je kunt de trainingen altijd onderbreken en later weer oppakken. Bij de afronding van een training krijg je een certificaat, lekker voor jouw CV! Weet je niet waar je moet beginnen? Doe dan de GoodScan en ontdek binnen 12 minuten waar jouw groeikansen liggen.



# THE RACE IS ON!

LATER

IN 2022



## Klaar voor een echt spectaculair evenement in jouw organisatie?

Een presentator, een programmaleider en een team die de racesimulatoren begeleidt. Een complete ploeg met een fantastisch programma.

Duurzame inzetbaarheid in een mix van denken en doen. Even stilstaan bij jouw situatie en daarna een paar rondjes racen in de simulator.

Voor bedrijven met minimaal 50 werknemers. Minder dan 50 werknemers? Ook dan komen we naar je toe met een SAMcoach en een interactief programma.

Nu alvast aanmelden of meer weten?

Mail naar [contact@samwerkt.nl](mailto:contact@samwerkt.nl)

Altijd op de hoogte van het laatste SAM nieuws? Schrijf je in voor de digitale SAM alert op [samwerkt.nl](http://samwerkt.nl)



*Dus ons vak verandert, Tom?*

*Iedereen z'n vak gaat veranderen, Tim*

*En daar kun je dus alvast op inspelen?*

*Daar helpt SAM je bij, Tim*



#### OVER SAM EN DE INITIATIEFNEMERS

SAM is een initiatief van de Stichting Duurzame Inzetbaarheid Technische Groothandel, waarin werknemers- en werkgeversorganisaties (CNV, FNV en De Unie) krachten bundelen om duurzame inzetbaarheid en persoonlijke ontwikkeling te stimuleren van alle medewerkers in de technische groothandel.



MEER WETEN OF DIRECT BOEKEN? 0800 22 55 726  
contact@samwerkt.nl  
of ga naar de site en  
boek direct:

**samwerkt.nl**