

## Januari

- 01 **Nieuwjaarsdag**  
Goede Voornemens
- 10 **Ruim Je Bureau Op-dag**  
Grip op je leven,  
rust in je hoofd
- 17 **Blue Monday**  
Optimisme voor beginners
- 24 **Dag van het Leren**  
Doe de Goodscan van SAM

## Februari

- 21 **Dag van de Moedertaal**  
Gewoon goed Nederlands

## Maart

- 11 **Dag van het Brein**  
Vergeet je brein niet!
- 18 **Dag van de Slaap**  
De kracht van slaap
- 20 **Dag van het Geluk**  
Doe de SAM Pleziermeter
- 28 **Week van het Geld**  
Goed met geld

## April

- 07 **Wereldgezondheidsdag**  
Vitaliteit
- 19 **Dag tegen Pesten**  
Nu ik! Assertiviteit
- 28 **Veiligheid & Gezondheid op het Werk**  
Veilig aan het werk
- 29 **Wereld Wensdag**  
Doe de SAM 123  
beroepskeuzetest

## Mei

- 01 **Dag van de Arbeid**  
Volg de SAM Workshop  
Het goede gesprek
- 10 **Offline Dag**  
Afkicken van social media

## Juni

- 03 **Wereld Fietsdag**  
Doe de SAM workout  
vitaliteit
- 17 **Dag van het Werkplezier**  
Nog meer werkplezier
- 30 **Wereld Social Media Dag**  
Afkicken van social media

## Juli

- 7 **Vertel de Waarheid Dag**  
Praat met een SAM coach
- 15 **Wereld Jonge Talentendag**  
Vul het SAM Talent in Zicht  
formulier in

## Augustus

- 01 **World Wide Web Dag**  
Google voor beginners
- 15 **Nationale Relaxdag**  
Ademhalen



## September

- 08 **Wereldalfabetiseringsdag**  
Omgaan met  
laaggeletterdheid
- 19-25 **Week van het Werkgeluk**  
Lekker in je vel
- 20-26 **Nationale Vitaliteitsweek**  
SAM Vitaliteitscheck

## Oktober

- 01-31 **Stoptober**  
stoppen met roken  
Stick to the plan
- 10 **Dag van de Mentale Gezondheid**  
Mentale kracht

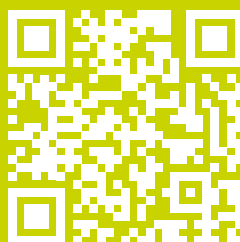
## November

- 07 **Dag van de BHV**  
Basiskennis BHV
- 13 **Wereld Vriendelijkheidsdag**  
Mindfulness
- 14-18 **Week van de Werkstress**  
Masterclass Slimmer  
dan stress
- 24 **Verander je Wachtwoord Dag**  
Informatiebeveiliging

## December

- 08 **Dag van de Vrachtwagenchauffeur**  
Start het online SAM  
racecircuit
- 20 **Dag van de Solidariteit**  
Iedereen betrokken

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, workshops en coaching aan. Helemaal gratis! Zo leer je op een manier die bij jou past. Kijk een filmpje, lees een magazine of doe een test.



Alle trainingen van GoodHabitZ vind je op **SAMwerkt.nl** onder GoodHabitZ. Log hier in. Dit is gratis voor alle medewerkers in de technische groothandel. Alle tips en tools van **SAM** staan ook op de website van **SAMwerkt.nl**. Kies hier de functie het beste bij jou past. Zo helpt **SAM** je verder.