

# SAM

helpt je kiezen.

## GRATIS ONLINE CURSUSSEN & TRAININGEN OM GEMOTIVEERD, GEZOND EN PRODUCTIEF TE BLIJVEN.

Gezond en met plezier leven en werken is belangrijk. SAM helpt je met jezelf ontwikkelen, zodat je zo lang mogelijk gemotiveerd, productief en gezond blijft. Deze cursussen & trainingen helpen je daarbij. Welke van de onderstaande vragen stel jij jezelf? De antwoorden zijn de namen van de bijhorende trainingen. **WELKE TRAININGEN KIES JIJ?**



### GEZONDHEID

Voel je je fit? Zit je goed in je vel?  
**LEKKER IN JE VEL**

Hoe werk jij aan je gezondheid?  
**VITALITEIT**

Heb je plezier in je werk?  
**WERKPLEZIER**

Ga jij goed om met spanningen en werkdruk?  
**BAN DE BURN-OUT**

Ben je tevreden over je werkomstandigheden?  
**VEILIG AAN HET WERK**



### ONTWIKKELING

Bieden je werkzaamheden genoeg uitdaging?  
**REGISSEER JE EIGEN LOOPBAAN**

Ben jij gemotiveerd om verantwoordelijkheid te nemen?  
**EIGENAARSCHAP**

Hoe wil je je persoonlijk ontwikkelen?  
**TEST JEZELF**

Leer jij van je tegenslagen?  
**DE KRACHT VAN FALEN**

Leer jij op een manier die bij je past?  
**LEREN LEREN**

Heb jij de juiste mindset om je doelen te bereiken?  
**MENTALE KRACHT**



### WERK-PRIVÉBALANS

Ben jij bezig met de dingen die écht belangrijk voor je zijn?  
**GRIP OP JE LEVEN, RUST IN JE HOOFD**

Hoe gebruik je stress als duwtje in de rug?  
**STRESS IS FIJN**

Verdeel jij je tijd nuttig?  
**HET 80/20-PRINCIPE:  
MEER BEREIKEN IN MINDER TIJD**

Sta jij genoeg stil bij wat je doet?  
**MINDFULNESS**

Welke (persoonlijke) doelen heb jij voor ogen?  
**DOELGERICHT WERKEN**



### COMMUNICATIE

Heb jij een overtuigend verhaal?  
**NO STORY, NO GLORY**

Wat zegt je non-verbale gedrag over jou en hoe kom je op anderen over?  
**ZET JEZELF NEER**

Heb je jouw droombaan op het oog en is dit de kans van je leven?  
**IK WIL DIE BAAN**

Hoe zorg je ervoor dat juist jij die geweldige promotie krijgt?  
**SOLLICITEREN MET LEF**

Hoe haal je het maximale uit je netwerk?  
**DE KUNST VAN HET NETWERKEN**