



Agium Energiek; het Agium vitaliteitsprogramma

Februari 2018, nummer 1

Waar krijg jij energie van? 'Optimaal en duurzaam functioneren'

*Hoppe
Kimau
Hiii!*

*Ka mate Ka mate Ka ora
Ka mate Ka mate Ka ora
A upane, a upane,
A upane, a upane.*

Hiii!

Was jij ook zo onder de indruk van de Haka die de drie heren uitvoerden op de themameeting vorige week? Haka (letterlijk: dans) is een rituele dans van de Maori die zijn oorsprong kent in Nieuw-Zeeland. Haka geeft energie en verbindt.

Agium Energiek is onvergetelijk gelanceerd met als doel je handvatten te geven om als professional optimaal en duurzaam te functioneren. Hiervoor is een juiste balans tussen inspanning en ontspanning belangrijk. Met Agium Energiek biedt Agium je inzicht in hoe jij jouw energie en je omgeving organiseert om duurzaam prestaties te leveren.

Workshop De Bedrijfsatleet 'Marko Koers neemt je mee in (jezelf) managen onder druk'

Een overladen werkschema, files, conflicten met klanten of collega's, prioriteiten... Wat kost jou het meeste energie? Tot waar reikt jouw weerstand? Wat geeft jouw energie?

De workshop 'De Bedrijfsatleet' geeft inzicht in het mechanisme van continue hoogwaardige prestaties onder druk. Marko Koers -ex-Olympiër op de 800 en de 1500 meter- reikt je praktische tips aan om de jachtige sleur van de dagelijkse stress te doorbreken en excellent te kunnen blijven presteren zonder onnodige energie te verspillen. Elke professional kan trainen om een 'Bedrijfsatleet' te zijn of te worden.

Laura van Roon en Johan Slump vertelden vorige week wat het volgen van de workshop hen heeft gebracht. En jij? Ben jij een 'Bedrijfsatleet'?

Aanmelden workshop 'De Bedrijfsatleet'

Ben je geïnteresseerd om deel te nemen aan de workshop -de workshop bestaat uit twee dagdelen- dan kun je jouw interesse kenbaar maken bij jouw ambitiemanager.

Linda Bolkenstein, M 06 12683068 of Stephan Gielisse, M 06 46487173. Geef hierbij aan welke data jou schikken. Jouw aanmelding is definitief op het moment dat je een bevestiging van Linda of Stephan ontvangt.

Data workshop 'De Bedrijfsatleet' (BA) | Een workshop bestaat uit twee dagdelen

- 29 maart 2018 | Groep 1, BA1
- 21 juni 2018 | Groep 1, BA2
- 21 juni 2018 | Groep 2, BA1
- 20 september 2018 | Groep 2, BA2
- 20 september 2018 | Groep 3, BA1
- 13 december 2018 | Groep 3, BA2
- 13 december 2018 | Groep 4, BA1

Edwin Wouters deelt zijn ervaring; deelnemer pilotgroep

Een groep van vijftien Agium professionals en kantoorcollega's heeft de twee Bedrijfsatleetsessies van Marko Koers al bijgewoond. Eén van hen is Edwin Wouters. We mochten Edwin interviewen over hoe hij de sessies ervaren heeft en wat hij eruit meeneemt. Lees het hele interview <http://bit.ly/2EDFkKN>

Vitaliteit, wat is het eigenlijk?

Een term die de laatste jaren steeds vaker opduikt is *vitaliteit*. Maar wat betekent het eigenlijk? En hoe word of blijf je vitaal? In dit blog artikel lees je wat vitaliteit is en ontvang je direct een aantal praktische tips. Lees verder <http://bit.ly/2BqgjAH>

