

Op weg naar een energieker en positiever gevoel!





Ontwikkelprogramma Werkfit

Wil je graag weer aan het werk? Maar is de drempel nog hoog? Het kan verschillende redenen hebben waarom het soms moeilijk is om de stap naar werk (weer) te maken. Je bent bijvoorbeeld een stukje zelfvertrouwen kwijt geraakt. Of je vindt het nu lastig om weer in het juiste ritme te komen. Wellicht mis je nog de energie om een stap te kunnen zetten en zie je er nog tegenop om weer actief aan de slag te gaan. Misschien weet je niet meer zo goed wat voor soort werk nou echt bij je past of wat je lichamelijk aan kan. Herkenbaar? Wij zijn er om je een steuntje in de rug te geven, zodat jij weer in je eigen kracht kunt gaan staan.

Werkfit: Actief aan de slag

Samen met jou én met andere kandidaten gaan we aan de slag. Werkfit is een psycho-fysieke training. Dit betekent dat lichaam en geest, doen en ervaren, gecombineerd worden. Je komt dus letterlijk en figuurlijk in beweging! De training is gericht op bewustwording en het ontwikkelen van een positieve manier van denken (mindset).

Samen met onze enthousiaste trainers ga jij op weg naar een energieke en positievere gevoel. In een veilige groep (her)ontdek je wat je kwaliteiten, interesses en talenten zijn en kun je ervaringen delen met andere kandidaten. Na ongeveer 8 weken voel jij je veel meer klaar voor een volgende stap in jouw ontwikkeling. Bijvoorbeeld een stap naar een eigen werk-inkomen.

Talentscouting: je bent meer dan je CV!

Ben je werkfit en helemaal klaar om aan het werk te gaan? Maar heb je geen goed beeld bij wat je wilt gaan doen? Ook dan zijn wij er voor je. Want je bent zoveel meer dan alleen je CV! We helpen je om een duidelijk beeld te krijgen van de mogelijkheden die je hebt met jouw talenten.

De programma's werkfit en talent-scouting hebben zich in de praktijk ruimschoots bewezen en kandidaten zijn enorm enthousiast na de trainingen. We bieden ook een module talentscouting voor statushouders.

High 5: Sta sterker in het leven

Net als werkfit is ook High 5 een psycho-fysieke training maar dan vooral gericht op jongeren. We gebruiken hiervoor de Rots & Water methodiek. Rots staat voor eigen grenzen aangeven, zelfstandig beslissingen nemen, je eigen weg gaan. Water staat voor communicatie, kunnen luisteren, samen naar oplossingen zoeken en de grenzen van een ander respecteren. In elke training worden groepsoefeningen in de buitenlucht regelmatig afgewisseld met momenten van leren, zelfreflectie en kringgesprekken. Na afloop van de High 5 training merk je dat je meer inzicht hebt in sociale situaties en beter kunt kiezen hoe je reageert op een situatie. Kortom, je staat sterker in het leven!

*“Na het volgen van het werkfit programma heb ik weer vertrouwen gevonden, vertrouwen in de ander en vooral vertrouwen in mijzelf”
(R. Janssen, 63 jaar, deelnemer)*



Meer weten?

Wil je graag meer weten over het werkfit programma? Vraag ernaar bij jouw contactpersoon of consultant van Werkleerbedrijf Lucrato.