

## EDUFIT:

Graaf Florisweg 30  
2805 AL GOUDA  
tel: 0182 - 51 92 92  
fax: 0182 - 68 68 86  
e-mail: [info@edufit.nl](mailto:info@edufit.nl)  
website: [www.edufit.nl](http://www.edufit.nl)



## MISSIE:

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals en organisaties op het gebied van

- Educatie
- Bewegen en
- Gezondheid

## VISIE:

### Werken vanuit een DRIVE

- Doelen
- Respect
- Intrinsieke motivatie
- Variatie
- Enthousiasme



## OPDRACHTGEVERS:

- Bedrijven
- Gezondheidszorginstellingen
- Onderwijsinstellingen
- Particulieren
- Sportorganisaties



## ACTIVITEITEN:

- Trainingen en workshops
- Onderwijsontwikkeling
- Onderzoek
- Advies en coaching
- Verhuur accommodatie

### • **Inspiratieworkshop: 'Bekijk het eens anders' op vrijdag 15 mei van 13.00 - 16.30 uur**

Creativiteit is geen speciaal talent van een zeldzame enkeling maar een vermogen waarover we allemaal beschikken. 'Creatief denken' is een techniek waarbij je op een bijzondere manier nieuwe ideeën genereert of andere oplossingen vindt bij een probleem. Creatieve denkers gaan op zoek naar mogelijkheden, onbenutte en vaak verborgen kansen. Creatief denken is 'anders' denken en het verlegt met steeds nieuwe invalshoeken onze vastgeroeste denkpatronen. Tijdens de workshop maak je stap voor stap kennis met verschillende methodes en technieken van creatief denken. Hierbij word je uitgedaagd om patroon doorbrekend te denken en steeds weer nieuwe invalshoeken op te sporen.

Enkele reacties van deelnemers aan deze workshop:

- een ongekende hoeveelheid mogelijkheden gekregen bij het oplossen van een praktijkprobleem.
- creatief denken is duidelijk meer dan alleen maar brainstormen.

Natuurlijk kunnen docenten of trainers de ervaren werkvormen gebruiken om de creativiteit van hun studenten of deelnemers te bevorderen.

Inschrijven **voor 13 mei**. Trainer: **Lia Bijkerk** van Edufit.

### • **Inspiratieworkshop: 'Mindfulness' op vrijdag 12 juni van 13.00 - 16.30 uur.**

Mindfulness is hot. Maar wat is het eigenlijk en wat kun je ermee? Kort gezegd leer je af om altijd op de automatische piloot te leven. En daardoor ga je als vanzelf minder piekeren en kun je stress beter hanteren. Kom dus naar deze inspiratieworkshop om mindfulness te ervaren. En merk dat het nog niet meevalt om je gedachten los te laten.

Inschrijven **voor 10 juni**. Trainer: **Titia van der Ploeg** van Bureau 5 voor 9 communicatietraining & -advies.

### • **Inspiratieworkshop: 'Werken uit het hart' op vrijdag 19 juni van 13.00 - 16.30 uur**

In deze workshop krijg je inzicht in de mogelijkheden die je hebt om in jouw werk voldoende uitdaging te krijgen of te houden. Je gaat op een activerende en speelse wijze ontdekken waar jouw drijfveren liggen, wat jouw belangrijkste waarden zijn en welke kernkwaliteiten voor jou belangrijk zijn. Door dit inzicht kun je beter aangeven wat jouw doelen, wensen en mogelijkheden zijn. Door de praktische handvatten krijg je meer grip op jouw leven en werk, waardoor het werkplezier kan verbeteren.

Natuurlijk kunnen docenten of trainers de ervaren werkvormen gebruiken om de drijfveren en doelen van hun studenten of deelnemers te ontdekken.

Inschrijven **voor 17 juni**. Trainer: **Lia Bijkerk** van Edufit.

De workshops worden gegeven in onze eigen accommodatie in **Gouda** en kosten: **€75,00**.

Inschrijven via een e-mail naar [info@edufit.nl](mailto:info@edufit.nl) of via het inschrijfformulier op de website.

Hier vind je ook de uitgebreide informatiefolders over de genoemde workshops.

### • **Inspiratiewerkshops als onderdeel van een team- of afdelingsuitje.**

Door verschillende teams/afdelingen worden de inspiratiewerkshops gebruikt als onderdeel van een personeelsuitje. Het doel is om niet alleen samen een gezellige dag te hebben, maar ook een leerzame dag. Na afloop van de workshop kun je in Gouda heerlijk eten en met mooi weer zijn ook de terrassen rondom het stadhuis erg aantrekkelijk. Misschien ook een idee voor jouw afdeling of team?

