

## 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
- Enthusiasme



## OPDRACHTGEVERS:

- Bedrijven
- Gezondheidszorginstellingen
- Onderwijsinstellingen
- Particulieren
- Sportorganisaties



## ACTIVITEITEN:

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

- **2<sup>e</sup> Persoonlijke inspiratieworkshop “Mindfulness” op donderdag 5 maart 2009 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 op de automatische piloot te leven. Hierdoor ga je vanzelf minder piekeren en kun je stress beter hanteren. Kom dus naar deze tweede inspiratieworkshop om mindfulness zelf te ervaren. Na afloop weet je welke oefeningen je kunt doen om in het hier-en-nu te komen. Je merkt dat het nog niet meevalt om je gedachten te laten varen.

Inschrijven **voor 3 maart**. Trainer: **Titia van der Ploeg** van Titia van der Ploeg, communicatietraining & -advies.

- **7<sup>e</sup> Didactische Inspiratieworkshop voor trainers en docenten: ‘Grote groepen zijn (niet) lastig’ op vrijdag 13 maart 2009 van 13.00 - 16.30 uur.**

Voor docenten en trainers is het vaak lastig om een grote groep te activeren. Bij een hoorcollege kan het bijzonder lastig zijn om (inter)actie te krijgen en ook tijdens congressen en symposia zijn er verschillende knelpunten aan te wijzen waardoor het actief leren niet op gang komt. Met een goede voorbereiding en een goede organisatie kunnen ook grote groepen actief aan de slag met de aangeboden onderwerpen. Tijdens de workshop ‘Grote groepen zijn (niet) lastig’ ervaar je werkvormen die geschikt zijn om grote groepen te activeren. Ook denk je na over de knelpunten die bij het werken met grote groepen kunnen ontstaan. Je maakt kennis met mogelijke oplossingen op het gebied van het vormen van groepen en het verzamelen van resultaten. Na afloop van de workshop kunnen de deelnemers:

- aangeven wat de knelpunten zijn bij het werken met grote groepen
- een aantal activerende werkvormen voor grote groepen benoemen
- aangeven op welke momenten deze ingezet kunnen worden.

Inschrijven **voor 11 maart**. Trainer: **Lia Bijkerk** van Edufit.

- **3<sup>e</sup> Persoonlijke inspiratieworkshop “Werken vanuit intuïtie” op maandag 20 april 2009 van 13.00 - 16.30 uur.**

In onze samenleving heeft ons bewuste, rationele denken een prominente plaats verworven. We hebben geleerd alles te bedenken, te beredeneren, te meten, te beargumenteren en uit te leggen. Hiermee wordt volledig voorbij gegaan aan de kracht van ons onderbewuste, waar ook onze intuïtie zetelt. De onderzoeken van Ap Dijksterhuis bewijzen dat onbewust beslissen (de diepe intuïtie) de beste resultaten geeft en niet het lang overdenken, het op een rijtje zetten van argumenten en het rationaliseren van het probleem.

Vanaf onze geboorte zijn we zeer intuïtief, maar we leren dit af, doordat we gestuurd worden om rationeel te denken. We leren wat onze samenleving als echt beschouwt en wat niet, waar je op moet letten en wat je moet negeren. Intuïtie is een intern vermogen dat we allemaal hebben en is net zoiets als je hersenen gebruiken of lopen. Werken vanuit intuïtie, betekent dat je handelt vanuit een weten los van de ratio. Moeders weten vaak hoe het gaat met hun kinderen, ook als die er niet zijn. Intuïtie is iets dat in jezelf zit. Wat het lastig maakt om je innerlijke stem te horen, is dat er veel stoorzenders zijn waardoor je niet (meer) naar je innerlijke stem luistert. Kom dus naar deze derde inspiratieworkshop om meer vertrouwen in jouw intuïtie te krijgen en de op deze manier verkregen inzichten te betrekken bij beslissingen. Jouw intuïtie wordt dan, naast jouw verstand, een tweede bron van informatie en inspiratie. Inschrijven **voor 17 april**. Trainer: **Ine Ruijfkrook** van INE mensenerwerk.

Alle 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.

