

EDUFIT:

Graaf Florisweg 30
2805 AL GOUDA
tel: 0182 - 51 92 92
fax: 0182 - 68 68 86
e-mail: info@edufit.nl
website: 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

• Inspiratiewerkshops in het voorjaar 2010.

De inspiratiewerkshops zijn bedoeld voor iedereen die meer regie over zijn eigen leven wil krijgen en zijn efficiëntie, effectiviteit of werkplezier wil vergroten.

De inspiratiewerkshops worden gegeven in onze eigen accommodatie in **Gouda op maandagmiddag van 13.00 - 16.30 uur** en kosten **€ 95,00**. Inschrijven via een e-mail naar info@edufit.nl of via het inschrijfformulier op de website. Hier vind je ook de uitgebreide informatiefolders over de genoemde workshops.

1. Inspiratieworkshop: 'Bekijk het eens anders' op maandag 15 maart.

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

Trainer: **Lia Bijkerk** van Edufit.

2. Inspiratieworkshop: 'Mindfulness' op maandag 12 april.

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.

Trainer: **Titia van der Ploeg** van Bureau 5 voor 9.

3. NIEUW: Inspiratieworkshop: 'Oplossingsgericht werken' op maandag 7 juni.

In deze workshop ga je verschillende technieken van creatief denken toepassen in een (persoonlijke) brainstormsessie. Allereerst formuleer je een eigen vraag, waarvoor je op zoek gaat naar niet alledaagse oplossingen. Je gaat alleen en met andere deelnemers aan de slag om een lange lijst van 'oplossingsideeën' samen te stellen. Naast technieken uit de workshop 'Bekijk het eens anders', worden nieuwe creatieve technieken geïntroduceerd en ingezet. Uit de lange ideeënlister, ontwikkel je je eigen keuze voor een oplossing. En daar stopt het niet! Uiteindelijk ga je met een persoonlijk actieplan weer naar huis.

Trainer: **Titeke Postma** van Propulz.tp

• 3-daagse training: 'Presenteren met Power' op vrijdag 21 mei, 11 en 25 juni.

Jij zorgt voor een goede inhoud, wij helpen je er voor te zorgen dat die inhoud staat als een huis. Met de driedaagse training 'Presenteren met Power' maak je een sprong vooruit in je presentatievaardigheden. Je presentatie wordt aantrekkelijker en je publiek hangt aan je lippen. Ook verloopt de interactie soepeler dan voorheen. Hoe speel je dat klaar? Je oefent met non-verbale communicatie zoals je houding, stemgebruik en oogcontact. Daarnaast leer je de fijne kneepjes van Powerpoint te benutten. Zodat dit echt een goed hulpmiddel kan zijn met jou als stralend middelpunt. Na afloop presenteert je gegarandeerd met meer power én plezier!

Deze intensieve training is geschikt voor iedereen die wel eens een groep toespreekt, van groen tot rijp en van docent tot gastspreker. Voor **€ 1195,00** krijg je drie dagen training in een kleine groep (max. 6 deelnemers) met maar liefst twee trainers. Hierdoor is persoonlijke aandacht gegarandeerd. Trainers: **Lia Bijkerk** van Edufit en **Titia van der Ploeg** van Bureau 5 voor 9.

