

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

- **Vanaf 29 januari verkrijgbaar: 'Water naar de zee dragen en 19 andere activerende werkvormen voor onderwijs, trainingen en workshops'.**

Deze uitgave bestaat uit 60 unieke inspirerende fotokaarten gemaakt door de professionele fotografe Iris Loonen. Hierbij hoort een boek, geschreven door Lia Bijkerk, met achtergrondinformatie over het werken met beelden en twintig in de praktijk geteste werkvormen met fotokaarten. De fotokaarten kunnen worden ingezet voor kennismaking, ervaringen uitwisselen, meningen peilen en evalueren en zijn bovendien heel geschikt om specifieke onderwerpen zoals spreekwoorden, creatief denken, persoonlijke effectiviteit, milieu of didactiek te behandelen. 'Water naar de zee dragen....' is een prachtig hulpmiddel dat iedereen die zich bezig houdt met opleiden, trainen of onderwijs geven, zou moeten hebben om de motivatie van de deelnemers te vergroten en het leerrendement te verhogen (Te bestellen via www.bsl.nl / ISBN 9789031360505).

- **6^e Didactische Inspiratieworkshop voor trainers en docenten: 'Werken met beelden' op vrijdag 6 februari 2009 van 13.00 - 16.30 uur.**

De workshop 'Werken met beelden' gaat in op het belang van werken met beelden in de opleidingspraktijk. Het eerste deel van de workshop gaat in op de verschillende vormen en de voordelen van het werken met beelden. In het tweede deel ervaren de deelnemers hoe ze verschillende werkvormen kunnen toepassen in hun eigen praktijk.

Na afloop van de workshop kunnen de deelnemers:

- de verschillende mogelijkheden van het werken met beelden noemen
- het belang van werken met beelden uitleggen
- verschillende werkvormen met fotokaarten toepassen in hun eigen praktijk

Inschrijven **voor 4 februari**. Trainer: **Lia Bijkerk** van Edufit.

- **Persoonlijke inspiratiewerkshops**

Persoonlijke inspiratiewerkshops zijn bedoeld voor alle werknemers die meer regie over hun eigen leven willen krijgen en hun efficiëntie, effectiviteit of werkplezier willen vergroten.

- 1. **"Doorbreek je patroon: maak werk van goede voornemens" op maandag 26 januari 2009 van 13.30 - 16.30 uur.**

Hoe zit het met jouw goede voornemens? Heb je al actie ondernomen, hou je nog vol, of ben je al afgehaakt? In deze workshop leer je verschillende technieken om je goede voornemens ten uitvoer te brengen en vol te houden. Inschrijven **voor 24 januari**. Trainer: **Martine Vecht** van Bien-être.

- 2. **"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 altijd op de automatische piloot te leven. En daardoor 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

Alle workshops worden gegeven in onze eigen accommodatie in **Gouda** en kosten: **€75,00**. Inschrijven via een e-mail naar info@edufit.nl.

