

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
Enthousiasme



OPDRACHTGEVERS:

- Bedrijven
- Gezondheidszorginstellingen
- Onderwijsinstellingen
- Particulieren
- Sportorganisaties



ACTIVITEITEN:

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

• Workshop 'Levensreddende handelingen' BLS & AED op vrijdag 26 maart

BLS staat voor Basic Life Support. In deze workshop oefen je hoe je een volwassene met een circulatiestoornis op de best mogelijke manier kunt helpen. De docent traint je om de stappen door te lopen wanneer je geconfronteerd wordt met een slachtoffer van een circulatiestilstand. Je oefent in het beademen en hartmassages geven op verschillende poppen met een opklimmende moeilijkheidsgraad. Het tweede deel van de workshop gaat over het toepassen van de AED. Tenslotte leer je hoe je de slachtoffers in een goede houding kunt leggen in moeilijke situaties. Er wordt uitgegaan dat de deelnemers beschikken over basiskennis van de werking van het hart en de verschijnselen van hartproblemen.

De workshop wordt gegeven **van 13.00 - 17.00 uur** en kost **€ 150,00** (incl. AED pas)

• Inspiratiewerkshops 'Mindfulness' en 'Oplossingsgericht werken'

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

In de workshop Mindfulness op 12 april ga je de kracht van mindfulness ervaren en dan merk je dat het nog niet meevalt om je gedachten los te laten. Toch is dit belangrijk om jouw dagelijkse stress beter te hanteren.

In de workshop 'Oplossingsgericht werken' op maandag 7 juni ga je verschillende technieken van creatief denken toepassen op een persoonlijke vraag of probleem.

De inspiratiewerkshops worden gegeven **van 13.00 - 16.30 uur** en kosten **€ 95,00**.

• 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 presenteer 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. Je krijgt drie dagen training in een kleine groep (max. 6 deelnemers) met maar liefst twee trainers. Hierdoor is persoonlijke aandacht gegarandeerd. Kosten **€ 1195,00** inclusief lunch en certificaat. Trainers: **Lia Bijkerk** en **Titia van der Ploeg**.

• Summercourse: 'Edutrainment' op woensdag 23 en 30 juni en 7 juli.

Tijdens de 3-daagse training 'Edutrainment' leer je door middel van het doorlopen van een aantal stappen, een workshop, training of les ontwikkelen waarbij de kans op plezier, waardering en resultaten maximaal is. In deze training maak je kennis met minmaal 50 inspirerende, activerende werkvormen die alle zintuigen prikkelen. Je krijgt dus een rugzak met werkvormen die breed toepasbaar zijn. De kosten voor deze 3-daagse training bedragen **€ 975,00**. Locatie in de omgeving van Arnhem. Twee reacties na afloop van de vorige training:

"Nu een paar dagen later besef ik nogmaals hoe knap jullie training in elkaar zit. Met bewondering kijk ik daarop terug en zal jullie zeker promoten. Dank jullie wel."

"Wat heb ik genoten van de driedaagse. Ik ben helemaal geïnspireerd geraakt door het concept en ben er veel mee aan de gang. Binnenkort twee workshops op mijn werk uitvoeren en het gaat als een speer."

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 en trainingen.

