

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

• Coaching van deelnemers 'activerend opleiden' bij het ontwikkelen van een workshop of lessenreeks.

In de afgelopen jaren hebben honderden docenten, trainers en praktijkopleiders de workshop 'Activerend opleiden: het gaat steeds beter' gevolgd.

Een aantal deelnemers heeft het lesconcept van activerend opleiden daarna daadwerkelijk toegepast tijdens het ontwikkelen van trainingen, workshops of lessenreeksen. Voor anderen is het nog lastig om het algemene model toe te passen binnen hun eigen werksituatie. Om het lesconcept van activerend opleiden goed te gebruiken, zijn er verschillende mogelijkheden.

De eerste manier is het volgen van de verdiepende training 'Edutrainment' waarbij je na drie trainingsdagen een nieuwe workshop of lessenreeks hebt gemaakt.

De tweede manier is een of twee dagdelen **coaching** aan te vragen. Je gaat dan samen met **Lia Bijkerk** of **Titia van der Ploeg** aan de slag om voor jouw leerstof en doelgroep een motiverende en resultaatgerichte training, workshop of lessenreeks te ontwikkelen.

Je doet dit aan de hand van een ontwikkelformulier en een daarbij behorende checklist.

Tevens ontvang je een hele handige job-aid.

In beide gevallen heb je vier instrumenten die ertoe leiden dat je daadwerkelijk het lesconcept van activerend opleiden in de vingers krijgt. Maar pas op..... het is verslavend!

• Workshop 'Doorbreek je patroon' - maak werk van goede voornemens op maandag 18 januari 2010.

Wie kent het niet? Het nieuwe jaar beginnen we traditiegetrouw vol goede voornemens. We gaan nu eindelijk beter plannen, vaker 'nee' zeggen en gezonder leven. Prachtige plannen, maar de praktijk leert dat goede voornemens al snel stranden. Voor je het weet heb je toch weer te veel hooi op je vork genomen. Of zit je een hele avond televisie te kijken in plaats van te gaan sporten of te studeren.

Blijkbaar is het erg moeilijk om doelgericht een voornemen uit te voeren. Vooral als het om een ingrijpende verandering gaat. Als je onder druk staat, schiet je namelijk al snel terug in je oude gedrag: je hersenen zijn zo geprogrammeerd.

De afgelopen jaren is er gelukkig veel onderzoek gedaan naar de invloed van de hersenen op het gedrag. Daardoor weten we nu beter hoe het komt dat voornemens verzanden. Het gaat niet alleen om discipline. Met een beetje breinkennis kun je wel degelijk ambitieuze plannen omzetten in daden.

Wil je in 2010 écht werk maken van je voornemens? Volg dan de workshop *Doorbreek je patroon*. Je leert verschillende technieken om op gang te komen, en nog veel meer technieken om door te zetten.

Deze persoonlijke inspiratieworkshop wordt gegeven in **Gouda** van 13.00 - 16.30 uur. Trainer: **Martine Vecht** van **Bien-être**.

De kosten bedragen €95,00 tenzij je gebruik maakt van de 4 = 3 actie. Dit betekent dat als je voor vier persoonlijke inspiratiewerkshops tegelijk inschrijft, je er slechts drie betaalt.

De andere workshops zijn:

- 'Beter beslissen': het onbewuste als instrument bij beslissingen, op maandag 15 februari
- 'Bekijk het eens anders': problemen oplossen door creatief denken, op maandag 15 maart
- 'Mindfulness': uitschakelen van de automatische piloot, op maandag 12 april

Meer informatie over de persoonlijke inspiratiewerkshops en de training 'Edutrainment' vind je op de website. Download de folders op www.edufit.nl. Inschrijven kan via de website of maak een afspraak voor coaching via een e-mail naar info@edufit.nl.

