



Er komt een kerstcadeau aan

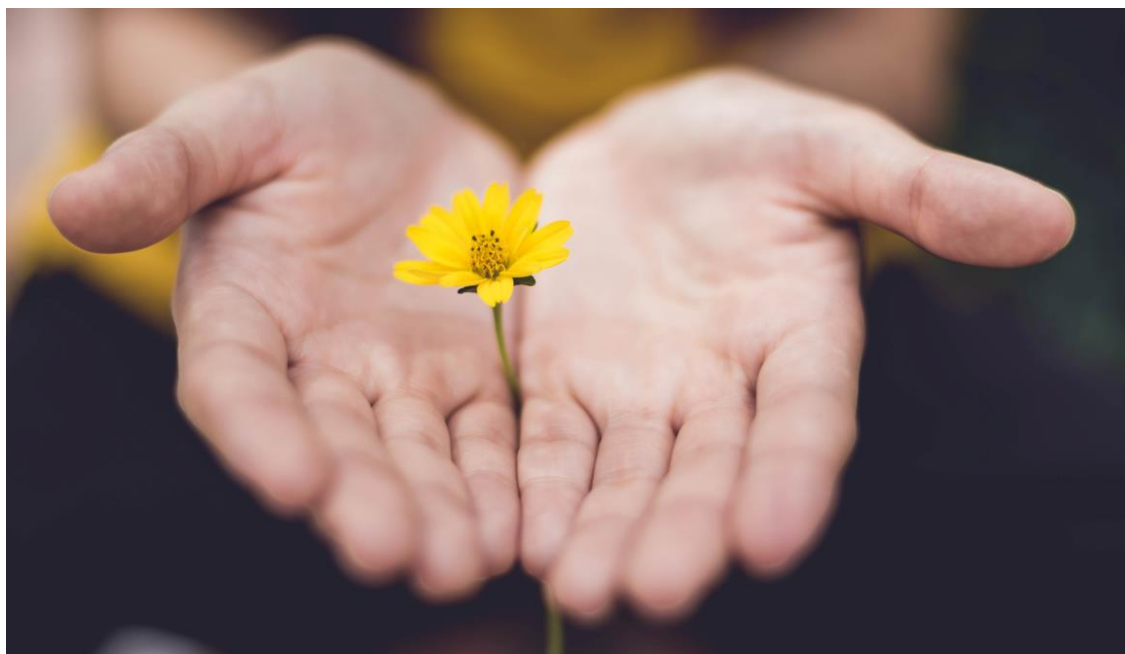
Deze roerige tijd heeft impact op jou en je collega's. De druk zit er flink op. Jullie staan continu klaar voor anderen en wij doen heel graag iets terug. Daarom organiseren wij in de week voor kerst een **geluksprogramma voor zorg- en welzijnsprofessionals**. Ons kerstcadeau aan jullie.



Mentaal welzijn en geluk

Juist in deze tijd van corona is het belangrijk om aandacht te hebben voor je mentale welzijn en geluk. Het geluksprogramma richt zich op de volgende thema's:

- Geluk
- Topsport mindset - hoe kan jij dit gebruiken?
- Herkennen en erkennen van stress in jezelf en elkaar
- In Balans - Ontspanning en Mindfulness



Op naar een gezond en gelukkig nieuwjaar!

Je kunt het programma gratis en flexibel volgen in de week van 20-24 december. Als het jou uitkomt, kan je de onderdelen volgen die voor jou interessant zijn. **Let op:** de webinars zijn wél op vaste tijden. Zet die dus alvast in je agenda!

Aanmelden is niet nodig. Vanaf 20 december vind je [via deze link](#) alle video's, webinars en oefeningen.

Maandag 20 december: Ontspannen en webinar 'Herkennen, erkennen en verkennen van stress bij jezelf en collega's'

- Introductievideo
- In balans:
 - Online video 'Ontspannen'
 - WhatsApp ondersteuning
 - Oefeningen vanuit digitale dagboek
- 19.00-20.00 uur webinar 'Herkennen, erkennen en verkennen van stress bij jezelf en collega's'

Dinsdag 21 december: Zorgen maken en topsport-mindset

- In balans:
 - Online video 'Zorgen maken'
 - WhatsApp ondersteuning
 - Oefeningen vanuit digitale dagboek
- Inspiratievideo 'Mindset vanuit de topsport'

Woensdag 22 december: Complimenten en geluk

- In balans:
 - Online video 'Complimenten'
 - WhatsApp ondersteuning
 - Oefeningen vanuit digitale dagboek
- 10.00-11.00 uur webinar 'Geluk in uitdagende tijden'

Donderdag 23 december: **Mindfulness**

- In balans:
 - Online video 'Mindfulness'
 - Online mindfulness-oefeningen
 - WhatsApp ondersteuning
 - Oefeningen vanuit digitale dagboek
- Inspiratievideo 'Wat is mindfulness?'

Vrijdag 24 december: **Terugkijken en geluk**

- In balans:
 - Online video 'Terugkijken'
 - WhatsApp ondersteuning
 - Oefeningen vanuit digitale dagboek
- 10.00-11.00 uur webinar 'Geluk in uitdagende tijden'
- Afsluitende video

Wil je dat wij je waarschuwen als het programma start? [Meld je dan aan voor een herinneringsmail.](#)



Workshop 'Overeind blijven' voor leidinggevenden

We organiseren in deze week óók online workshops voor leidinggevenden. In deze gratis workshop krijg je tips en tools om jezelf en je medewerkers staande te houden. Je kunt deze workshop volgen op:

- Dinsdag 21 dec. van 19-21 uur
- Woensdag 22 dec. van 9-11 uur
- Donderdag 23 dec. van 12-14 uur

Voor deze workshop moet je je wél inschrijven:

[**Info en inschrijving programma leidinggevenden**](#)

Neem voor vragen of voor meer informatie contact op via ofolgerts@sigra.nl

Bij Sigra geloven we in de kracht van 'samen'

Samen gaan we voor vitale, gezonde inwoners
en professionals in onze regio's



Sigra

**Samen sterk
voor zorg & welzijn**

Deze uitnodiging is een uitgave van Sigra • Maassluisstraat 574A, 1062 GZ Amsterdam
020-512 88 88

[Bekijk online](#) | [Website](#)