

*Vitale medewerkers dragen bij aan een  
vitale organisatie*



*Geef jezelf en je team een nature & energy BOOST*



**Re-CHARGE** is een event, waarbij jullie op gave locaties in de natuur samen komen. Plezier hebben. In beweging komen (letterlijk en figuurlijk). Een moment om samen te ontspannen, op te laden en te kijken hoe je als team én individueel sterker en fitter kunt worden, kunt groeien.



**OUTSIDE IS WHERE THE MAGIC HAPPENS**



# RE-CHARGE EVENT

## PROGRAMMA

### Uitdagingen binnen HR - anno 2023

Momenteel zien wij dat veel organisaties stoeien met uitdagingen anno 2023. Zowel zakelijk als privé.

Denk bijvoorbeeld aan het (steeds meer) **toenemende hybride werken**. Dit vraagt flexibiliteit van zowel werkgever als werknemer. Hoe ga je hiermee om, hoe houd je de **verbinding met elkaar**? Hoe zorg je voor de juiste en positieve energie? Hoe zorg je voor een **goede werk-privé balans**?

Maar ook de uitdaging **hoe om te gaan met de krachten en talenten van de verschillende generaties**?

Of de steeds meer toenemende hoeveelheid prikkels en druk. Uit onderzoek van TNO blijkt dat 1,3 miljoen medewerkers in Nederland last hebben van **burn-outklachten**, wat neerkomt op 17% van de medewerkers. Organisaties richten zich vaak te veel op de gevolgen van het probleem en niet op de oorzaak ervan.

### Daarom een Re-CHARGE event

*Geef jezelf en je team een BOOST!*

**Re** - terugkerende CHARGE (oplaad)events. Omdat wij erin geloven dat je meer resultaat behaalt, wanneer je blijvend en op regelmatige basis in je medewerkers investeert.



# RE-CHARGE EVENT

## PROGRAMMA

**C - connectie.** Met elkaar en met je werk. Een goede connectie op deze vlakken is de basis van een goede samenwerking en werkplezier. Hoe goed kennen jullie elkaar eigenlijk? Hoe goed ken je jezelf? Wat zijn jullie waarden, waar liggen jullie kwaliteiten en talenten?

Vorm: gesprek met elkaar aan gaan adhv gesprekskaartjes met opdrachten en praktijksituaties (buiten, wandelend).

**H - health.** Hoe zit het met jullie gezondheidsvaardigheden? Iedereen weet dat groenten gezonder zijn dan chocolade of patat, maar wat is nou het effect van bepaalde voedingsstoffen op je lichaam? En hoe kun je met voeding zelf invloed uitoefenen op je energie?

Nederland is kampioen zitten. Hoe 'zit' dat bij jullie op de werkvloer? Wat zijn de gevolgen van veel zitten en wat zijn slimigheden om het vele zitten te onderbreken.

Vorm: inspirerende presentatie gericht op meer gezondheid en fitheid, zowel zakelijk als privé. Centrale thema's hierbij: voeding, beweging, ontspanning.

**A - active.** 'Sporten en spelen verbindt' en wanneer je in beweging komt, gaat de energie weer stromen. Je zult merken dat je samen tot nieuwe inzichten komt. Andere kanten van elkaar ontdekt. Tot creatieve oplossingen komt. Grenzen verlegt.

Vorm: een vooraf bepaalde, gezamenlijke activiteit of een keuze activiteit.



# RE-CHARGE EVENT

## PROGRAMMA

**R - relax.** Deze dag is vooral ook bedoeld om samen te ontspannen. We bouwen voldoende momenten voor jullie in om te ontspannen, met elkaar bij te kletsen en plezier te hebben.

**G – grow & growth mindset.** Hoe gaat het met jullie als team? Waar liggen ieders krachten en behoeften en hoe kunnen jullie elkaar hierbij helpen en versterken? Hoe kunnen jullie met en van elkaar leren?

**E - energize.** Hoe is de energie binnen het team? Hoe houd je de energie hoog? Op afstand en als je samen bent? Wat heeft invloed op je energie (denk aan bepaalde taken of systemen, procedures etc)? Wat geeft je energie en wat trekt je leeg? Hoe zorg je voor een goede werk-privé balans?

Vorm: interactieve workshop met opdrachten gericht op meer energie. Hoe ziet jouw energiematrix eruit en hoe kun je hierin bewegen? Wat zijn jouw energiegivers en -slurpers? Handig om dit van elkaar te weten... Hoe zorg je voor voldoende oplaadmomenten? Hoe bewaak je je eigen energie en die van de ander?



# RE-CHARGE EVENT

## Programma

We gaan er letterlijk en figuurlijk even 'UIT'. UIT je vertrouwde omgeving. UIT je comfortzone. UIT de dagelijkse sleur. UIT je hoofd. Naar bUITen.

🌿🌲 **Outside is where the magic happens** ✨

De workshop voor de thema's Health & Energize neemt ca 2,5 uur in beslag. De workshop Connection & Grow neemt ca 1,5 uur in beslag.

NOTE: we kunnen dit programma ook over twee dagen verspreiden. Dan kunnen we meer tijd nemen voor bepaalde onderdelen en dieper op de materie en opdrachten ingaan. Zo kunnen we de intensiteit verdelen en het event nog waardevoller maken. Uiteraard verzorgen wij graag de overnachting (hotel, maar gaver nog outdoor) en eventueel vervoer.

## Voorbeeld programma

09.00 uur	Ontvangst op locatie (kopje koffie/ thee en iets lekkers)
09.30 uur	Presentatie en workshop Health & Energize – deel 1
10.45 uur	Korte pauze – even naar buiten!
11.15 uur	Presentatie en workshop Health & Energize – deel 2
13.00 uur	Lunch
14.00 uur	Activiteit (nader te bepalen)
16.00 uur	Korte pauze
16.30 uur	Workshop Connection & Grow
18.00 uur	Outdoor cooking
ca 20.30 uur	Einde programma



# SFEERIMPRESSIE RE-CHARGE EVENT



# WAAR STAAT BE IN CHARGE VOOR?

## Missie & visie

Be in Charge organiseert outdoor events op unieke locaties in de natuur.

Waarbij **persoonlijke én teamontwikkeling** centraal staan. Op gebied van **energie, verbinding, talent en plezier**.

[] Door naar buiten te gaan (los van de vertrouwde context, afleiding en bestaande patronen).

[] Het avontuur op te zoeken (met prikkelende activiteiten).

[] De comfortzone op te rekken (groei stimuleren)

[] Échte aandacht voor elkaar en voor de vitaliteit (vanuit mijn achtergrond als OERsterk leefstijl coach)

Creëer ik bij de deelnemers een open mind. Ontstaat er **ruimte voor nieuwe inzichten en onderlinge connecties**.

Van hieruit maken we het individu én het team als geheel sterker.

Met als **resultaat** blijere en energiekere medewerkers. Die beter samenwerken, productiever zijn en meer waarde kunnen leveren, aan elkaar en aan de klant.



# WIE IS HET GEZICHT ACHTER BE IN CHARGE?



## **Bianca (B) in charge**

Regelen, structuur aanbrengen, organiseren, ontzorgen.

Creatieve events waarbij gezonde leefstijl, verbinding, avontuur en natuur centraal staan.

Dat is waar ik een HELL YES gevoel van krijg!

Mensen beschrijven mij als:  
energiek, fijn om mee samen te werken, goede planner en verbinder, regelt alles tot in de puntjes, zorgt voor overzicht en structuur, behulpzaam, weet de theorie naar de praktijk te vertalen, enthousiast, nieuwsgierig en leergierig.







*Bianca Sluijs - Be in Charge*

## **"THE ART OF WELLBEING"**

Zorgen voor je eigen welzijn, is de basis voor de balans in je leven. De balans tussen werk en privé. Tussen inspanning en ontspanning. Tussen zelfkritisch en zelfliefde. Tussen tijd voor jezelf en tijd voor anderen. Tussen natuur en cultuur.