






EVALUATIE WORKSHOPS BEVLOGGEHEID

PILOT: OPOPS – PERSONEELSDAG
24 MEI 2024



WORKSHOPS GOED GEWAARDEERD, VEEL BRUIKBARE TIPS

AANGEBODEN WORKSHOPS

-  **Werkgeluk:** ontdek en benut je talenten (niet geëvalueerd)
-  **Werkgeluk:** passie en plezier in je werk
-  **Vitaliteit:** gezonde leefstijl
-  **Vitaliteit:** omgaan met werkdruk en stress
-  **Financiële Fitheid**

DEELNEMERS WAARDEREN DE WORKSHOPS MET EEN

87 respondenten

8





WORKSHOP WERKGELUK

PASSIE & PLEZIER IN JE WERK

WAARDERING

7,5



MEEST GEWAARDEERD

De openheid, onderlinge betrokkenheid en uitwisseling

HOOGTEPUNT

Fijne gesprekken met collega's

OPBRENGST

Het geleerde is voor de meesten binnen 1 week bruikbaar in praktijk

INFORMATIEF









Waardevolle inzichten opgedaan

MEEST AANTREKKELIJK

Aantrekkelijk, vanwege fijne sfeer. En goed om te zien hoe je meer plezier uit je werk kan halen. Bewustwording.

DE VERWACHTE OPBRENGSTEN VANUIT WORKSHOP WERKGELUK BIJ TOEPASSING VAN GELEERDE

VERWACHTE OPBRENGSTEN

-  Meer grip op stressvolle situaties
-  Een betere band met de kinderen
-  Meer tijd voor mezelf, meer plezier in m'n werk
-  Meer flow en passie in m'n werk
-  Realistischere en meer mijn eigen doelen stellen
-  Meer rust en energie
-  Er zijn meer successen gevierd
-  Weer een positief klimaat





WORKSHOP OMGAAN MET WERKDRIJK EN STRESS

WAARDERING

7,8



MEEST GEWAARDEERD

Tips om beter te slapen, op kleine momenten gedurende de dag pauze nemen/ontspannen en ademhalingstips

HOOGTEPUNT

Ademhalingsoefening

TIP VOOR DE TRAINER

Meer afwisseling, iets meer doen

MEEST AANTREKKELIJK

Geleerd om te ontspannen en energiek te blijven

OPBRENGST

Meer rust en minder stress, meer uitgerust aan de dag beginnen

Veel praktische tips die naar verwachting binnen 2 dagen bruikbaar zijn

“Leuke training, ga zo door!”



IMPRESSIE





WORKSHOP GEZONDE LEEFSTIJL

(VOEDING, SLAAP EN BEWEGING)

**BEST GEWAARDEERDE
WORKSHOP!**

8,8



MEEST AANTREKkelijk

Uitermate en zeer aantrekkelijk om deel te nemen, door ongedwongen sfeer en veel interactie. Er werd goed ingegaan op vragen en opmerkingen. Leuke energizer tussendoor. Informatiestroom afgewisseld met activiteiten deelnemers.

HOOGTEPUNT

De trainer vertelde enthousiast over voeding en gaf goede tips! En quiz over vergelijking voedingsstoffen.









OPBRENGSTEN

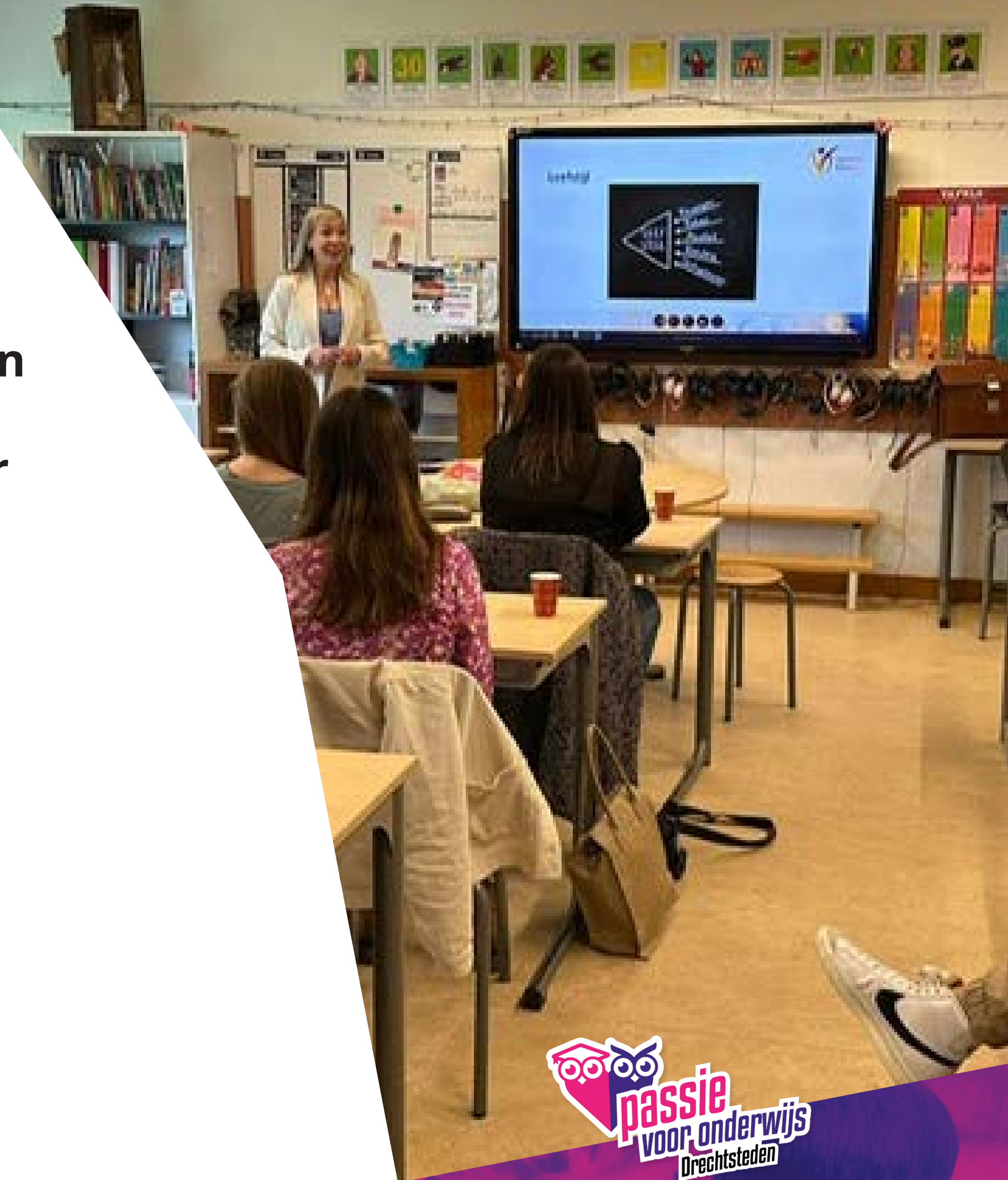
Het geleerde is meteen toepasbaar in de praktijk.

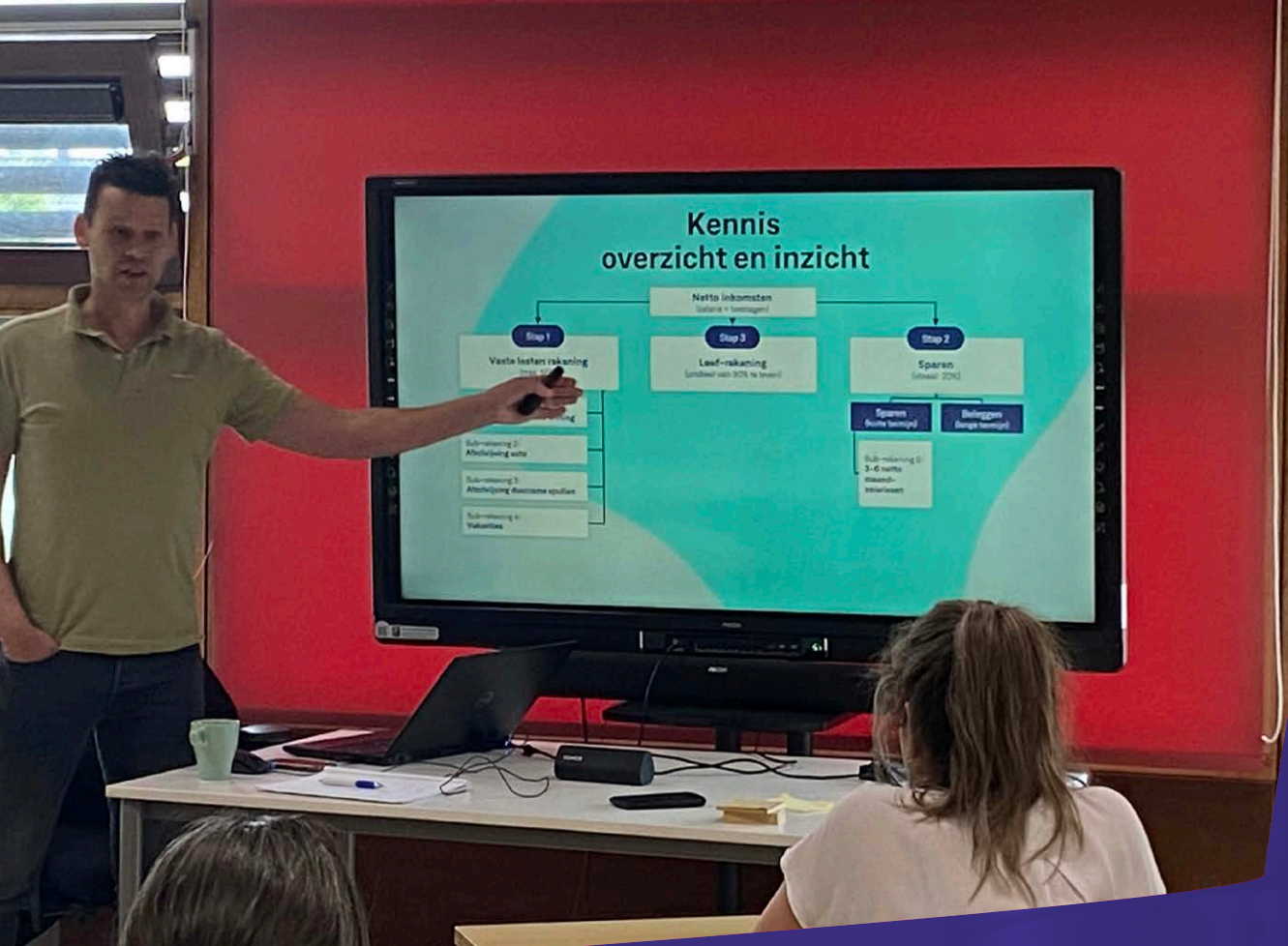
“Het gaf motivatie om weer actief en bewust aan de slag te gaan met gezondheid.”



BIJ TOEPASSEN VAN DE VERKREGEN TIPS **HOOP & VERWACHT IK...**

-  Meer te bewegen en verwacht ik me energiever te voelen
-  Meer dagelijkse sportmomenten en drink ik 2 liter water
-  Hopelijk afgevallen en minder stress en beter slapen
-  Meer bewuster van de keuzes in voeding die je maakt
-  Etiketten lezen en beter eetpatroon
-  Gezonder gewicht, fit gevoel en goed slaappatroon
-  Meer ritme en rust in ontspanning, werk en sport
-  Enzovoorts





WORKSHOP FINANCIËLE FITHEID

WAARDERING

7,8



HOOGTEPUNTEN

Goede opbouw, veel goede informatie en aantrekkelijke tips. Enthousiast en duidelijk verteld.

Deel van beleggen voor mijn pensioen is iets wat ik nu wel zeker wil gaan doen met daarnaast een gewoon spaardoel.

De vragen die werden gesteld vanuit de groep waren van tevoren al ingeschat en werden in de presentatie beantwoord.

“Info over beleggen”

“Zeer aantrekkelijk, omdat het mijzelf weer motivatie geeft het financieel nog beter op orde te gaan hebben”



IMPRESSIE

WORKSHOP WERKGELUK ONTDEK & BENUT JOUW UNIEKE TALENTEN

