



Een kijkje in onze apothekerskast

Gedragsverandering	Communicatie	Zelfmanagement & zelfregulatie
<ul style="list-style-type: none">• Bewustwording en zelfreflectie• Het aanleren van gewoontes• Acceptatie en keuzeruimte• Afspraken maken en nakomen – met jezelf en met anderen	<ul style="list-style-type: none">• Aanspreken? Gewoon doen!• Elkaar collegiaal aanspreken op afspraken• De dialoog tussen directie en de OR of PVT• Olievlekwerking met werkbuddy's en/of ambassadeurs	<p>De Balm academie heeft een eigen methodiek rondom zelfmanagement en zelfregulatie. Wij verzorgen de volgende cursussen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mijn mammoet en berijder• De vitale berijder
Veilig en vitaal	Individuele coaching	Bewustwording & inzicht
<ul style="list-style-type: none">• De activerende RI&E (de RI&E als conversatiestarter)• Risicoherkenning• Aan de slag met de vitaliteitsbijbel• Arbeidsveiligheid en vitaliteit = 3• Meer impact als Preventiemedewerker	<p>De Balm academie beschikt over een aantal zeer ervaren en professionele individuele coaches. Desgewenst kunnen deze coaches ingezet worden om individuele werkenden te begeleiden bij gedragsverandering.</p>	<ul style="list-style-type: none">• De Jubel- en Klaagmuur (Wat gaat goed, wat kan beter?)• Ken je kwaliteit (De aard van het beestje)• Hoe zwaar is mijn werk?• Welke patronen willen we doorbreken?
Evenementen & bijeenkomsten	Campagnemiddelen	Online-tools
<ul style="list-style-type: none">• Kantinebijeenkomst of event• Ontbijt- of lunch-sessies• Toolbox-meetings• Trainen en coachen veiligheidsambassadeurs	<p>Intranet, nieuwsbrief, TED-talk, YouTube filmpjes Folders, job aids (reminder op creditcard formaat), gadgets, posters (Niet zo. Maar zo!), tipkaarten.</p>	<p>Er zijn veel gratis online-tools die u kunt gebruiken. Wij kunnen u wegwijs maken in de wereld van gratis tools op internet.</p>