



Programma

Week van de Bevlogenheid

18 t/m 27 november

Quadraam helpt je graag om bevlogen te blijven en organiseert een speciale themaweek met de volgende activiteiten:

>Woensdag 18 november, 15.30 uur - 16.30 uur: Inspiratiesessie Werkgeluk door Erika Diender

We trappen de Week van de Bevlogenheid af met een online sessie van de voorzitter van het College van Bestuur van Quadraam. Zij neemt ons mee in de zoektocht naar bevlogenheid en (werk)geluk.

Meld je [hier](#) aan!

>Donderdag 19 november, 15.30 - 17.30 uur: Carrousel 'Fit & Gezond naar je werk' (Quriuz)

Ontspannen slapen, gezond eten, regelmatig bewegen en stress verminderen. Wat pak jij als eerste aan? Stap in deze online Carrousel en kies twee uit vier workshops:

- Uitgerust wakker worden - Floris Wouterson, Sonneveld opleidingen
- Voeding in relatie tot (arbeids)vitaliteit - Izhar & Kiren Butt
- Bewegen tijdens je werk – Claudia Otten
- Stress de baas – Anette Martens, Sonneveld Opleidingen

Meld je [hier](#) aan!

>Vrijdag 20 november, 09.00 - 12.00 uur: Brief- & CV-check

Wil je ook op langere termijn bevlogen blijven? Geef richting aan je loopbaan! Dat begint met een overzichtelijk CV en een krachtige motivatiebrief. Ben je benieuwd waar je staat of wil je tips? Laat je CV en/of brief checken door de HR-experts van Quadraam (20 minuten per persoon).

Meld je [hier](#) aan! (12 plekken, 20 minuten per persoon)

>Maandag 23 november, 13.00 - 18.00 uur: test & adviesgesprek 'Duurzame inzetbaarheid'

Hoe bevlogen ben jij? En wat zegt dat over jouw inzetbaarheid op de langere termijn? Doe de test! De uitkomsten hiervan vormen het vertrekpunt voor een gesprek met een ervaren loopbaanadviseur van BHP op 23 november. Je ontvangt de link naar de test circa een week voor het adviesgesprek.

Meld je [hier](#) aan! (5 plekken, 45 minuten per persoon)

>Maandag 23 november, 16.30 - 18.00 uur: 'Personal branding via LinkedIn'

Wil jij de kracht van je netwerk beter benutten? Marieke de Wildt, adviseur recruitment & arbeidsmarktcommunicatie bij Quadraam, vertelt je hoe jij jezelf online overtuigend presenteert en profileert via LinkedIn.

Meld je [hier](#) aan! (6 plekken)

>Dinsdag 24 november, 13.00 - 18.00 uur: Loopbaanscan

Denk je wel eens na over eventuele vervolgstappen in jouw loopbaan binnen of buiten Quadraam? Schrijf je in voor een online gesprek met een loopbaanadviseur van BHP.

Meld je [hier](#) aan! (5 plekken, 45 minuten per persoon)

>Woensdag 25 november, 16.00 - 17.00 uur: ABP helder inzicht en overzicht

Hoe zit dat nou precies met je pensioen? Wat komt er allemaal bij kijken? ABP geeft je in- en overzicht en gaat in op relevante thema's. Bijvoorbeeld: wat betekent een sabbatical voor je pensioenopbouw?

Meld je [hier](#) aan! (40 plekken)

>Donderdag 26 en vrijdag 27 november, 16.00 - 17.30 uur: interactieve pensioenworkshop 55+

Vanaf de leeftijd van 55 jaar is het goed om je concreet te verdiepen in je pensioen. Wat zijn bijvoorbeeld de mogelijkheden als je wat eerder wilt stoppen met werken? En welke financiële consequenties heeft dat? In deze kleinschalige workshop (maximaal 15 deelnemers) gaat ABP de diepte in en is er nadrukkelijk ruimte voor interactie.

Meld je [hier](#) aan! (2 x 15 plekken)

Meld je aan en maak kans op het boek 'Lekker Werken'!

Onder de deelnemers verloten we drie exemplaren van het boek 'Lekker werken' van Huub van Zwieten.

Wil je meer weten over het inschrijven voor de Week van de Bevlogenheid?

Mail naar: blijfbevlogen@quadraam.nl