

Philadelphia

Het beste uit jezelf



**TOPPRODUCTEN VOOR
JOU EN JE TEAM**



EDITIE 2019

Special geluk en werkplezier!

Goed in je vel

GELUK ALS BASIS

Als medewerker zet je je elke dag, met hart en ziel, in voor cliënten. Bijdragen aan het geluk van anderen zit in je DNA. Maar hoe zit het met jou? Goed zorgen voor jezelf is niet altijd een automatisme als je graag zorgt voor anderen. Daarom is het belangrijk om stil te staan bij je eigen geluk.

Bij Philadelphia staan we stil bij de vier elementen van geluk:



Hoofd - frisse blik

Een frisse blik en ruimte in je hoofd heb je nodig om te groeien en mee te bewegen met veranderingen en uitdagingen. Hoe blijf je bij en fris van geest? Hoe houd je je vakmanschap en kennis op peil?



Lichaam - goed in je vel

Lekker in je vel, wat heb jij daar voor nodig? Hoe zorg jij voor voldoende herstel, beweging en gezonde voeding? Draait het bij jou thuis op rolletjes?



Hart - passie en verbinding

Passie en plezier maken het leven en werk zoveel mooier. Wat doe jij samen met anderen om sfeer en plezier in te brengen? Contact en verbinding met anderen is essentieel. Geeft het werk je nog energie?



Ziel - zin en betekenis

Je voelt je energiever als je ervaart dat wát je doet betekenisvol en nuttig is. Wat dat is, is voor iedereen persoonlijk. Krijg je inspiratie van wat je doet? Past het werk nog bij je? Ken je jezelf en je eigen drijfveren?

Gelukstest

Sta eens even stil! Waar sta jij?

1 helemaal oneens, 5 helemaal eens

1) Ik ben tevreden over de hoeveelheid uitdaging in mijn werk	1	2	3	4	5
2) Ik kan mijn creativiteit kwijt	1	2	3	4	5
3) Ik ben continu bezig met leren en groeien	1	2	3	4	5
4) Ik krijg voldoende ruimte om mezelf te ontwikkelen in mijn werk	1	2	3	4	5
5) Ik beleef plezier in mijn werk en privé	1	2	3	4	5
6) Ik ben mij bewust van mijn sterke kanten en zwakke kanten	1	2	3	4	5
7) De samenwerking met mijn collega's verloopt prettig	1	2	3	4	5
8) Ik ervaar voldoende steun en waardering van mijn leidinggevende	1	2	3	4	5
9) Ik heb een goede balans gevonden tussen werk en privé	1	2	3	4	5
10) Fysiek ben ik goed in balans	1	2	3	4	5
11) Ik heb voldoende energie om mijn activiteiten goed uit te voeren	1	2	3	4	5
12) Ik kan mijn werk fysiek goed aan	1	2	3	4	5
13) Ik heb het gevoel dat mijn activiteiten ertoe doen	1	2	3	4	5
14) Ik kan mijn talenten inzetten	1	2	3	4	5
15) Het lukt me om mijn afspraken na te komen	1	2	3	4	5
16) Ik ben trots op wat ik doe	1	2	3	4	5

Kijk voor de uitslag op de volgende pagina.

Score

WAAR STA JIJ?



Voor het hoofd

FRISSE BLIK



Tel de **oranje** stellingen bij elkaar op voor jouw uitslag op het thema **Hoofd**.



Tel de **roze** stellingen bij elkaar op voor jouw uitslag op het thema **Hart**.



Tel de **blauwe** stellingen bij elkaar op voor jouw uitslag op het thema **Lichaam**.



Tel de **paarse** stellingen bij elkaar op voor jouw uitslag op het thema **Ziel**.

Score lager dan 10

Dan heb je aan de lage kant gescoord. Wil jij jezelf een boost geven? Kijk dan verder voor handige producten.

Score tussen de 10 en 15

Dan heb je op dit element 'gemiddeld' gescoord. Er is nog ruimte voor verbetering. Kijk snel verder met welke producten jij het maximale uit je geluk haalt.

Score hoger dan 15

Op deze elementen heb je erg goed gescoord, bedenk hoe je dit hebt bereikt! Vind je het belangrijk om deze score te behouden? Kijk dan welke producten jou verder helpen.

Blijven leren

Doe een training of workshop. Online achter je PC of in een groep. Kijk in de catalogus van het Leerhuis. Óók voor persoonlijke ontwikkeling.



Optimisme voor beginners

Is jouw glas half leeg of half vol? Leer je aandacht te richten op positieve gedachten!



Leerhuis online

Een eigen coach

Wil jij aan de slag met jouw uitdagingen en vragen, in je werk of privé? Maak een afspraak met een coach van Resilians 0800-4565758.



Mindfulness

Minder stress en betere concentratie. Leef met aandacht, geniet van het moment!



Leerhuis online

Voor het hart

PASSIE EN VERBINDING



Kletsbot

Verbondenheid zorgt voor een beetje meer geluk. Wil jij je collega's beter leren kennen? Probeer eens de Kletsbot. Een pot met verdiepende en grappige vragen.

Bekijk het filmpje op Phlink!



Laat je coachen

Contact met Resilians 24/7 0800-4565758.
5 gratis gesprekken: face-to-face, telefonisch of online. www.resilians.nl/philadelphia

Werkplezier

Plezier is besmettelijk! Ga jij fluitend naar het werk? In deze online training leer jij hoe je nog meer plezier uit je werk kunt halen.

Leerhuis online

Training Mooi werk!

Zelf de touwtjes in handen houden en je werkplezier vergroten?

Je hebt meer invloed dan je denkt!

Leerhuis

Ook in teamverband!



Teamoefeningen

- Voor in het werkoverleg
- Plezier aan de wand
- Energiebarometer
- Waar sta jij voor op?

Zie ook toolbox De Bedoeling

Vragen over teamontwikkeling?
LSZ@philadelphia.nl
(06) 55 41 58 79



Muziek

In mooie en moeilijke momenten is er altijd muziek. Heeft jouw team al een eigen spotifylijst? www.Philala.nl



Omgaan met verlies en verdriet

Wat doet verlies en rouw met jou?

Meer weten?

- Training Omgaan met rouw en verlies
- Handreiking Rouw en verlies op de werkvloer



Training Hou je kop... erbij! Deel 2.

Om goed te kunnen luisteren naar de cliënt moet je ook goed luisteren naar jezelf. Wat hoor jij?

Leerhuis

Voor het lichaam

GOED IN JE VEL



Back in shape na zwangerschap

Aan de slag met hulp van een coach, personal trainer en voedingsdeskundige.

www.healthywoman.nl/philadelphia

werk & gezin



Zwangerschap & werk: zie Phlink

Stoppen met roken

Gratis telefonische coaching via SineFuma

076-8895195

www.rookvrijookjij.n

gezondheid

Mantelzorg & werk

Combineer jij je werk met mantelzorg zijn? Hoe zorg je dat je gezond en wel blijft? Wat heb jij hierbij nodig? Hoe kun je elkaar als collega's hierbij steunen? Kijk voor tips en informatie op Phlink.

Aan rader!



Fit en krachtig tijdens de overgang

Met hulp van professionals van ProudWoman: coach, wandeltrainer en overgangsconsulent

www.healthywoman.nl/philadelphia



Sporten en bewegen met collega's

www.sportenzaken.nl/philadelphia



Ook leuk als teamuitje!

Workshop Eet je fit

Meer grip op je eigen energieniveau! Begeleiding door een voedingsdeskundige.



Leerhuis

Workshop Spitsuurgezin

Inzicht in jezelf en in je valkuilen. Praktische tips om direct toe te passen.

Werk & gezin



Leerhuis

Workshop Regie op gezondheid

Leer hoe je je eigen energie en gezondheid kunt sturen. En, zet de eerste stap! Begeleiding door experts van Pim Mulier. Ook te combineren met de leefstijlcheck. Meer informatie **026 - 482 23 15**



gezondheid

Kijk ook eens op Zilveren Kruis Present voor extra ondersteuning.



Leefstijlcheck

Gezondheidsonderzoek, o.a. naar je conditie, stress, glucose, cholestrol, én een adviesgesprek. Begeleiding door experts van Pim Mulier. Meer informatie **026 - 482 23 15**, www.pimmulier.nl/philadelphia



gezondheid

Maak gebruik van de Philadelphia fitness- en fietsregeling

Voor de ziel

ZIN EN BETEKENIS



Nieuwe baan of loopbaanadvies?

Kijk op www.philadelphia.nl voor onze actuele vacatures!

Wil je een stap zetten in je loopbaan, maar weet je niet hoe? Ga naar www.sterkinjewerk.nl voor een gratis en vrijblijvend gesprek met een onafhankelijke loopbaanadviseur.



Test jezelf

Vraag jij je wel eens af waar je heel goed in bent en hoe dat komt? Wat je beste eigenschappen zijn en welke juist niet? Of welk werk het beste bij je past en wat juist niet? Doe deze online training en leer meer over jezelf.

Leerhuis online

Pensioen in zicht

Je wilt misschien meer tijd en ruimte voor jezelf. Je vraagt je af of je eerder met (deeltijd) pensioen kunt? Of misschien ben je gewoon benieuwd naar hoe het in de toekomst met je pensioen zal zijn en wat je moet regelen? Neem contact op met de Servicedesk HR en vraag naar de mogelijkheden.



Kijk eens in de spiegel

Wil jij meer zicht op jezelf? Op je drijfveren en talenten? Laat je testen en ga in gesprek met een adviseur. Neem contact op met de Servicedesk HR voor de mogelijkheden.



Teamoefening

Hoe gelukkig is ons team? Praat erover met elkaar! Begeleiding mogelijk.



NLP: een introductie

Voor iedereen die - op persoonlijk of professioneel vlak - iets aan zichzelf wil veranderen of verbeteren. Op het gebied van communicatie, emotiemanagement, je eigen gedachtepatronen of inzicht in de wereld om je heen.



Inspiratie:

Jaap Bressers

Over 'Carlos'-momentjes, waarin je echt het verschil maakt.

www.jaapbressers.nl



Bekijk de filmpjes op Phlink!



TIP!

Joseph Oubelkas

Over liefde, kracht en positiviteit. In moeilijke tijden. Boek 400 brieven van mijn moeder.

www.oubelkas.nl



Een eigen coach

Gun jezelf om even stil te staan. En te groeien. Maak een pitstop samen met een coach.

0800 456 57 58

www.resiliants.nl/philadelphia



Philadelphia

Het beste uit jezelf

Voor vragen kun je contact opnemen
met de Servicedesk HR:

T 033 - 760 2120
servicedesk.hr@philadelphia.nl

