



Trainingen Brochure 2024

WWW.FASTLANEVITALITY.NL

In dit document



TRAININGEN DIE ÉCHT 03
IMPACT MAKEN

ONZE TRAININGEN 04

ONZE WERKWIJZE 06

REFERENTIES 07

OPDRACHTGEVERS 08

LET'S WORK TOGETHER 09

Trainingen die écht impact maken

Tijdens de individuele behandelingen van medewerkers komen wij dagelijks in aanraking met de relevante thema's in mentale gezondheid op de werkvloer. En net als een individuele behandeling is een trainingsbehoefte nooit exact hetzelfde. Al onze trainingen zijn maatwerk.

“Ze stoppen veel tijd in het ophalen van de èchte trainingsvraag bij de deelnemers en organisatie. Zo ontwerpen ze elk trainingsprogramma naar optimale doeltreffendheid en relevantie. - Adviseur Leren & Ontwikkelen”

Onze (arbeid & organisatie) psychologen vormen de inhoud van het trainingsprogramma. Inhoud op basis van ervaringen uit de duizenden behandelingen met medewerkers. Professionals met de voeten in de klei dus. Een garantie voor een hoge kwaliteit training.

Dan is een inhoudelijk sterke training mooi, maar zonder krachtige trainer die het weet over te brengen levert het weinig op. Daarom zijn al onze trainingen gericht op het toepassen van de kennis en informatie. Zonder actie namelijk geen resultaat. Onze trainers hebben geloofwaardigheid. Het zijn psychologen die dagelijks in gesprek zijn met medewerkers over hun mentale gezondheid en inzetbaarheid. Wij krijgen de groep écht in beweging. Heeft een deelnemer meer nodig? Dan bieden wij deze begeleiding in onze 1 op 1 trajecten.

Met deze aanpak onderscheiden onze trainingen zich van het gross in de markt:

Maatwerk voor jullie organisatie

psycholoog als trainer

focus op deelnemer in actie

individuele opvolging mogelijk



Incompany of
FLV Locatie



Enkele of meerdere
dagdelen/dagen



Klassikaal



Persoonlijke
Doelstelling



Organisatie doel:
Verzuim preventie



Meetbaar
resultaat

Onze trainingen

Enkele voorbeelden van succesvolle maatwerk trainingen.



Mentale BHV'er

Als een collega zichzelf in de vinger snijdt rennen we snel naar de EHBO-doos. Maar wat als een collega steeds vaker te laat komt? Steeds vermoeider oogt of zelfs een paniekaanval krijgt? Deze training helpt een selecte groep medewerkers aan de basiskennis voor eerste hulp bij mentale klachten. Zodat jullie tijdig mentale klachten signaleren en het adequaat bespreekbaar kunnen maken.



Grip op stress

Tijdens deze training leren de deelnemers preventief stress te managen en mentaal gezond te blijven. Breng de preventieve stress signalen en dominante copingstrategie in kaart. Een persoonlijke preventief stress plan is de uitkomst. Een blauwdruk om mentaal fit te blijven.



Mentale weerbaarheid

In deze training richten wij ons op interne en externe mentale weerbaarheid. Met de interne mentale weerbaarheid bedoelen wij het zichzelf overeind houden onder hoge (werkdruk). Hoe blijf je waardengericht handelen? We bespreken de rol van assertiviteit in zowel privé als werkomstandigheden. Daarnaast helpen we bij het ontdekken van eigen grenzen. Met de externe mentale weerbaarheid bedoelen wij het gepast kunnen handelen in interacties waar de spanning kan oplopen. Hoe zorg je er voor dat de situatie niet escaleert. We behandelen gesprekstechnieken als schakelen in communicatie niveau om de-escalerend te werken.



Stress-less manager

Speciaal voor de managers in de organisatie. We hebben het kort en bondig over het signaleren van stress bij collega's. We zoomen vooral in op wat je als manager kunt doen wanneer je een wiebelige medewerker in je team hebt. Wat is je zorgplicht? En hoe leg je eigenaarschap op zelfzorg bij die medewerker zonder te pushen of dwingen. Na deze training zijn managers comfortabel met het stimuleren van goede zelfzorg in hun teams.

Onze werkwijze

Stap 1

Laat Fast Lane Vitality weten dat jullie interesse hebben in een training op maat. Dit kan gemakkelijk via de knop in deze brochure op de laatste pagina of via onze website onder het tabje “training”.

Stap 2

Wij nemen zo spoedig mogelijk contact met jullie op om een afspraak te plannen om jullie trainingsbehoefte in kaart te brengen.

Stap 3

Jullie ontvangen een offerte op maat, afhankelijk van jullie wensen. In de offerte staat een inhoudelijk voorstel op grote lijnen.

Stap 4

Bij akkoord op de offerte plannen wij een online call met enkele deelnemers om de trainingsvraag écht op te halen.

Stap 5

Ons psychologen team finetuned de inhoud van de training om zo relevant en doeltreffend mogelijk te zijn.

Stap 6

Wij geven de training bij jullie incompany of op een externe trainingslocatie.

Stap 7

Enkele weken na afronding van de training is er de mogelijkheid voor 1-1 online vervolgcalls voor deelnemers om de successen en obstakels te bespreken.

Stap 8

Afronding en evaluatie. Hebben wij een doeltreffende training neergezet? Welke vervolgstappen komen er uit de training naar voren? Welke lessen nemen wij mee om een volgende training nog beter neer te zetten?

Wij zetten altijd in op een langdurige samenwerking met onze opdrachtgevers. Zodat jullie organisatie een trainingsprogramma op maat heeft dat echt impact maakt op de inzetbaarheid van jullie mensen.

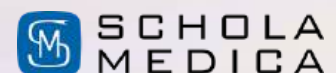
Referenties

'In onze zoektocht naar hoe wij onze medewerkers meer veerkrachtig en weerbaarder konden maken kwamen wij terecht bij Fast Lane Vitality. De uitkomst is een training op maat gemaakt voor onze medewerkers. Daarnaast denken zij mee hoe we individuele trajecten kunnen vormgeven mocht daar vraag naar zijn. Tot nu toe kunnen wij niet anders zeggen dan dat de samenwerking enorm goed bevalt. Ze denken altijd met je mee om de meest passende oplossing te vinden.' - **Adviseur People & Culture**



'De trainingen vanuit FLV geven praktische handvatten aan medewerkers om aan de slag te gaan met zelfzorg. Het blijft niet bij een training alleen. De intervisies en nazorg vanuit FLV zorgen ervoor dat het echt aan wordt gegaan. Door deelnemers te betrekken voordat de training start en het zo af te stemmen op hun behoefte maakt het een krachtig impactvol geheel.' - **HR Directeur**

Opdrachtgevers





Let's work together

Enthousiast geworden na het lezen van deze brochure?
En wilt u preventief aan de slag door middel van een training op maat voor een team, afdeling, een groep collega's of leidinggevenden?

Wij gaan graag met jou in gesprek om jullie behoefte kraakhelder te krijgen en daar een passend trainingsaanbod aan te matchen.

**Training op maat
aanvragen**



06 13 62 21 49



info@fastlanevitality.nl



www.fastlanevitality.nl

Op al onze diensten zijn onze algemene voorwaarden van toepassing.
Deze vind u terug in de voettekst van onze website www.fastlanevitality.nl