

Uitnodiging Achmea Juristenconferentie 2019

‘Persoonlijke vitaliteit’

Hoe kunnen we ons brein en omgeving inzetten om gezonder te werken en leven?

Dinsdagmiddag 29 oktober 12.00 - 17.30 uur Nationaal Sportcentrum Papendal

Meld je aan voor de workshops en praktijkdemonstraties via:

www.pimmulier.nl/achmea-juridischezaken

Gezond werken en leven

We proberen te werken en te (over)leven in een nieuwe snelle tijd, in een 'VUCA' wereld, een omgeving vol Volatility (vluchtigheid), Uncertainty (onzekerheid), Complexity (complexiteit) en Ambiguity (meerdere betekenissen). Een nieuwe wereld waarin aandacht het nieuwe goud lijkt te zijn.

Wat is eigenlijk de invloed van smartphones en de overvloed aan digitale prikkels op onze concentratie, gezondheid en werkgeluk? Waar zit de reset 'herstel'-knop in onze hersenen en beïnvloedt het digitale overaanbod ons vermogen tot diep werken.

Volgens Margriet Sitskoorn is ons brein (voor een deel) maakbaar en te trainen (vooral de prefrontale cortex, het CEO-deel van onze hersenen). Waarbij het ontwikkelen van nieuw gezond gedrag een vaardigheid is, een vorm van leren vergelijkbaar met leren piano spelen of het leren van een nieuwe taal.



prof. dr. Margriet Sitskoorn

Programma:

Vanaf 12.00: Inloop met een gezonde lunch

13.20 uur: Introductie: aandacht voor persoonlijke vitaliteit - regie voeren op gezondheid en werk

13.40 uur: IK2 – Gebruik het CEO-brein en laat de omgeving ook het werk doen,
Prof.dr. Margriet Sitskoorn, hoogleraar neuropsychologie Universiteit van Tilburg.

14.30 uur: Workshop carrousel 1
HET NIEUWE GEZONDE WERKEN,

1. Workshop Dynamisch actief werken
2. Tour Achter de Schermen Olympische Arnhemhal
3. Workshop introductie Slaap & Herstel
4. Workshop Gezond gedrag als vaardigheid
5. Goud op je Bord - innovatie in topsportvoeding
6. Praktijkdemonstratie & training: Inspanning & Training
7. Herstel- Wandeling 'Koningsoord'

15.20 uur: Sociale pauze - koffie/thee plein

15.40 uur: Workshop carrousel 2
HET NIEUWE GEZONDE WERKEN

16.40 uur: Samenvatting en afsluiting van het programma

17.00 uur: Gezonde borrel



achmea 

Pim Mulier

Aanmelden & locatiegegevens

Dinsdag 29 oktober 2019, met een gezonde lunch – een inspirerend inhoudelijk programma – sociale verbinding met collega's en een gezonde borrel, Hotel- en congrescentrum Papendal (zaal Centre Court)

Voor meer achtergrondinformatie:

www.pimmulier.nl/achmea-juridischezaken

Direct aanmelden voor de workshops en praktijkdemonstraties kan door op de volgende link te klikken:

agenda.pimmulier.nl/achmea-juridischezaken