



VITALITEIT – COACHING – TRAINING

Let's Work, Be Proud, ontwikkelt trots makende programma's voor (jong) werkend Nederland op het gebied van *Vitaliteit, Training, Coaching & Leiderschap*. Programma's op maat die stuk voor stuk zorgen dat medewerkers zelf actie ondernemen richting een vitalere levensstijl en een goede positieve mindset. Dit doen we door coaching en training van *juist* die medewerkers die dat echt nodig hebben. Daar zit uw grootste winst en onze grootste voldoening.

Door het *hybride* werken zien wij een internationale trend ontstaan. Het kantoor wordt meer en meer als ontmoetingsplek gebruikt om het thuiswerken in balans te brengen.

Echter, door bijvoorbeeld, de constante doorloop van talent in veel organisaties zijn er collega's die elkaar eigenlijk niet echt kennen, dit is een probleem. Afscheid nemen, een lustrum vieren, een team in het zonnetje zetten, een hardloopwedstrijd organiseren, het is allemaal lange tijd niet gedaan of met een half team. Dit zal zo blijven, want de thuisdagen en kantoordagen lopen door elkaar heen anno 2022. Het resultaat is dat de automatische verbinding binnen de organisatie steeds slechter wordt.

Het thuiswerken heeft naast de vrijheid ook veel extra onzichtbare druk opgeleverd welke vaak lastig te delen is. De werkdruk loopt helaas nog steeds op overal in Nederland.

De oplossing wat ons betreft; Korte doeltreffende groepstrainingen waarin de vitaliteit & verbinding tussen collega's wordt versterkt. Excellente, of hoog functionerende teams, kennen elkaar goed en weten zwaktes en sterktes van elkaar. Al onze programma's richten zich daarom altijd op het individu en het teamproces.

“After the results of the first training we immediately booked it in for five of our international teams”

International Team leader; Henkel (GER)

De programma's van **Let's Work, Be Proud** zorgen ervoor dat medewerkers trots zijn op zichzelf en hun team en de organisatie.

Op de volgende pagina's ziet u een korte beschrijving van hoe wij dat doen.

De uitkomst mag en kan wat ons betreft alleen maar een *Trotse medewerker* zijn. Daar gaan wij voor; *Trotse Medewerkers*, trots op zichzelf, het team en de organisatie. **Let's Work, Be Proud.**

Rob Szepesi

Algemeen Directeur

Let's Work, Be Proud – Tacoyo Nederland BV

NIEUW: DE DIGITALE BEDRIJFSSPORTSCHOOL

Op woensdagavond en op vrijdagochtend geven wij LIVE digitale sportlessen vanuit onze virtuele sportschool in Amsterdam. De trainingen zijn open en gratis voor al onze partners die op dit moment programma's bij ons volgen en de trainingen zijn ook los te boeken. De lessen zijn door iedereen die mag sporten van de huisarts prima te volgen. Vraag naar de voorwaarden, u kunt nu al instromen.

NIEUW: HOW TO LEAD? Basics - 5 weken x 1,5 uur

In deze vijf weken durende training leren deelnemers de basis van het leidinggeven aan een team in de praktijk met wekelijkse terugkoppeling naar de Leiderschapscoach. De volgende kernelementen zijn onderdeel van het programma:

- Hoe start en eindig ik een meeting met focus en afstemming?
- Hoe spreek ik mijn verwachtingen uit?
- Wat zijn successen (de vijf bronnen) en hoe delen we die?
- Hoe gaan we om met fouten?

TRAINING:

TACOYO LIFESTYLE CHALLENGE (TLC): 100 DAGEN

Met een team gaan we, onder begeleiding van een Leefstijlcoach, elke week een nieuwe gezonde challenge aan op het gebied van voeding/mediatie/bewegen. Elke deelnemer ontvangt een luxe giftbox met trainingsprogramma, tips en de uitdagingen. Het team met de meest verzamelde 'stickers' wint de lifestyle challenge. [Inmiddels al meer dan 500+ deelnemers](#)

COACHING:

LEEFSTIJL, VITALITEIT & GROEPS COACHING: 5 WEKEN met 60 minuten per week

Training & Groepscoaching in één. De deelnemers leren hoe je een (gezond) doel stelt en haalt via onze **MDICS planningsmethode**. Medewerkers voeren hun eigen plan gelijk uit binnen vijf weken en leren hierdoor een set van skills die ook binnen hun professionele werkomgeving van pas zal komen. Deze vijf-weekse training wordt wekelijks begeleid door een professionele trainer/coach. De volgende kernelementen zijn onderdeel van het programma. [Groepscoaching is de nieuwe trend op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.](#)

- Het stellen van een helder doel
- Het maken van een real-life-planning
- Het opzetten van een feedback –en supportstelsel
- Het opzetten van een correctiesysteem* (!) Wat doe ik als iets niet lukt?

MASTERCLASS:

KOUD-WATERTRAINING: 45-60 MINUTEN

Koud-watertraining, ook wel koude training, legt op een wetenschappelijke manier uit waarom koude training zo populair en gezond is. Deze masterclass daagt je uit om daar stapje voor stapje mee te starten en misschien wil je daarna wel met een groepje het koude water in onder begeleiding van één van onze koud/watertrainers. [*Koudwatertraining is de nieuwste gezondheidsrage.*](#)

MASTERCLASS:

MICRO-BREAKS & MICRO HABITS: 60 – 90 MINUTEN

De masterclass Micro-Breaks & Micro-Habits laat de deelnemers oefenen met verschillende micro-breaks en pauze momenten die ingezet kunnen worden tijdens de werkdag. **Do Not Just Manage Time, Manage Your Energy**

MASTERCLASS:

SPORTVASTEN VOOR TEAMS: 45-60 MINUTEN

In 10 dagen 4-6 KG afvallen, verbeterde sportprestaties en een verhoogde mentale weerbaarheid? Het kan via het Programma Sportvasten van Dr. Remco Verkaik. Deze masterclass zit boordevol informatie over hoe wij leefden in de oertijd en waarom (sport) vasten zo gezond is. Na de masterclass kan individueel en vrijblijvend worden ingeschreven voor 10 dagen sportvasten, onder begeleiding van een van onze aangesloten Sportvastencoaches. *Sportvasten is te gek voor teams die onder druk presteren*

WORKSHOP:

WORK-LIFE BALANCE: 2 X 120 MINUTEN

De workshop work-life balance bestaat uit twee delen. Een kennissessie en het oplossen van een case. De bekende work-life thema's komen allemaal aan bod zoals; Werkdruk, zorg, bereikbaarheid, thuiswerken, verantwoordelijkheid en focus. *Ontwikkelt voor en door HR professionals.*

Nationale en internationale partners van LWBP



LWBP inspireert! Binnen onze specialismen lopen wij voor de markt uit Voeding / Ademhaling / Mindfulness / Ontspanning (anti-stress) / Meditatie / Team & medewerker Coaching / Sprekers & lezingen / Body & Mind / Sport / Vitaliteit / Beleid / Organisatie & Cultuur / Leiderschap

De LWBP belofte:

- 1: De laatste wetenschappelijke informatie op elk onderwerp
- 2: Goede bevlogen sprekers, coaches, trainers en partners
- 3: Interactie, informatie en inspiratie on - en offline.

Voor wie:

Organisaties die medewerkers willen inspireren op het gebied van vitaliteitsbeleid professionaliteit & mindset. Organisaties die willen verbinden.

Taal:

Engels en/of Nederlands

Minimaal aantal deelnemers:

10

Maximaal aantal deelnemers:

geen

Prijzen:

vanaf €997,-

Over Let's Work, Be Proud (LWBP)

LWBP is een onderdeel van **Tacoyo Nederland BV** en ontwikkelt trots makende programma's voor een gezonde bedrijfscultuur. Wij verbinden medewerkers met zichzelf én de organisatie via workshops, trainingen en coaching van medewerkers.



Voor informatie en referenties:

Let's Work, Be Proud

www.letsworkbeproud.nl

085-06-02-808

info@tacoyo.nl

Onderdeel van:

Tacoyo Nederland BV

Ellermanstraat 19

1114 AK, Amsterdam

Kvk: 57257183