

Vitamineboost | vrijdag 4 maart | Welkom

9.30 uur | ontvangst met koffie/thee | Tuinzaal

**10 – 11.30 uur | Tuinzaal | Interactieve presentatie
Waarom we 2 oren hebben en 1 mond, Merel De Vleeschouwer**

Een flitsende, creatieve slideshow frist jouw kennis op van de 'do's & dont's' van communiceren met elkaar. Het maakt je sterk om efficiënter te communiceren met iedereen in je omgeving. Overtuig jezelf en neem een kijkje op: <https://www.youtube.com/watch?v=OeNbAmFTqMY>

12.00 – 13.30 uur | LUNCH | Rode Toog

Tussen 13.30 – 16 uur | keuze aanbod workshops

13.30 – 16 uur Prikkel je creativiteit en die van je deelnemers | Stijn Van de Wiel - Kunst In Zicht

Een vitaminekuur voor je creativiteit. Zet je blik open, leer van mekaar, leef je uit. Maak kennis met inspirerende kunsteducatieve toepassingen en de achterliggende methodiek. Zo scherp je niet alleen je eigen creativiteit aan, je leert ook hoe je je deelnemers tijdens je workshops creatief kan uitdagen.

13.30 – 16 uur initiatie EHBO

Wat moet je doen wanneer een deelnemer, collega of bezoeker ongelukkig ten val komt? Kan je de wonde zelf verzorgen of moet je er een arts bij halen? Wat als iemand flauw valt of onwel wordt? We leren wat je zelf kan doen, en wanneer je professionele hulp moet invoeren. Want kijken helpt niet!

13.30 tot 16 uur Overtuigend spreken voor een groep | Ann Debaille - UCLL

De deelnemers leren overtuigend spreken voor een groep op basis van verschillende spreektechnieken en het gebruik van lichaamstaal. Spreken voor publiek vraagt dynamiek, beheersing én kracht – allemaal tegelijk. Dat lukt als je vertrekt vanuit jouw persoonlijke communicatiestijl. Stem die af op je publiek en kom zo in de flow van je verhaal.

14 - 15.30 uur Fit in je hoofd | Willy Wuyts - Logo Kempen i.s.m. Vormingplus Kempen

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dagelijks komt er heel wat op ons af. En dat kan veel van je vragen. Hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Het antwoord: veerkracht. Ontdek in deze workshop hoe jij kan werken aan je eigen veerkracht volgens de tien stappen van Fit in je hoofd. Elke deelnemer krijgt tips om zijn eigen mentale evenwicht te bewaken.

14 tot 15.30 uur Lachen mag... | Christa Truyen

'Lachen is gezond' zegt een aloude volkswijsheid. Vandaag gaan we op verkenning naar de oorsprong van de lach en hoe we die in beweging kunnen brengen. We oefenen ons 'grondgevoel' en onze ademhaling. We wagen de sprong en ontdekken onze oorspronkelijke lach. De lach die er altijd is. En wie weet ben je dan niet meer te stoppen. Tip: gemakkelijke bewegingskledij bevordert het lachen.

15.30 uur – 16.30 uur | afsluitend drankje | Rode Toog

HOE INSCHRIJVEN?

We dompelen je de hele dag onder in een bruisend programma, met aandacht voor de geest, het lichaam, de ziel en ons hart, we voorzien immers ruim tijd om samen te zijn en te genieten van een gezellige babbel en lekker eten. Vul onderstaande inschrijfstrook in en geef ze af aan de balie of je programmaverantwoordelijke of mail je keuze door naar dinamo@warande.be.

We hebben jou graag de hele dag bij ons, maar als dat niet kan, kan je je dag opsplitsen. Je reserveert apart voor de twee delen, zo weten we exact voor hoeveel mensen we koffie, lunch en stoelen moeten voorzien.

Bevestig tijdig je deelname aan de interactieve presentatie want omdat deze zo interessant is hebben we ook de vrijwilligers van de Warande uitgenodigd. Grijp dus je kans om deze unieke presentatie in Turnhout te kunnen bijwonen. Het middagprogramma (lunch + workshops) is exclusief voor DINAMO-vrijwilligers.



DIT IS JOUW VITAMINEBOOST – vrijdag 4 maart 2016

Naam:

Schrijft in voor:

- 0 9.30 uur: ontvangst met koffie + interactieve presentatie 'Waarom we 2 oren hebben en 1 mond'
- 0 12 uur: lunch + keuze aanbod. Mijn keuze:
 - 0 13.30 – 16 uur Prikkel je creativiteit
 - 0 13.30 – 16 uur Initiatie EHBO
 - 0 13.30 – 16 uur Overtuigend spreken voor een groep
 - 0 14-15.30 uur - Fit in je hoofd
 - 0 14 -15.30 uur - Lachen mag...

We sluiten de dag af met een drankje rond 16.30 uur.

Je inschrijving moet ten laatste bij ons binnen zijn op 26 februari.

