



Ben jij **fit**
voor de **toekomst?**

**ZORGT DAT JE WERK LEUK BLIJFT
NU EN IN DE TOEKOMST!**





Denken en doen:

om te zorgen dat je fit blijft moet je denken en doen.

Denk na over de thema's uit deze brochure en ontdek wat je kunt **doen** om ermee aan de slag te gaan.





- **Voel je je gezond?**
- **Kun je werk en zorg voor je gezin of ouders combineren?**
- **Houd je dat nog 10 jaar vol?**
- **Of moet je iets aan je leefstijl veranderen?**



Wat kun je doen?

Beweeg: ga sporten of wandelen.

Eet gezond: let op je voeding.

Leef gezond: stop met roken en drink minder alcohol.

Ontspan: zorg dat je in en naast je werk genoeg ontspanning hebt.

Maak afspraken: maak waar mogelijk afspraken met je werkgever.

Vraag hulp: kom je er alleen niet uit? Je werkgever helpt je graag.





**THEMA 2:
KWALITEITEN**



- **Waar ben je goed in?**
- **Waar ben je minder goed in?**
- **Wat wil je leren?**
- **Waar wil je beter in worden?**



Wat kun je doen?

Volg een cursus of training en leer iets over jezelf.

Vraag feedback en leer jezelf beter kennen.





- **Wat motiveert je?**
Wat vind je leuk?
- **Wat vind je over vijf jaar nog leuk?**

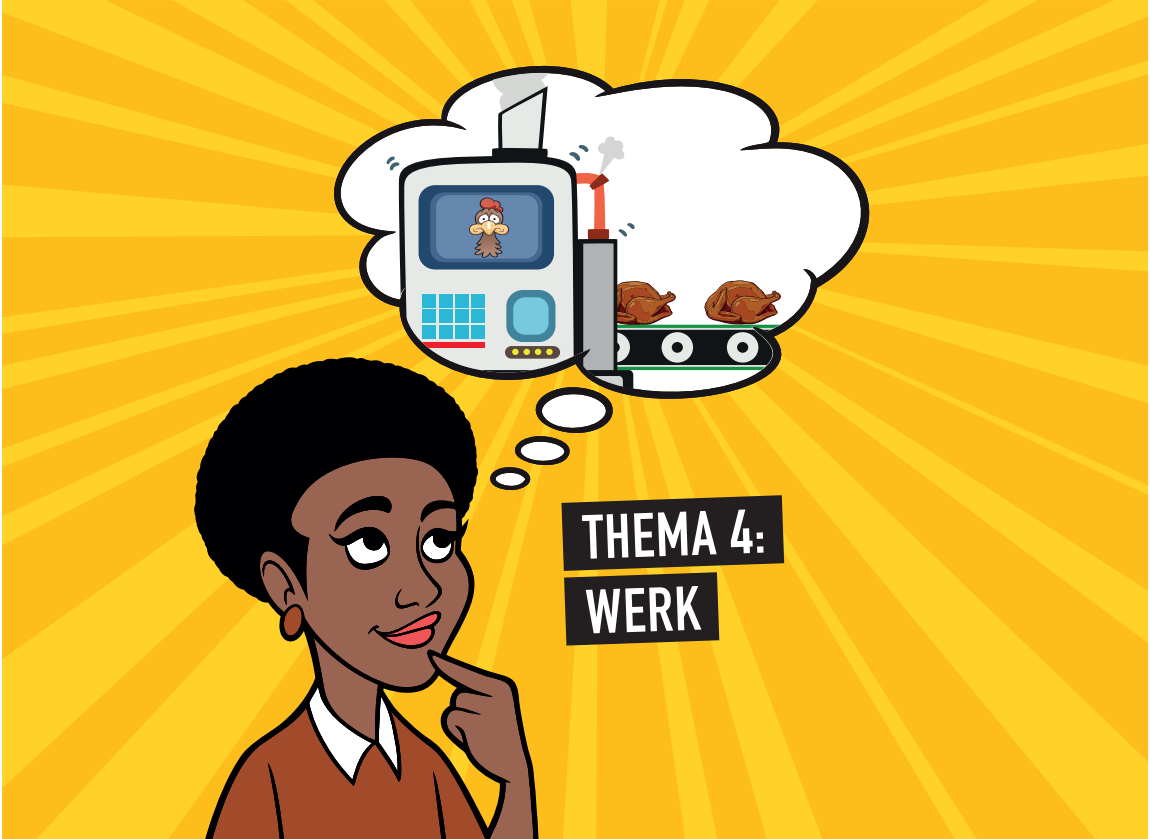


Wat kun je doen?

Maak je werk leuker: welke werkzaamheden zou je vaker willen doen?

Doe je werk anders: kun je je werk anders doen waardoor het leuker wordt?





**THEMA 4:
WERK**



- **Wat maakt jouw werk zwaar?**
- **Wat maakt jouw werk leuk?**
- **Welke taken verwacht je de komende vijf jaar erbij?**
- **Welke taken gaan verdwijnen?**



Wat kun je doen?

Gebruik hulpmiddelen die je werk lichter maken.

Werk minder door bijvoorbeeld minder nachtdiensten te draaien.

Volg een cursus om nieuwe taken aan te kunnen.



**Verder denken over de toekomst van je werk?
Kijk snel op:**

SZPLUIMVEE.NL/THEMAS/OPLEIDEN-VAN-MEDEWERKERS

