**Webinar HormoonTIJD - Anneke Valk**

*Waarom je hormonen wilt begrijpen en wat doet tijd, jouw leeftijd, met hun impact?*

Je tijd zinvol invullen. Tijd nemen voor jezelf en voor dierbaren om je heen. En bovendien inzicht krijgen in wat “tijd” doet met je lichaam, draagt allemaal bij aan vitaler in het leven staan. Voor iedereen die menstrueert of de overgang ervaart, is dit thema extra relevant. Want die hormonen doen veel. Zebeïnvloeden je lijf, je brein, je hele “zijn”.

Dat begrijpen is ontzettend waardevol en zinvol. Want zodra je begrijpt wat er gebeurt in je lijf, kun je zinvolle keuzes maken, die jouw gezondheid en vitaliteit ondersteunen.

**Webinar Blijf met je styling bij de tijd - Yvonne Stoevelaar**

Yvonne geeft je kleur-stijl en imagoadvies. En word je bewust van het belang van een goede eerste indruk en professionele uitstraling.

**Webinar Werk-Privé balans is uit! Tijd voor een betekenisvol leven - Frederike Wiersma**

Frederike neemt je op enthousiaste wijze mee in een nieuwe kijk op werk-privé balans en creëert ze meer bewustwording over het verkrijgen van een gezonde balans hierin, zodat jij weer kan floreren en je energieke zelf bent.

**Webinar TIMEmanagement en bewust ja zeggen - Ilse Herbert**

Met het uitbreiden van de technische mogelijkheden die we hebben, ervaren we daarvoor zowel de voordelen (bijvoorbeeld elektronische takenlijsten die verbonden zijn aan onze mail), als de nadelen (Wat? Weer een nieuw platform waar ik berichten van krijg?).  En misschien herken je dit: net als je de boel lekker op de rit hebt, komt er weer een nieuwe uitdaging waardoor je opnieuw moet kijken naar je Time management. Hoe zorg je ervoor dat je jezelf ondertussen op blijft laden, de tijd neemt om te genieten van de mooie momenten en de belangrijke mensen in je leven?

Je krijgt een inkijkje in een aantal belangrijke facetten van Time management. Je krijgt praktische tools aangereikt waar je zelf mee aan de slag kunt om effectievere keuzes te maken. Want waar het uiteindelijk op neer komt: tijd kun je niet managen, jezelf wel.

**Webinar Digitaal bij de TIJD blijven met AI - Vanessa Simons**Als gecertificeerd Microsoft Office Specialist met jarenlange ervaring als managementondersteuner en trainer, verzorg ik online-trainingen om je te helpen je Microsoft-vaardigheden te optimaliseren. In mijn trainingen deel ik praktische tips en inzichten waarmee je jouw werkzaamheden nog beter kunt organiseren en je productiviteit kunt verhogen, zodat je slimmer en efficiënter kunt werken. We bevinden ons aan de vooravond van een werkrevolutie. Met hun vermogen om taken te automatiseren, informatie te verwerken en creatieve output te genereren, zullen ChatGPT en CoPilot de manier waarop we werken ingrijpend veranderen. Ik nodig je uit om samen te ontdekken hoe ChatGPT en CoPilot je kunnen ondersteunen in je dagelijkse werk.

**Webinar EffectiviTEIT in communicatie - Roland Verheugd/ Gerda van Leeuwen/ Harry Heijblok**

Hoe geef je feedback. Leuk interactief webinar vol herkenbaarheid, tips en humor.