

Op weg met LEV

jouw persoonlijke coach voor Loopbaanontwikkeling En Vitaliteit

Gezond en met plezier werken? LEV en de online trainingen van GoodhabitZ ondersteunen jou hierbij. Maar waar te beginnen? Deze kaart helpt je op weg naar de juiste training of test. Klik op de linkjes en ga direct aan de slag.

Dit ben ik



Jij bent wie je bent, maar hoe goed ken je jezelf?

LEV: [Wie ben ik](#)

Heb je een goed beeld van je kennis en je ervaring?

LEV: [Wat kan ik](#)

Wat motiveert je en waar krijg je energie van?

LEV: [Wat wil ik](#)

Persoonlijke e-coach



Wil je advies over je loopbaan of heb je vragen over je vitaliteit?

Benader dan de [e-coach](#)

Loopbaanontwikkeling



Waarin wil je je ontwikkelen?

LEV: [Interesse test Taken en Sectoren](#)

GoodhabitZ: [Test jezelf nóg beter](#)

Heb je plezier in je werk?

LEV: [25 belangrijke loopbaanvragen](#)

GoodhabitZ: [Nog meer werkplezier](#)

Bieden je werkzaamheden genoeg uitdaging?

LEV: [Werkstijlen](#)

GoodhabitZ: [Regisseer je eigen loopbaan](#)

Benieuwd welke competenties je verder kan ontwikkelen?

LEV: [Talenten Spectrum](#)

GoodhabitZ: [Eigenaarschap](#)

Wil je ontdekken hoe je meer energie krijgt van je werk?

LEV: [Healthcoach: Vital@work](#)

GoodhabitZ: [Optimisme voor beginners](#)

Wil je ontdekken hoe je meer energie krijgt uit je werk?

LEV: [Loopbaanwaarden](#)

GoodhabitZ: [Doelgericht werken](#)

Vitaliteit & Energie



Voel je je fit en zit je goed in je vel?

LEV: [Healthcoach: Vital@work](#)

GoodhabitZ: [Lekker in je vel](#)

Hoe zit het met jouw eet-, beweeg- en slaappatroon?

LEV: [Persoonlijke waarden](#)

GoodhabitZ: [Vitaliteit](#)

Wil je werken aan je mentale kracht?

GoodhabitZ: [Mentale kracht](#)

Wil je aan de slag met je fysieke én mentale gezondheid?

Bekijk het aanbod van

[Energiek@UMC](#)

Kennisbank



Kun je goed omgaan met spanning en werkdruk?

LEV: [Healthcoach: Vital@work](#)

GoodhabitZ: [Het 80/20-principe](#)

Wil je je werk goed combineren met je privésituatie?

LEV: [Bewust omgaan met je tijd](#)

GoodhabitZ: [Grip op je leven, rust in je hoofd](#)

Hoe is de samenwerking in jouw team? En wat kan jij hierin betekenen?

LEV: [Samenwerken](#)

GoodhabitZ: [Iedereen betrokken](#)

Kan je in je privétijd voldoende ontspannen en energie opdoen om uitgerust te gaan werken?

GoodhabitZ: [Mindfulness](#)

Ben je benieuwd wat het UMC Utrecht jou kan bieden op het gebied van werkgeluk?

Bekijk het menu Werkdruk

op [Connect](#)

Testen & Trainingen



Thema's in GoodhabitZ

Ben je benieuwd welke training bij jou past, wat jou kenmerkt en waar jouw persoonlijk groeikansen liggen? Maak dan de [Goodscore](#) van GoodhabitZ

Wil jij graag het beste uit jezelf halen?

Doe dan de trainingen van het thema Persoonlijke kracht

Wil jij coachend leidinggeven, delegeren of innoveren?

Doe dan de training van het thema Inspirerend leiderschap

Wil je werken aan je productiviteit, disciplines en doorzettingsvermogen?

Doe dan de training van het thema Productiviteit

Wil jij jouw gesprekstechnieken uitbreiden of leren over culturele diversiteit?

Doe dan de training van het thema Communicatie