



CUMELA

Cumela Vrouwen VIP-dagen 2021
Thema: verslaafd

Inhoud

1. Het programma	3
2. De workshops	4
3. De excursie(s)	6
4. De trainers	7
5. De locatie en het arrangement	8
6. Regels rondom Covid-19	10

1. Het programma

Dinsdag 16 november 2021

- Vanaf 8:30 uur: Ontvangst in de lobby
- 9:15 uur: Welkom en opening
- 9:30 uur: Start workshops
 - o **'De 'werkverslaafde' medewerker'** door Ellen Lesscher
 - o **'De 'werkverslaafde' werkgever'** door Annemarie van 't Hoff
 - o **'Verslaafd op het werk als werknemer - Verslavingsproblematiek'** door Marlies Kamps met een ondernemersverhaal met eigen praktijksituatie
- 12:30 uur: Lunch en wandeling
- 14.00 uur: Vervolg workshops
- 18:00 uur: Diner (tussen workshops en diner is er tijd om zelf te besteden)
- 20:00 uur: Relaxen, bijpraten, borrelen in het restaurant of de lobby
 - o Tussen 20:00 en 21:00/21.30 uur kunnen jullie deelnemen aan een gezellige avondwandeling of een andere activiteit die we nog aan het organiseren zijn.
 - o Je kunt, als je wilt, vrij gebruik maken van het zwembad.
 - o Wil je gebruik maken van de sauna of het beautysalon dan is dit voor eigen rekening.
 - o En niets hoeft, je mag ook je eigen tijdsbesteding zoeken bijvoorbeeld een wandeling in het recreatiegebied of huur een e-bike of e-chopper bij het hotel.

Woensdag 17 november 2021

- 9:00 uur: Workshop **'Personeelszaken, handige weetjes & andere cao-zaken'** door Jacqueline Tuinenga. Heb je geen personeel? Geen probleem: het is geen verplicht nummer
- 11:30 uur: Lunch
- 12.30 uur: Vertrek naar Zaans Museum in Zaandam (met eigen vervoer)
- 13:30 uur: De groep wordt in twee supgroepen opgedeeld
 - Groep 1 bezoekt het Zaans Museum inclusief audiotour en de Verkade Experience.
 - Groep 2 bezoekt op eigen gelegenheid de Zaanse Schans inclusief bezoek aan de kaasboerderij, klompenmakerij voor een demonstratie. indien men het Wevershuis of de Kuiperij bezoekt kost de entree € 1 per locatie en dit is voor eigen rekening.
- 15:00 uur: Pauze met een warme chocolademelk of koffie/ thee en Verkadekoekje
- 15:30 uur: Wisseling van activiteit
- 17:00 uur: Diner bij Restaurant De Hoop op d'Swarte Walvis in Zaandam
- 18:00 uur: Afsluiting en naar huis

2. De workshops

‘De ‘werkverslaafde’ medewerker’ door Ellen Lesscher

Je kunt nooit té bevlogen zijn in je werk. Wel kun je, zoals typisch is voor werkverslaafden, een te sterke innerlijke dwang ontwikkelen om te werken. Dan wordt bevlogenheid een werkverslaving. Willen werken wordt dan móeten werken.

Bron: Schaufeli - Bevlogen aan het werk.

Die fantastische betrokken medewerker, want zo zie je hem vaak als ondernemer, die van geen ophouden weet. Hoe ga je hier dan als ondernemer mee om? Hoe help je de verantwoordelijke werknemer zijn grenzen te bewaken? Hoe voorkom je dat de medewerker uitvalt? Hoe ga je dat gesprek aan? En welk voorbeeld heb je hier dan zelf in als hardwerkende ondernemer, hardwerkend bedrijf?

Ellen Lesscher gaat zorgen voor leuke en ontspannende oefeningen en opdrachten. Samen zorgen jullie voor een inspirerende dag; dat wil zeggen, jullie gaan in op bovengenoemde thema's, bespreken dilemma's en Ellen wil je vragen iets mee te brengen wat jouw eigen bevlogenheid kenmerkt of illustreert, iets wat jou inspireert. Denk aan een (YouTube) filmpje (max. 3 minuten), een mooie foto, een boek of een gedicht. We creëren een 'open space' waarbij er tijd en ruimte is om dit aan elkaar toe te lichten.

‘De ‘werkverslaafde’ werkgever’ door Annemarie van 't Hoff

Gewoon lekker druk en bevlogen? Of is hard en (vaak te) lang werken gewoon wat er nodig is? Of is er sprake van een lichte verslaving aan het werk? Wat is nou eigenlijk het onderscheid tussen bevlogen, betrokken en verslaafd? En wanneer is het tijd om je eigen neigingen en gedrag eens nader te bekijken?

Volgens de wetenschappers op dit gebied, Spence en Robbins, zijn er drie dimensies kenmerkend voor werkhouding en -gedrag van werkverslaafden: werkbetrokkenheid, gedrevenheid en werkplezier.

Tijdens de interactieve workshop zoomen we op een ontspannen manier in op onze drive om hard te werken. Wat is er gezond en inspirerend aan en waar vlieg je wel eens uit de bocht? Maak je bewuste keuzes om werk en privé in balans te houden, of word je voor je gevoel wel eens geleefd door de waan van de dag en de omgeving? Hoe ziet jouw persoonlijke werkdriehoek eruit, als we uitgaan van de pijlers betrokkenheid, gedrevenheid en plezier?

Je wordt deze dag uitgenodigd je (zelf)kennis en mogelijkheden te vergroten. Annemarie zal zorgen voor diverse oefeningen en opdrachten, zodat jullie er met elkaar een inspirerende dag van kunnen maken. Als voorbereiding wil Annemarie je vragen alvast te bedenken welk dier of voertuig jouw manier van werken typeert en waarom.

‘Verslaafd op het werk als werknemer - Verslavingsproblematiek’ door Marlies Kamps

De wereld om ons heen verandert continu. We krijgen steeds meer prikkels te verwerken. De druk om te presteren neemt alsmaar toe. Veel mensen kunnen de stress die dit oplevert niet aan en vluchten in middelen als alcohol, drugs, gokken, gamen en/of sociale media. Vaak met verslaving tot gevolg. Uit cijfers van het Trimbos instituut blijkt dat zo’n 20% van alle volwassen Nederlanders ergens in zijn of haar leven een of meerdere perioden verslaafd is. Bij zo’n 5,3% van alle werknemers veroorzaakt de verslaving problemen in het werk.

Wat nu als een van je werknemers door verslaving zijn werk niet meer (goed) kan doen? Hoe pak je dit als werkgever dan aan? Wat zijn hierin goede praktijken? En wat kun je beter niet doen? Dat is het thema van deze workshop.

Op een ontspannen en informatieve wijze onderzoeken jullie vragen als:

- Wat gebeurt er in het brein van de verslaafde? Waardoor stoppen zo moeilijk is?
- Hoe kun je problemen op de werkvloer herkennen? Welke signalen je niet moet negeren?
- Wanneer grijp je in? Welke begeleiding is noodzakelijk? Of neem je afscheid?
- Wat is hierin de rol van de Bedrijfsarts? De juridisch adviseur?
- En preventief gezien: Hoe voorkom je dat verslaving een probleem van het werk wordt? Wat moet je als werkgever regelen? Wat zijn daarin goede voorbeelden?

Tijdens deze workshop wordt alles verduidelijkt middels een praktijksituatie. Selma van der Geld, procesregisseur Inkomensverzekeringen bij Cumela Verzekeringen gaat in dialoog met een ondernemer die een actuele ervaring heeft met een medewerker die uitgevallen is als gevolg van een verslaving.

‘Personeelszaken, handige weetjes & andere cao-zaken’ door Jacqueline Tuinenga

Jacqueline Tuinenga, Beleidsmedewerker Sociale Zaken besteedt in haar workshop aandacht aan de actualiteiten aangaande personeel. Je kunt je eigen casus inbrengen, dan graag vooraf per mail de casus doorgeven. Onderwerpen die momenteel spelen zijn: 38- of 40-urige werkweek, nieuwe functiewaardering, cao Groen, Grond en Infrastructuur en cao Bouw & Infra. Als je niet wilt deelnemen, kun je na een vrije besteding later in het programma weer aansluiten!

3. De excursie(s)



Zaans Museum: met de Verkade Experience, een belevenis voor jong en oud!

Ga je mee naar een wereldberoemd stukje Holland? Het Holland van de molens, industrieën, groene houten huizen. Het Zaans Museum raakt hart en hoofd. Het is een cultuurhistorisch museum over de Zaanstreek: het oudste industriegebied van West-Europa. De bewoners creëerden hier op onbewoonbaar veenland een belangrijk woon- en werkgebied. Een unieke combinatie van geografische ligging, innovatieve en pragmatische mentaliteit, zwaar werk en koopmansgeest stelde hen daartoe in staat. Al eeuwenlang is de Zaanstreek een knooppunt van internationale handel en industrie. De invloed van de streek op de wereld en andersom is nog altijd groot.

Middenin het Zaans Museum ligt de Verkade Experience, een belevenis voor jong en oud! Hier waan je je in een vroeg twintigste-eeuwse koekjes- en chocoladefabriek, waar de originele machines nog volop draaien en de geschiedenis van Verkade tot leven komt. De Verkade Experience is onderdeel van het Zaans Museum, past perfect binnen het thema “Verslaafd” en wordt als één geheel bezocht. Dit bezoek duurt ongeveer anderhalf uur.

Zaans Museum

Zaanse Schans

Zaanse schans: Met een chocoladebeleving!

De *Zaanse Schans* is een uniek dorp in Nederland, vol houten huisjes, molens, schuren en werkplaatsen. De Zaanse Schans is een in 1963 opgerichte historische Zaanse buurt in de gemeente Zaanstad met daarheen verplaatste rijks monumentale houten gebouwen en industriemolens uit de Zaanstreek. In de loop der tijd is het aangevuld met diverse cultuurhistorische musea, ambachtswinkels en horeca.

De Chocoladebeleving is een onderdeel van het arrangement in de vorm van (warme) chocolademelk en een wandeling op eigen gelegenheid over de Zaanse Schans. Tijdens de wandeling kan je gratis de kaasboerderij en klompenmaker bezoeken met demonstraties. Ook kan je de wandeling uitbreiden met een bezoek aan het Wevershuis <https://zaansmuseum.nl/zien-doen/wevershuis/> en de Kuiperij (1 euro p.p. per locatie) wat erg leuk en interessant is en wellicht een leuke aanvulling.

Heb je een museumjaarkaart?

Neem deze kaart mee tijdens de Cumela Vrouwen VIP-dagen!

4. De trainers



Ellen Lesscher

Ellen is een enthousiaste ervaren trainer, coach en teamcoach in hart en nieren. Begeleidt mens en bedrijf vanuit haar bedrijf Wondernemen. Enkele thema's die haar en haar trainingen kenmerken: kijk naar de mogelijkheden, richt je op wat werkt en wat je lukt, kijk en zie, zorg voor een goede energiebalans, creëer en innoveer en onderzoek hoe je regie op eigen leven, werk en bedrijf kunt (her)pakken. Ze heeft ervaring in de sector door het trainen en begeleiden van vele cumelabedrijven én het coachen van individuele ondernemers.



Annemarie van 't Hoff

Annemarie van 't Hoff (Bureau Buiting) is een ervaren trainer, opleider, coach en trainingsacteur. Favoriete trainingsonderwerpen zijn balans, persoonlijk leiderschap, assertiviteit en de kunst om keuzes te maken. Vanuit welke drive, kennis, ervaring of overtuiging kies je en wat zijn de gevolgen? Hoe pak je de regie (steeds weer terug) op je werk en je leven? Haar manier van werken is resultaatgericht, wat is je doel en hoe komen we daar. Helder, eerlijk en met humor. Ze heeft 20 jaar ervaring met uiteenlopende doelgroepen uit verschillende branches. Een aantal trainingen over balans en persoonlijk leiderschap zijn door haar speciaal ontwikkeld voor vrouwen.



Marlies Kamps

Marlies Kamps is arbeids- en organisatiekundige en projectleider bij Stigas. Marlies heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van bedrijven en teams in de agrarische en groene sector op het gebied van vitaliteit en inzetbaarheid.

<https://www.linkedin.com/in/marlieskampsnooren/>



Jacqueline Tuinenga

Jacqueline is Beleidsmedewerker Sociale Zaken bij Cumela. Zij houdt zich bezig met de voorbereidingen, het voeren van en afronden van de cao onderhandelingen, wetwijzigingen etc.

5. De locatie en het arrangement

De Vrouwendagen zijn bedoeld voor cumelavrouwen: vrouwen die een partner hebben die cumelaondernemer is of vrouwen die zelf die ondernemer zijn! Het is niet noodzakelijk dat je als vrouw werkzaam bent in dit bedrijf.



Locatie

De eerste dag verblijven we in Fletcher Hotel-Restaurant Spaarnwoude. Je overnacht met een collega-deelnemer in een twee-of driepersoonskamer (uit elkaar geschoven bedden). Heb je al een kamergenoot op het oog? Geef dit in het aanmeldproces aan. De overige deelnemers worden op locatie ingedeeld.

Consumpties (m.u.v. koffie/thee/ijswater in de zalen) zijn voor eigen rekening.

De kosten van het tweedaagse arrangement bedragen € 225,- per persoon. Met je aanmelding via de Cumela-website is het hele verblijf geregeld.

Annuleren van je deelname kan kosteloos tot 1 november 2021. Annuleer je je deelname na 1 november 2021, dan brengen we 100% van de kosten in rekening.

Een voorovernachting op maandagavond 15 november dien je zelf te reserveren bij Fletcher Hotel-Restaurant Spaarnwoude in Velsen-Zuid en is voor eigen rekening (€ 47,50 p.p. indien met 2 personen op een kamer). Je betaalt dus per kamer 95 euro. Meld bij de reservering dat je voor de Cumela vrouwen VIP-dagen komt.

Contactgegevens

Fletcher Hotel-Restaurant Spaarnwoude
Oostbroekerweg 17
1981 LR Velsen-Zuid
tel.: 023-537 05 48
info@hotelresortspaarnwoude.nl
www.fletcherhotelspaarnwoude.nl

Contactgegevens

Zaans Museum
Schansend 7
1509 AW Zaandam
Tel: 075-6810000
www.zaansmuseum.nl

Parkeren/Carpoolen

Ons voorstel is om de auto's bij het Station aan de Verzetstraat Koog aan de Zaan te parkeren en met enkele auto's gezamenlijk middels carpoolen naar de Zaanse Schans (betaald parkeerterrein) te rijden.

Parkeren Zaanse Schans/Zaans Museum

Kom je met de auto? Gebruik in je navigatie het adres Schansend 7 in Zaandam. Parkeren kost €12,00 per dag voor personenauto's. **(tijdelijk betalen personenauto's €10,00). Dit is voor eigen rekening.**

Gratis Parkeren

Bij het Station aan de Verzetstraat Koog aan de Zaan zijn ook voldoende gratis parkeerplaatsen. Je dient via het station via Guisweg naar het Zaans Museum te lopen (zie borden). Dit is ca 10 minuten lopen.

Achter de Spar Guisweg zijn ca 15 plekken om gratis te parkeren. Je gaat over brug richting Zaans Museum. Dit is ca 5 minuten lopen.

Contactgegevens

Restaurant De Hoop op d'Swarte Walvis
Kalverringdijk 15
(Zaanse Schans)
1509 BT Zaandam
Tel: 075- 616 56 29
info@dewalvis.nl

Contactgegevens organisatie:

Irma Gottenbos, igottenbos@cumela.nl, 06 22 52 98 04
Jacqueline Tuinenga, jtuinenga@cumela.nl, 06 29 06 60 09
Sylvana Eek, seek@cumela.nl, 033 247 49 06

6. Regels rondom Covid-19

De bijeenkomsten kunnen plaatsvinden als we de volgende spelregels van de Rijksoverheid in acht nemen:

Toegangsbewijs verplicht

- Ben je 13 jaar of ouder? Dan moet je soms een coronatoegangsbewijs laten zien.
Ben je 14 jaar of ouder? Dan laat je ook je identiteitskaart zien.
Binnen en buiten op de volgende plekken:
- in restaurants en cafés (ook op terrassen)

Niet vergeten

- Was vaak je handen.
- Hoest en nies in de elleboog.
- Geef niemand een hand.
- Bij klachten: blijf thuis en laat je testen bij de GGD.
- Zorg af en toe voor frisse lucht in huis.
- Houd 1,5 meter afstand van anderen.
Dat hoeft niet meer, maar is nog steeds verstandig.

Volgende stap

In november kijkt het kabinet hoe het gaat. En welke regels dan nog nodig zijn.

Zorg dat je voor de Cumela Vrouwen VIP-dagen de corona checkapp op je telefoon hebt staan of je papieren vaccinatiebewijs plus identiteitsbewijs kunt laten zien bij het hotel indien erom wordt gevraagd. Indien geen vaccinatie dan is een negatieve testuitslag van maximaal 24 uur ook akkoord!