

Vitaliteitscheck in 1 dag

Wanneer heb jij voor het laatst bij jezelf “onder de motorkap gekeken?” Een hele dag stilgestaan bij jezelf en je eigen vitaliteit? Om te ontdekken wat al goed gaat en waar je eventueel nog verbetering in kunt aanbrengen?

“Te druk, geen tijd, dat komt wel als ik straks weer in een rustiger vaarwater zit...”. Veelgehoorde excuses. Veel mensen zorgen beter voor hun auto dan voor zichzelf. Vreemd eigenlijk. Je brengt je auto toch ook periodiek naar de garage voor een keuring om te voorkomen dat je stil komt te staan aan de kant van de weg? Waarom doen we dat dan zo weinig voor onszelf? En gaan we pas aan de slag als we klachten beginnen te krijgen of niet langer lekker in ons vel zitten?

“ We maken je bewust van alle aspecten in je leven die jouw vitaliteit bepalen.

Resultaat van de training

Vanuit bewustzijn en inzicht in hoe je ervoor staat, ga je deze dag al concreet aan de slag. We reiken je concrete handvatten aan en inspireren je door middel van een aantal interactieve oefeningen om zelf je (vervolg-) stappen te gaan definiëren in de richting van meer vitaliteit, een betere balans en meer energie in “werk & leven”. Jij staat vanaf nu zelf aan het stuur!

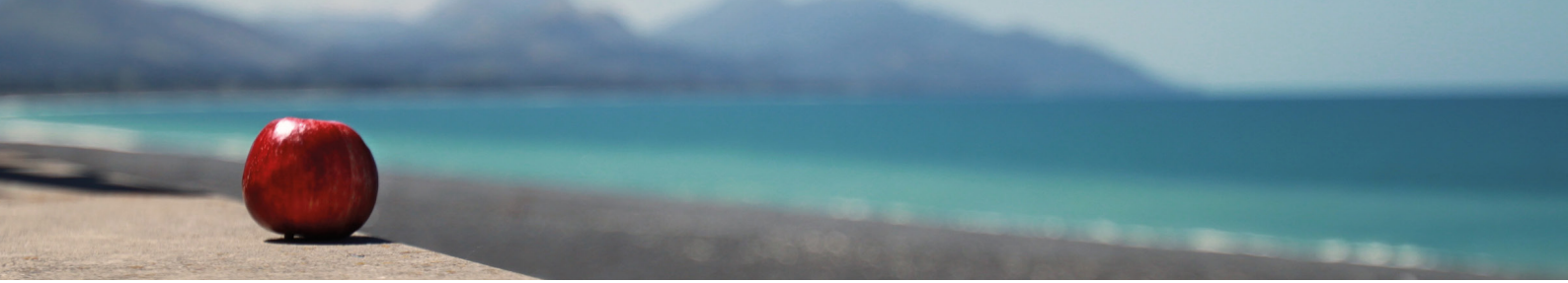
Sleutelwoorden: bewustwording, helder zelfinzicht, eigen regie, intrinsieke motivatie, vitaliteitsdoelen stellen en vanuit een concreet Plan van Aanpak aan de slag.

NB. De integrale vitaliteitscheck wordt door de deelnemers individueel en van tevoren ingevuld, zodat we tijdens de workshop direct “aan de slag kunnen”.

Programma

Tijdens de training “Vitaliteitscheck in 1 dag” maak je je eigen totaal-balans op door middel van een integrale vitaliteitscheck. Je krijgt inzicht in hoe je ervoor staat, wat ervoor nodig is om optimaal vitaal te worden en te blijven en waar je zelf invloed op hebt. We maken je bewust van alle aspecten in je leven die jouw vitaliteit bepalen en laten zien hoe deze elkaar onderling beïnvloeden. Op fysiek, mentaal, sociaal-emotioneel, zingevingsvlak en op het gebied van zelfsturing/pro-activiteit.

De “Vitaliteitscheck in 1 dag” is een zeer doeltreffende manier om het thema “vitaliteit” op een plezierige manier te introduceren bij grote groepen medewerkers. Deze workshop wordt door veel werkgevers als kick-off ingezet, bij de implementatie van vitaliteitsbeleid in de organisatie.



Doelgroep

Voor wie is deelname aan deze training interessant?

- Voor iedereen die na een periode van rennen, vliegen, lopen, vallen en weer opstaan eens een dag bewust stil wil staan bij belangrijke vragen als: hoe is het nu eigenlijk met mij? Wat heb ik nu nodig.
- Voor iedereen die op een kruispunt staat in zijn leven, op zoek is naar een nieuwe baan, nieuwe inspiratie en zingeving, meer vitaliteit of een betere totaalbalans.
- Voor iedereen die preventief met zijn/haar eigen vitaliteit aan de slag wil en duurzame resultaten wil bereiken.

Er wordt gewerkt in kleine groepen van 10 – 15 deelnemers, om de interactie en persoonlijke aandacht te kunnen garanderen.

