



Vitaliteitsprogramma Vit@al!™

Als je medewerkers lekker in hun vel zitten, zijn ze productiever en minder vaak ziek. Het vitaliteitsprogramma Vit@al! draagt hieraan bij. Het motiveert je medewerkers om aan een gezonde leefstijl te werken. Dat zorgt voor meer energie en minder stressklachten. Een win-winsituatie voor werkgever en werknemer.

Met Vit@al! werken we groepsgewijs aan de vitaliteit van je medewerkers. Belangrijk hierbij is dat de medewerkers zelf de regie pakken op hun eigen vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. We werken met name aan de oorzaken van disbalans en niet alleen aan de gevolgen. Zo behalen we duurzame en diepgaande resultaten. Onze werkwijze is pragmatisch en doelgericht zodat de deelnemers alle verkregen inzichten direct kunnen toepassen in de praktijk.

“ Groepsgewijs werken we aan de vitaliteit van je medewerkers.

Resultaat van de training

In het vitaliteitsprogramma maken we je medewerkers bewust van alle ingrediënten van een gezonde leefstijl. We begeleiden deelnemers bij het realiseren van hun individuele doelstellingen, denk aan:

- Het bereiken en behouden van een gezond gewicht.
- Het creëren van een betere totaalbalans.
- Effectief leren omgaan met stress en werkdruk.
- Het vergroten van de eigen vitaliteit.

Programma

Het programma is als volgt opgebouwd:

- Introductie op het thema vitaliteit, noodzaak van een integrale aanpak, doelen stellen.
- Energiegevers en -nemers en oorzaken en gevolgen van incomplete voeding.
- De maaltijdsamenstelling.
- Spijsvertering, darmflora, vezels en water.
- Proactiviteit, jij bent zelf de sleutel tot verandering.
- Hoe ga jij om met de beren op de weg en de spinsels in je hoofd.
- Effectief leren omgaan met emoties.
- Bloedsuikerregulatie, stofwisseling, vetverbranding en een gezond hart.
- Assertiviteit, grenzen stellen, hulp vragen, feedback geven.
- Kwaliteiten, valkuilen en kernwaarden.
- Basissuppletie, bioritme en bewegen.
- Borging, opmaken van de totaalbalans en vieren van successen.
- Terugkomsessie, resultaten na negen maanden en borging voor de toekomst.



Vit@al! bestaat uit:

- Twaalf tweewekelijkse workshops van twee en een half uur.
- Tussentijdse opdrachten voor thuis.
- Twee integrale vitaliteitschecks en vier lichaamsmetingen.
- Voor iedere deelnemer een individueel intakegesprek vooraf en een borgingsgesprek na afloop met de Vit@al! trainer (die tevens gecertificeerd Leefstijl- en Vitaliteitscoach is).
- Na drie maanden een terugkombijeenkomst. Hierin bespreken we de resultaten en staan we uitgebreid stil bij de borging voor de toekomst.

Op verzoek kunnen we het programma ook aanbieden in de vorm van vijf hele trainingdagen in een periode van drie maanden, met een terugkombijeenkomst van een dagdeel drie maanden na afloop.

Doelgroep

Vit@al! is bedoeld voor medewerkers en leidinggevendenden die vanuit preventief oogpunt aan hun eigen vitaliteit, duurzame inzetbaarheid en optimale totaalbalans willen werken. Maar ook voor medewerkers die al klachten hebben, disbalans ervaren of uitgevallen zijn met leefstijl- en/of stressgerelateerde klachten.

Essentieel is dat de deelnemers intrinsiek gemotiveerd zijn, bereid zijn om in groepsverband aan de eigen individuele doelstellingen te werken, actief meedoen in het groepsproces en zich openstellen voor feedback van andere deelnemers.

NOOT: Individuele coaching

Parallel aan dit vitaliteitsprogramma kunnen wij individuele coaching op maat opstarten. Niet alle thema's of hulpvragen zijn geschikt om in groepsverband uit te werken. Aansluitend kunnen wij ook een onderhouds- en borgingsprogramma specifiek voor de medewerkers samenstellen. Deze individuele coachgesprekken zijn niet inbegrepen in het tarief.

