

Verbeteren van je vitaliteit door zicht op je stress(beleving), werkdruk, leefstijl en het opstellen van jouw Persoonlijk Vitaliteitsplan.

Aan de slag met vitaliteit

Voor de medewerker die zicht wilt krijgen op zijn/haar eigen leefstijl en vitaliteit. Ontdek de bouwstenen om werkdruk te verminderen en je fitheid, energieniveau, leefstijl en algehele vitaliteit te verbeteren



De opzet van de training gaat over het verwerven van gezonde voedings- en eetgewoontes, een gezond beweegpatroon en hoe om te gaan met overige factoren die een gezonde leefstijl beïnvloeden (stress, te weinig slaap, beweging, verstoorde hormoonhuishouding, disbalans tussen in- en ontspanning, gebrek aan zingeving, bezieling, inspiratie, motivatie). Tevens leggen we de focus op realisatie van duurzame gedragsverandering. We nemen de tijd om te leren door te doen en daarop te reflecteren. Deelnemers ervaren in een veilige setting waar de kansen liggen in het verbeteren van hun eigen vitaliteit

Deelnemers leren en ontwikkelen:

- zicht op eigen vitaliteit
- skills en kennis over vitaal werken.
- hoe om te gaan met gedragsverandering
- inzichten verwerken in persoonlijk Vitaplan
- motivatie door ervaring delen en co-creatie

Specificaties:

- 4 online of 3 offline dagdelen
- 2 ervaren trainers
- compacte groep tussen 8-10 deelnemers
- online € 3.920,- / offline € 4.480,- (excl. 21% btw)

Leren, co-creëren en reflecteren

De opzet van de training gaat over kennis delen, hierop co-creëren met andere deelnemers. We nemen de tijd om te leren door te doen en daarop te reflecteren. Zo brouwen we samen een productieve en inspirerende leerervaring. De trainers zorgen voor een veilige en energieke begeleiding zodat alle deelnemers de juiste aandacht krijgen.

Meer weten over hoe deze training jullie organisatie ontwikkelen kan? Neem contact met op met een van onze teamleden via:

info@deinspiratiebrouwerij.nl
Heerlerbaan 58, 6418 CH Heerlen
045 - 571 06 94

Speciaal voor:

Medewerkers

Ontwikkelpad trainingen

Voor-
bereidende
opdracht

Deel 1
Skills en
werkvormen
ervaren

Voor-
bereidende
opdracht

Deel 2
Coachend
leiderschap
trainen

Voor-
bereidende
opdracht

Deel 3
Persoonlijk
gedrag
ontwikkelen

Voor-
bereidende
opdracht

Deel 4
Toepassen
op eigen
praktijk



**de inspiratie-
brouwerij**
Teamontwikkeling

Partner van:

Lagarde&You
LOOPBAANONTWIKKELING

Leren en creëren voor de teams van nu