

# Vitaliteits- workshops incompany

*Het doel van de workshops is het geven van informatie, advies en praktische tips, waarmee de deelnemer zijn gezondheid en fitheid kan verbeteren.*

*De Vitaliteitsworkshops worden incompany gegeven aan groepen van minimaal zes tot maximaal twaalf deelnemers.*

# Vitaliteitsworkshops incompany

Vitaliteitsworkshops kunnen in het kader van het FBC-project 'Vitaal Verder!' worden ingezet als activiteiten in het kader van duurzame inzetbaarheid.

De workshops richten zich op het verbeteren van de lichamelijke en mentale gezondheid en fitheid of het voorkomen of verminderen van lichamelijke klachten. Praktische tips en adviezen maken het mogelijk om een actieve en gezonde leefstijl als gewoonte in te 'slijpen' of dragen bij aan het verbeteren van de mentale of lichamelijke fitheid. De workshops worden op locatie van het bedrijf gegeven. De duur van de workshops is 120 minuten.

## DE VOLGENDE WORKSHOPS ZIJN BESCHIKBAAR:

### GEZOND AFVALLEN

**In het kort** Meer dan de helft van de Nederlanders heeft overgewicht. Inzicht in de laatste stand van wetenschap met betrekking tot het beheersen van het lichaamsgewicht gaan je helpen bij het maken van de juiste keuzes op het gebied van de voeding. Verder aandacht voor het veranderen van de voedingsgewoonten en voorbeelden die laten zien dat afvallen geen strijd zonder eind hoeft te zijn.

### GEZOND GENIETEN

**In het kort** Gezond leven dat willen we allemaal. Lekker veel energie hebben, lekker kunnen bewegen en dat zonder lichamelijke klachten. Met de juiste keuzes op het gebied van de leefstijl leg je de basis voor een leven lang genieten. Je bent nooit te oud om ervan te profiteren, dat tonen de voorbeelden wel aan.

### AANLEREN MICROMOMENTEN

**In het kort** Ontspannen slaap je beter, houd je meer energie over voor de belangrijke dingen in het leven en kun je je beter concentreren. Door het aanleren van een aantal makkelijk toepasbare oefeningen ervaren de deelnemers meer ontspanning.

## MINDSET, VAN HALF LEEG NAAR HALF VOL

**In het kort** De stress die je ervaart wanneer jij je druk maakt over gebeurtenissen waar je geen invloed op hebt, is onnodig. Tijdens deze workshop leer je het glas 'halfvol' te zien. De huiswerkopdrachten die je krijgt, leren je dit gevoel te versterken.

## PREVENTIE FYSIEKE KLACHTEN IN HET WERK

**In het kort** Overbelasting kan leiden tot een burn-out of chronische klachten aan spieren of gewrichten zoals de rug of schouders. Belangrijk is om de balans te houden tussen de belastbaarheid van je lichaam en de belasting waaraan je het blootstelt.

## DAGELIJKS ENERGIEKER EN VITALER

**In het kort** Met de juiste voeding kun je het prestatie- en herstelvermogen verbeteren. Daar kun je ook in het dagelijks leven van profiteren. De deelnemers kunnen aan de hand van de voorbeelden een gezond ontbijt en gezonde lunch samenstellen. Tijdens deze workshop valt er volop te proeven!

## VERMINDEREN RISICO'S HART- EN VAATZIEKTEN

**In het kort** Overgewicht, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol gehalte zijn risico's voor hart- en vaatziekten. De risico's nemen toe wanneer op meerdere waarden slecht wordt gescoord. Hoe komt het dat bij veel mensen de kracht ontbreekt om zelf verbeteringen in de leefstijl aan te brengen? En wat kun je eraan doen en vooral hoe doe je dat. Dat en meer in deze workshop.



**Kwalificatie docent**

De workshops worden verzorgd door medewerkers van OVGGM met een academisch werk- en denkniveau.

**Groepsgrootte**

Het minimaal aantal deelnemers is zes en het maximum is twaalf.

**Aanvragen inzet Vitaliteitsworkshops incompany**

De aan 'Vitaal verder!' deelnemende bedrijven worden door FCB in de gelegenheid gesteld een keuze te maken uit de diverse workshops. In overleg met Oude Vrieling Gezondheidsmanagement B.V. (OVGM) worden de afspraken gemaakt en voorbereidingen getroffen. De projectleider van OVGGM zal het project begeleiden, plannen en zorgdragen voor de juiste uitvoering.