



WORKSHOP VITALITEIT

MONITOR GROEP

# GEZOND BLIJVEN WERKEN

**Wanneer je gezond en uitgerust aan het werk kunt gaan, ben je niet alleen gelukkiger maar ook productiever en creatiever. Fijn voor de organisatie én voor de medewerkers.**

In deze workshop gaan de deelnemers op zoek naar manieren om gezond en fit te werken. De workshop start met theorie en oefeningen over het maken van 'vitale' keuzen (1,5 uur). Daarna brengt Vitaliteitscoach Wim Ummels de groep letterlijk in beweging (1,5 uur).



# OVER DE WORKSHOP

MONITOR GROEP

## IN HET KORT

Een leuke en laagdrempelige workshop om aan de slag te gaan met het thema vitaliteit. We besteden onder andere aandacht aan: voeding, slaap, ontspanning en beweging.

## PROGRAMMA

### Deel 1: Fit Werken

Arie Pieter Veldhoen neemt je mee in het mentale stuk van vitaliteit: tips rondom beter slapen, het effect van goede voeding, muziek, mindfulness en het verminderen van stress.

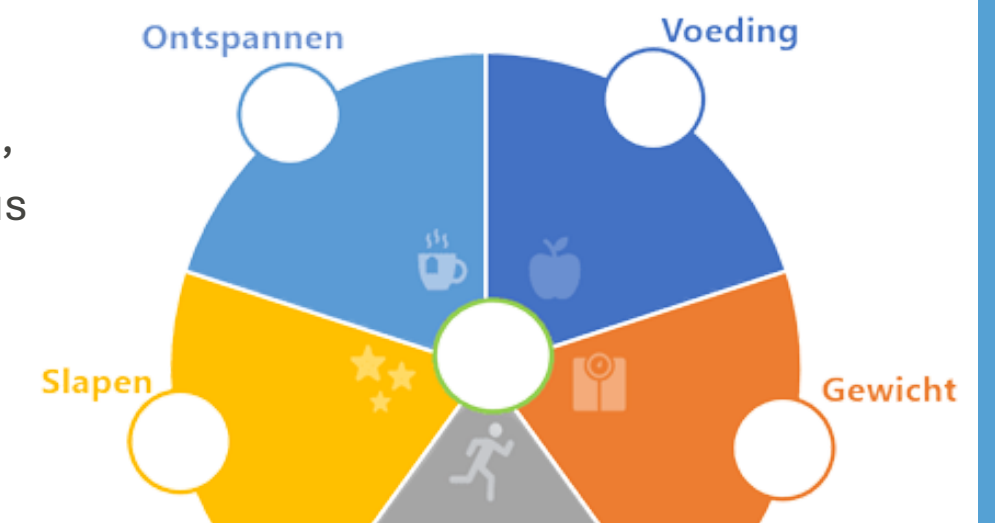
### Deel 2: Workplace Workout

Deelnemers krijgen een Workplace Workout van vitaliteitscoach Wim Ummels. Iedereen kan meedoen, het zijn toegankelijke en leuke oefeningen en nee: je hoeft daarvoor zeker geen marathon te kunnen lopen!

## RESULTAAT

Een leuke ochtend of middag met je team en bewustzijn over vitaal werken: voeding, slaap, ontspanning en beweging. Tenslotte als bonus een persoonlijk vitaliteitsdoel.

## VITALITEITSWIJZER



## FACILITATORS



ARIE PIETER  
VELDHOEN

Coach Werkgeluk



WIM UMMELS

Vitaliteitscoach

## PRAKTISCHE INFORMATIE

MONITOR GROEP

### WORKSHOP GEZOND BLIJVEN WERKEN

Deze workshop biedt een mooi startpunt om voor meer aandacht aan vitaliteit op het werk. In een online intake vooraf van 30 minuten bespreken we jullie specifieke wensen. 2 bevlogen trainers/coaches begeleiden jullie tijdens deze workshop.



#### DEELNEMERS

Tot 20 deelnemers per workshop



#### TIJD

3 uur



#### LOCATIE

In-company of digitaal



#### TARIEF

1.950,- Incl. trainingsmateriaal.

JA, WE GAAN ERVOOR!

