



**NIET ALLEEN NUTTIG:
VOORAL OOK HEEL LEUK
OM MET JE TEAM TE DOEN!**

MONITOR GROEP

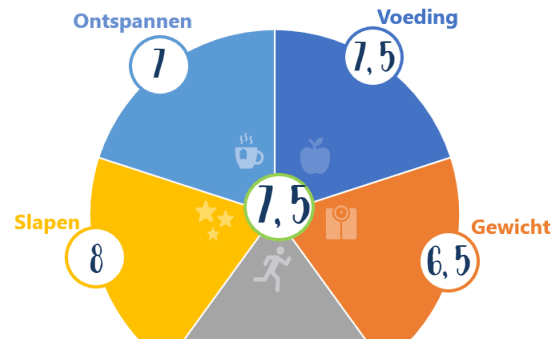
WERKEN AAN WERKGELUK

WORKSHOP

Vitaliteit

Wanneer je gezond en uitgerust aan het werk kunt gaan, ben je niet alleen gelukkiger maar bovendien productiever en creatiever. Voor de organisatie fijn én voor de medewerkers fijn. In deze workshop gaan de deelnemers op zoek naar manieren om gezond en fit te werken! De workshop helpt medewerkers bij het maken van 'vitale' keuzes en brengt mensen in beweging.

VITALITEITSWIJZER



A circular inset photograph of Wim Ummels, a man with short dark hair, wearing a bright yellow and blue jacket, smiling and clapping his hands outdoors. The background shows trees and a building.

VITALITEITSCOACH
WIM UMMELS

IN DE WORKSHOP IS AANDACHT VOOR

- Fit werken: Wat is vitaliteit, tips rondom beter slapen, het effect van goede voeding, muziek en mindfulness en het verminderen van stress.
- Workplace Workout: Deelnemers krijgen een Workplace Workout van vitaliteitscoach Wim Ummels. Iedereen kan meedoen, je hoeft daarvoor zeker geen marathon te kunnen lopen!

RESULTAAT

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

PRAKTISCHE INFORMATIE



DUUR

3 uur

TARIEF

€ 1.750,-

Incl. trainingsmateriaal



LOCATIE

Bij jou in de organisatie en bij mooi weer gaan we buiten bewegen.



DEELNEMERS

Tot 20



JA, IK WIL DEZE WORKSHOP

Mail: info@monitorgroep.nl

Of bel: 030 – 2887 558