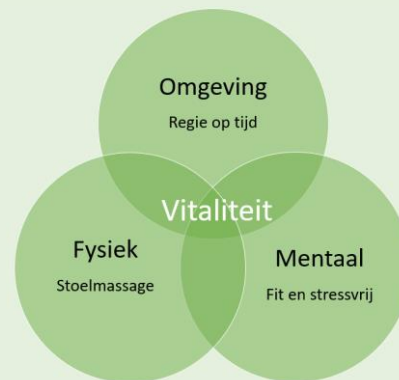


## Vitale werknemers

Wij omschrijven vitale werknemers als:

Werknemers die energie uit hun werk halen, omdat ze overzicht houden, en daardoor mentaal en fysiek ontspannen werken. Vitale werknemers hebben handvatten om het werk goed in te richten en nemen de regie voor optimaal functioneren in eigen hand.



## Nationale vitaliteitsweek

**23 t/m 27 september 2019**

Om werknemers in jouw organisatie een stimulans te geven, bieden wij deze week ons vitaliteitspakket aan.

### *Basispakket vitaliteit voor groepen van 10-15 medewerkers*

#### Workshop regie op tijd

- Efficiënt werken
- Overzicht
- Prioriteren



#### Stoelmassage

- Losmaken stressspieren
- Ontspannen lichaam



#### Workshop fit en stressvrij

- Werken in balans
- Bewust
- Reset je stress



#### Workshop regie op tijd

Leren om effectiever te werken waardoor je weer rust en overzicht in je werk krijgt en minder stress ervaart. Implementeren van gedragsverandering.

#### Stoelmassage

Ontspannen stressgebieden in rug nek en schouders. 3 stoelmassages per werknemer.

#### Workshop fit en stressvrij

Je leert over hoe hoofd, hart en lichaam met elkaar verbonden zijn en elkaar nodig hebben. Je leert hoe je onrust in de 3 systemen meer in balans krijgt.

## Vitaliteitsweek voorbeeld\*

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
ochtend	 Workshop regie op tijd	 Workshop fit en stressvrij	 Stoelmassage's	 Workshop regie op tijd	 Stoelmassage's
middag	 Workshop fit en stressvrij	 Workshop regie op tijd	 Stoelmassage's	 Workshop fit en stressvrij	 Stoelmassage's

\* Workshops minimaal 10 en maximaal 15 deelnemers, stoelmassage's individueel in te boeken

## Wie wij zijn



Eva



Edelo massagepraktijk

Als sport- en ontspanningsmasseur maak ik nek en schouders los, waardoor je mentaal en fysiek ontspant. Je krijgt meer energie.



Eeske



Als trainer en coach in effectief werken help ik je productiever te werken. Waardoor je weer regie op je werk en tijd hebt.



Peter



fysiotherapie  
haptonomie  
mindfulness  
sportmassage

Als fysiotherapeut, haptanoom en mindfulnessstrainer help ik je vitaal te blijven. Je goed en vitaal voelen is een keuze. Je leert verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen welzijn.