



Vitaliteit

Vitale en gelukkige medewerkers

Het vitaliteitsprogramma is een holistisch programma gericht op het verhogen van mentale kracht, energie en werkgeluk. Vitaliteitsinvesteringen in medewerkers zijn bewezen effectief. Als medewerkers fit, gezond en in balans zijn, daalt het ziekteverzuim, vermindert het risico op burn-out en stijgt de arbeidsproductiviteit. Gelukkig hebben steeds meer bedrijven aandacht voor de vitaliteit van hun medewerkers. Met werkgeluk, duurzame inzetbaarheid en daarmee Return on Vitality als resultaat.

Mentale en fysieke kracht

Kenmerkend voor dit programma is de aandacht voor alle facetten die bijdragen aan vitaliteit. Stap voor stap doorlopen we leefstijlgewoontes, woon- en werkomstandigheden, erfelijke eigenschappen en karaktergebonden overtuigingen. Met als doel medewerkers regie op hun eigen vitaliteit te geven en in hun kracht te zetten zodat ze optimaal kunnen functioneren.

Het vitaliteitsprogramma wordt begeleid door onze Beweeg- en Vitaliteitscoaches. Inmiddels hebben wij zowel werknemers en ondernemers als topsporters mogen begeleiden en laten wij ons leiden door onze eigen ervaringen. Als geen ander weten wij dat leefstijl en voeding niet gemakkelijk aan te passen zijn zonder begeleiding maar dat het met aandacht voor jezelf goed kan slagen. Met het motto 'ben lief voor jezelf' is succes in dit programma gegarandeerd.

Programma

Het vitaliteitsprogramma bestaat uit 8 sessies die, afhankelijk van de behoefte, in een andere volgorde plaats kunnen vinden:

Sessie 1: Wat is je doel?

Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?

Sessie 3: Voeding

Sessie 4: Mentale kracht

Sessie 5: Time management

Sessie 6: Succesvolle verandering

Sessie 7: Energiehuishouding

Sessie 8: Op eigen voet verder

Dit programma kan zowel voor individuele medewerkers als voor teams ingezet worden. Liever een korte teamactiviteit of workshop gericht op één onderwerp? Ook dit kan, want maatwerk afgestemd op de behoefte van dit moment is bij ons de norm.

Inbegrepen

- 0 en 1 meting
- vitaliteitsscan
- voedingsanalyse
- time management toolkit
- leefstijl- en bewegingsanalyse

Resultaat

- voedingsmiddelenkennis
- stressbestendiger
- meer zelfinzicht
- minder vatbaar voor ziekte
- meer energie
- meer werkgeluk

Gelukkige medewerkers | Preventie | Duurzame inzetbaarheid

amplitia

Daniëlle Klerken: 06 - 21 60 63 68 | danielle@amplitia.nl
Edmée Verstraelen: 06 - 50 25 45 00 | edmee@amplitia.nl
Guido Boosten: 06 - 15 13 92 74 | guido@amplitia.nl

