



ITAALIN ÉÉN KWARTAAL

WIL JIJ:



1. Minder verloop in je organisatie



2. Lager ziekteverzuim



3. Meer energie op de werkvloer



4. Talent optimaal benutten



5. Meer zelfregie medewerkers



6. Verbonden blijven met je medewerkers



Indien 1 of meerdere keren antwoord "Ja" is, stap dan in onze Vitatrein en reis mee. Tijdens het eerste kwartaal reizen we in vogelvlucht langs de vitale thema's.

www.vitalogisch.nl

Vitalogisch[®]



VITAAL IN ÉÉN KWARTAAL

IN 13 WEKEN DE ENERGIE EN ZELFREGIE VOOR JOU EN JOUW TEAM BEVORDEREN

“Vitaal in één kwartaal” creëert bewustwording en een gemeenschappelijke taal op het gebied van vitaliteit en verhoogt daarmee het werkplezier en de productiviteit bij je medewerkers.




STIMULERENDE CONTEXT

Het vitaliteitstraject creëert een stimulerende context waarin medewerkers 13 weken lang worden geprikkeld om aan de slag te gaan met zijn/haar vitaliteit. Onze aanpak brengt een dialoog op gang en gaat uit van analyseren & inspireren, motiveren & activeren, realiseren & agenderen. Hetitaal in één kwartaal programma kan perfect ingezet worden als aftrap voor een duurzaam vitaliteitsbeleid.

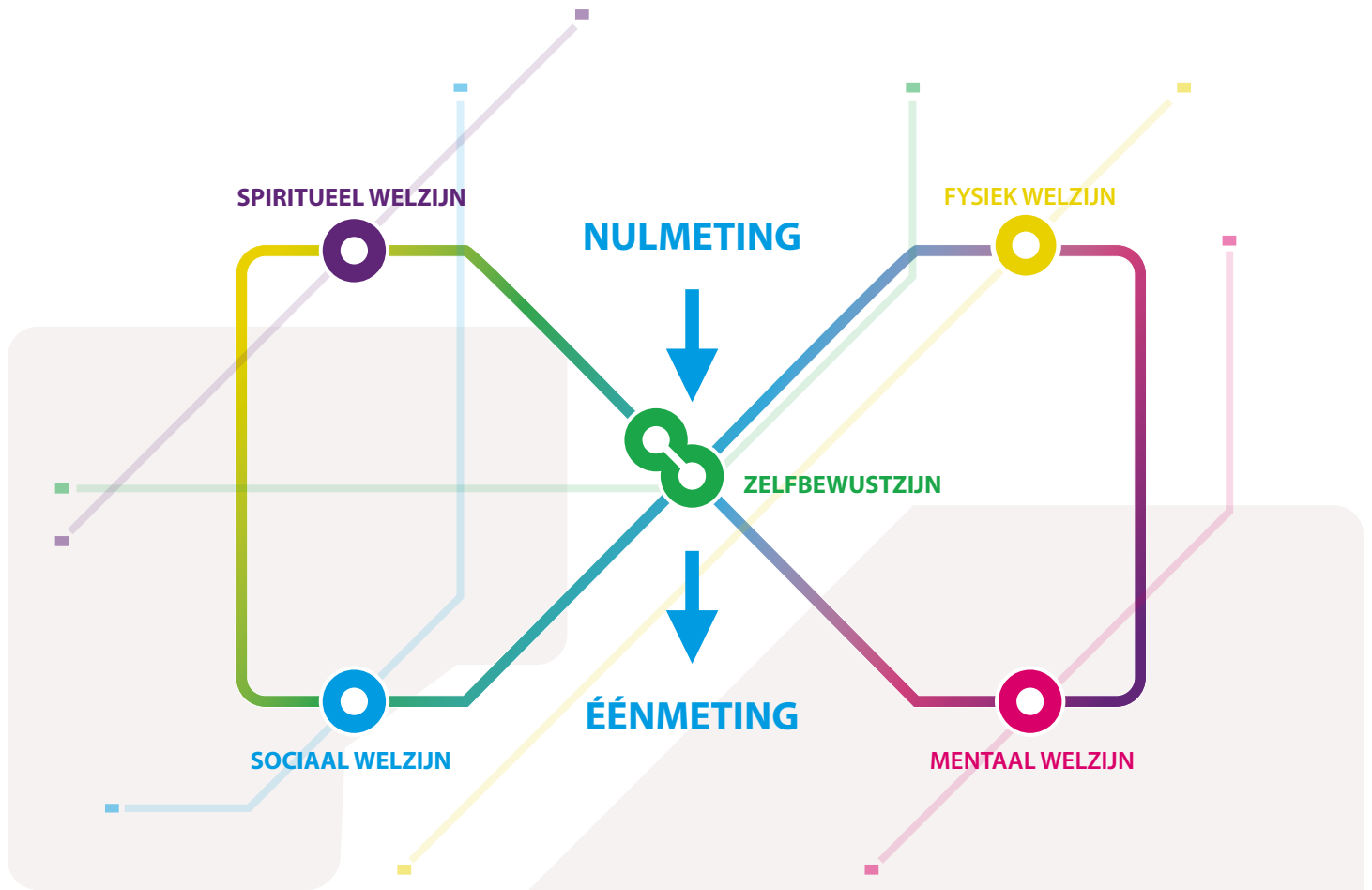
MAAK VAN VITALITEIT EEN PRIORITEIT

Ons vitaliteitsprogramma is gericht op het creëren van een gemeenschappelijke taal, meer verbinding en de bewustwording van de eigen vitaliteit van jouw werknemers.

RESULTAAT (Op korte termijn):

-  Medewerkers krijgen inzicht in het eigen niveau van vitaliteit
-  Medewerkers staan op voor duurzame verandering
-  Medewerkers zetten de eerste stap naar een vitaler leven





TRAJECT "ENERGIE EN ZELFREGIE"

- **ZELFBEWUSTZIEN** *'Zonder noodzaak, geen verandering'*
 Meten=Weten. Welk cijfer geef jij jezelf. Waar sta je nu, waar wil je naar toe?
 Wat is jouw intrinsieke motivatie?
- **FYSIEK WELZIEN** *'To control the mind, you first need to control the body'*
 Hoe goed zorg je voor je lichaam en geest? Met de 5 pijlers: Voeding, bewegen, ontspanning, slaap en ademhaling een vitale levensstijl.
- **MENTAAL WELZIEN** *'Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden'*
 Wat is je levenshouding? Persoonlijke groei en vitaliteit komt van binnenuit.
 Gebeurtenissen kun je niet veranderen, wel de manier waarop je hiermee omgaat.
- **SOCIAAL WELZIEN** *'Vitaler leven doe je niet alleen'*
 Het samenspel tussen jou en je (werk)omgeving.
- **SPIRITUEEL WELZIEN** *'Als je doet wat je leuk vindt hoef je nooit hard te werken'*
 Wat is jouw spirit? Ben jij je bewust van jouw innerlijke waarom, jouw talenten en jouw drijfveren?





VITAAL IN ÉÉN KWARTAAL

- In 3 maanden je Energie en Zelfregie boosten voor jou en jouw team
- Het traject bestaat uit; een energieke kick off, online webinars, workshops, challenges en coaching
- Vertrek op ieder gewenst moment

Meer info en/of aanmelden

Bel: 040-2824711 of mail: info@vitalogisch.nl



www.vitalogisch.nl

Vitalogisch[®]