

WORKSHOP "MIND YOUR BODY"

Bewust en gezond aan het werk.

Beeldschermwerk is niet weg te denken uit veel bedrijven. Maar helaas kan het klachten veroorzaken als gevolg van een statische werkstijl, stress, een ongunstige werkhouding of werkomgeving en het gebrek aan beweging en ontspanning tijdens én na het werk

Om je medewerkers te helpen om klachten te voorkomen heeft Fysio Company Care de workshop "Mind your Body" ontwikkeld. Aan bod komen;

- Anatomie & werkhouding
- Ergonomie
- Sedentair gedrag (zitten!)
- Fysiologie van stress
- Voorkomen van stress reacties
- Adviezen voor een gezonde, ontspannende werkstijl
- Adviezen om fysieke en mentale belastbaarheid op te bouwen



Na afloop kunnen deelnemers een persoonlijk plan van aanpak opstellen om hun vitaliteit te verbeteren.

De 2 uur durende workshop wordt 'in company' verzorgd door een bedrijfsfysiotherapeut. Maximaal 16 medewerkers.

Meer informatie? info@fysiocompanycare.nl 040 237 68 38