

LEEFSTIJL INTERVENTIES

Werknemers maken zelf keuzes in de wijze waarop ze omgaan met thema's als voeding, beweging, stress en rust. Als werkgever wil je ze misschien graag helpen bij het maken van gezonde keuzes. Om die reden bieden wij verschillende interventies aan om je medewerkers daarin te inspireren en ondersteunen.

Individuele interventies

- Leefstijl coaching "My Happy and Healthy project"
- Beweegprogramma's (afhankelijk van locatie)

Groepsinterventies

- Workshop "Happy & Healthy"
Modulair uit te breiden met:
 - Individuele coaching "My Happy and Healthy project"
 - Beweeg programma's (afhankelijk van locatie)

In alle interventies wordt een mix van leefstijl thema's uitgediept, waarmee de deelnemers meer inzicht en kennis krijgen en op basis daarvan gemotiveerd worden om andere keuzes te gaan maken. Belangrijk onderdeel daarnaast is het herkennen en aanpassen van de oude gedragspatronen.

De interventies wordt gegeven door onze vitaliteitscoaches, in samenwerking met een diëtist. Bovenstaande is een voorbeeld van de mogelijkheden. Omdat de vraag per organisatie varieert, kunnen we in overleg een aanpak opzetten die het beste past bij jouw bedrijf.



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