

Lifestyle Coaching



Wie?

Voor werkgevers die geïnteresseerd zijn in **duurzame inzetbaarheid** en willen investeren in **vitale werknemers**.

Wat?

Sterker worden? Afvallen? Fit worden of juist blijven? Een persoonlijke lifestyle coach zorgt, samen met de individuele werknemer, voor een **maatwerkbegeleiding** op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Hierbij wordt een **gezondere leefstijl** centraal gesteld, met als deelgebieden voeding, bewegen/trainen, gedrag en gewoontes. Na intake wordt een inschatting gemaakt van het aantal benodigde sessies.

Indien aan de orde, is er multidisciplinaire overleg mogelijk met een (sport)fysiotherapeut, osteopaat en/of psycholoog.

Meten is weten! Vooraf, tussentijds en bij eind van het traject worden testen gedaan, om de voortgang te meten en **progressie** te bespreken. Bij afronding van het traject heeft de medewerker de tools in handen om de nieuwe leefstijl **zelfstandig** voort te zetten. Trainen kan individueel, maar ook in small group trainingen (max. 10 personen)

Waar?

Op locatie bij de werkgever. Individuele aanmeldingen in te plannen in omgeving **Doetinchem**.

Wanneer?

Uw werknemer:

- ervaart onvoldoende **regie** op het eigen leven;
- heeft onvoldoende **zelfvertrouwen**;
- geeft aan **niet blij** met zichzelf te zijn;
- ervaart relatief veel **stress**;
- zou een potentieel **burn-out** slachtoffer kunnen worden;
- heeft een **verstoorde balans** gevoel-verstand;
- heeft relatief vaak **conflicten**;
- heeft relatief vaak **verstoorde relaties**.

Neem contact met ons op via telefoonnummer 0575-555961 of e-mail casemanagement@1voud.nl en bespreek of life style coaching uw medewerker kan versterken. Na intake ontvangt u een gerichte offerte.

Waarom?

Werknemers moeten, naar verhouding, langer doorwerken. Dit vergt inspanningen van zowel werknemer als werkgever. Wanneer een werknemer zich vitaal voelt en 'goed in het vel zit', zal deze minder verzuimen en langer duurzaam inzetbaar blijven. Samen gezond de eindstreep halen is het motto!