



## Trainingen & workshops voor medewerkers.

### Vitaliteit & leefstijl

- Persoonlijke vitaliteit (module)
- Vitaal & bevlogen in je werk
- Energiek in je werk
- Gezonde leefstijl voor kantoormedewerkers
- Fit en vitaal de wereld rond! Jetlag programma
- 50+ programma
- Krachtige keuzes

### Balans, geluk, motivatie

- PEP-talk. Passie, energie, prestatie werkt!
- Jouw weg naar persoonlijk succes en geluk (young)
- Vind de balans in je leven (young)
- Verbeter je werk-privé balans
- Versterk je werkgeluk

### Omgaan met stress, werkdruk of ongewenst gedrag

- Voel je energiek, stress (h)erkennen en aanpakken
- Mentale balans, omgaan met werkdruk
- Omgaan met emotie en agressie
- Persoonlijke Stressbestendigheid
- Werkdruk: andere mindset, ander gedrag

### Mindfulness en (zelf)compassie

- Mindfulness
- Zelfcompassie
- De Verademing
- De kracht van ademhaling

### Burn-out behandeling

- De burn-out voorbij (terugvalpreventie)
- Integrale burn-out behandeling

### Scans & coaching

- Stress Level Scan & terugkoppeling door stress coach
- Vitaliteitsscan & telefonische terugkoppeling
- Stresscoaching en lifestyle advies
- Preventief Medisch Onderzoek (PMO)
- PMO & leefstijl coaching



## Trainingen & workshops voor leidinggevenden.

### Vitaliteit & werkdruk

- Vitaal leiderschap
- Vitaliteitsmanagement
- Versterk vitaliteit bij je medewerkers
- Het goede gesprek over verzuim
- Stress & burn-out (h)erkennen voor leidinggevenden
- Een energiek team, stress herkennen en aanpakken

### Werkklimaat

- Sociale veiligheid en ongewenst gedrag op het werk
- Versterken van een positief werkklimaat
- Integer handelen
- Diversiteit en inclusie



## Collectief.

### Programma's

- Energize, employee empowerment & vitality programma
- Actieteam: Versterken van positief werkklimaat
- Actieteam: Goed en gezond werken

### Scans & onderzoek

- Energize@work scan
  - Vitaliteitsscan
  - Werkdruk scan
  - Werkklimaat scan
  - Kracht Scan
  - Eigen regie scan
  - Employability scan
  - Maatwerk medewerkers onderzoek
- Vitaliteitsinterventies worden incompany uitgevoerd voor groepen vanaf 6 personen.

## Facts & figures.

**1:3**

elke euro investering in lifestyle, levert € 3 aan besparing op ziekteverzuim

**100%**

van de werkgevers die vitaliteit omarmen, ziet een stijging van de productiviteit

**5%**

verhoging van productiviteit bij aandacht voor gezondheid van medewerkers

**35-40%**

vitale medewerkers melden zich 35-40% minder vaak ziek

**16%**

van de beroepsbevolking heeft burn-out klachten

**> 33%**

van werkgerelateerd verzuim komt door werkdruk of -stress

**242 dg**

is de gemiddelde verzuimduur bij burn-out

**80-100k**

burn-out kosten voor de werkgever per verzuimgeval

**- 15%**

daling van verzuim bij aandacht voor vitaliteit in de organisatie