



Fit op het werk!

Health Coach Programma - Lite



Health Coach Program
Revitalize Your Health

De Health Coach

We zijn als Health Coach Programma® in het verleden gestart met een uitgebreid programma van een half jaar. Het programma roept veel enthousiasme op (een 8,4 voor 'zou u aanraden') en levert bemoedigende gezondheidsresultaten. Het draait bij meerdere organisaties, waarvan de TU Delft al jaren een belangrijke strategische partner is.

Onze aanpak bouwt voort op het vakgebied van de Lifestyle Medicine, gericht op het beïnvloeden van veroudering en herstel, door middel van gezonde leefstijl.

Voor wie?

Voor organisaties die laagdrempelig een groep medewerkers of leidinggevenden willen laten kennismaken met de kracht van vitaliteit. Voor deelnemers met een voorkeur voor wat meer zelfwerkzaamheid.

Verander-moe?



Minder uitval.



Bedrijfsatleten!





Het 'Lite' programma

Duur traject: 3 maanden.

Dit programma biedt een verkorte kennismaking met onze aanpak. In een drietal workshops maakt u een eigen Plan van Aanpak. We leren u om de grote lijnen te zien: wat wel en niet gezond is. Voor een efficiënte kennisoverdracht gebruiken we de Health Quiz. Dit zijn korte multiple choice vragen in de mail, gebaseerd op het zeer effectieve principe van 'micro-learning'. Daarmee ontwikkelt u in uw eigen ritme inzichten en competenties voor gezondheid en vitaliteit.

Vele organisaties hebben het Lite programma al succesvol ingezet. Wij geloven dat de resultaten die we halen, met name te danken zijn aan:

- Onze filosofie ('Wat is gezond' gaat veel verder dan 'een extra appel per dag.')
- Hoe we mensen helpen door de bomen het bos te zien ('ontwarren van gezondheidsclaims.')
- Onze manier van coachen
- Het mikken op je beter voelen binnen 2 of 3 weken ('Dit is voor mij blijvend de moeite waard.')
- Een focus op gezondheid in brede zin ('voeding, bewegen, stress en mentale gezondheid.')



Aanmelden?

Leren wat gezonder leven voor u kan betekenen. En nieuwe, gezonde gewoonten uitproberen. Daarbij behoudt u wat bevalt en de rest niet. U kiest zelf hoe ver u wilt gaan in de richting van het gezonde eind van het spectrum. Zodat u hopelijk drie vliegen in een klap slaat: meer vitaliteit en kwaliteit van leven, een betere gezondheid, en ten slotte een aantal nieuwe, gezonde gewoonten die prettig voor u zijn.



Health Coach Program
Revitalize Your Health

Health Coach Program

Westeinde 62

2275 AG Voorburg

T 070 - 250 0205

E Luuk.Simons@dehealthcoach.org