



Fit op het werk!

Management Training



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 leidinggevenden die hun mensen willen helpen om meer te halen uit zichzelf en hun team. Die signalen oppikken van verlaagde vitaliteit in hun omgeving en willen leren waar hun rol wel en niet ligt als leidinggevende. En die zelf willen ervaren hoe ver je kunt komen in drie maanden tijd. Tevens geschikt voor HR professionals met bovenstaande vragen.

Verander-moe?



Minder uitval.



Bedrijfsatleten!





Management Training

'Van Signaal naar Vitaal'

Duur traject: 3 maanden.

Als leidinggevende ontvangt u eigenlijk de hele dag signalen over de vitaliteit van uw mensen. Wat kunt u daarmee? Wat past er wel en niet binnen uw rol als leidinggevende?

Feit is dat leiders die hun mensen helpen met vitaliteit en zelf-sturing meer uit hun team halen.

We leren u in de workshops welk gezondheids-gedrag helpt om structureel uw dagelijkse batterij met energie te vergroten. We behandelen verzuim-gesprekken en vitaliteitsgesprekken. We laten zien hoezeer een vitale leefstijl drijft op competenties en hoe u die competenties kunt ontwikkelen. En we laten zien hoe u frequent verzuim omvormt van een 'hoofdpijn-dossier' naar een zinvol traject dat mensen vooruit helpt.

Voor een efficiënte kennisoverdracht gebruiken we de Health Quiz. Dit zijn korte multiple choice vragen via de mail, gebaseerd op het slimme principe van 'micro-learning'. Daarmee ontwikkelt u in uw eigen ritme inzichten en competenties voor gezondheid en vitaliteit.



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