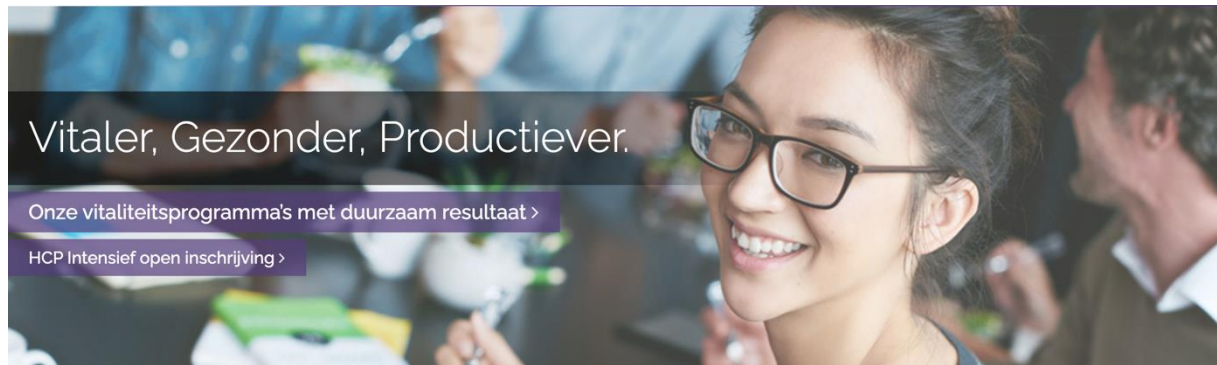


## Health Coach Impact Programma Vitaliteitsprogramma

<https://www.healthcoachprogram.nl/hcp-impact/>



### Gezond en Vitaal?

Een optimale gezondheid zorgt ervoor dat je het beste uit jezelf kunt halen. Soms is een extra steuntje in de rug welkom, bijvoorbeeld wanneer je te maken hebt met een hoge werkdruk of je prestaties op meerdere vlakken een "boost" kunnen gebruiken. Het goede nieuws is dat 'gezonder' meestal ook zorgt voor betere (werk)prestaties. Wij mikken daarbij ook op 'meer plezier'. Want alleen dan zal je gemotiveerd blijven het echt vol te houden. Gezondheid staat voorop en is een voorwaarde voor bovengemiddeld presteren, zowel op privé-, als op professioneel vlak.

Een belangrijke les is dat gezond leven niet om hongeren, pijn lijden of saaie (sport)activiteiten gaat. Onze aanpak zorgt ervoor dat gezondheid en energieniveau verrassend snel te verbeteren zijn. We helpen je jouw mentale prestaties te verbeteren, want ook je hersenen volgen jouw biologie.

De eerste stap is zoeken naar de vele, eenvoudige 'quick wins' in jouw huidige, dagelijkse patronen. Gewoonten die bij je passen en die meer tijd en energie opleveren dan ze kosten. Hierdoor worden jouw veranderingen de moeite waard en zal je al na een maand niet anders meer willen. Vervolgens gaan we met je bouwen aan een maximaal en duurzaam resultaat door te zoeken naar patronen waar je de rest van je leven nog plezier en profijt van hebt.

### Onze training behandelt

- Eyeopeners over voeding, beweging, mentale gezondheid en werkenergie.
- Uitleg over hoe je jouw fysieke, mentale en werkenergie kunt verhogen.
- Hulp bij het toepassen van deze kennis zodat gezonder leven ook leuker wordt.
- Handvatten om jouw 'goede voornemens' wel te laten slagen.
- Uitleg hoe je signalen van vitaliteit en prestatievermogen herkent en wat je hiermee kunt doen.

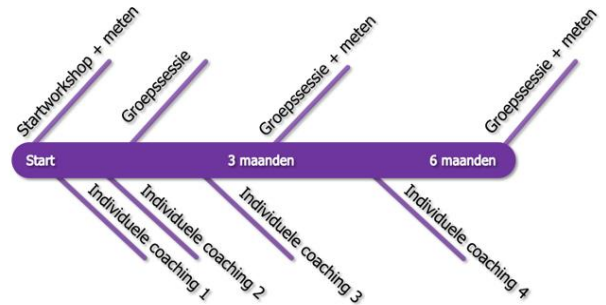
### Het programma





Het Health Coach Programma® ziet er als volgt uit:

- Startworkshop\* (week 1), 8 uur
- Individuele coachsessie 1 (week 1 of 2), 45 min.
- Individuele coachsessie 2 (week 3 of 4), 30 min.
- Groepsessie 1 maand (week 4 of 5), 2 uur
- Individuele coachsessie 3 (week 8), 30 minuten
- Groepsessie 3 maand\* (week 12), 2 uur
- Individuele coachsessie (week 18), 30 minuten
- Groepsessie 6 maand\* (week 24), 2 uur



\* Voorafgaand aan deze sessies word je gevraagd een vragenlijst in te vullen en op de ochtend zelf vindt er een fysieke meting plaats (gewicht, bloeddruk, glucose, LDL-, HDL- en totaalcholesterol).

### **Achtergrond: Vitaliteit als competentie: “Als het leuk is, word ik steeds beter!”**

Vitaliteit draait om vaardigheden, ofwel competenties. Hoe kijk ik naar mezelf en de wereld? Welke (automatische) keuzes maak ik? Hoe bewaak ik mijn batterij gedurende de dag? Hoe zorg ik dat het leven leuk blijft en dat ik de energie heb om de dingen te doen die ik belangrijk vind?

Deze vaardigheden gaan we ontwikkelen en het uitgangspunt is dat je over een half jaar drie vliegen in één klap hebt geslagen. Allereerst meer vitaliteit en kwaliteit van leven, ten tweede een betere gezondheid, en tot slot een aantal nieuwe, gezonde gewoonten die prettig voor je zijn en daardoor houdbaar voor de lange termijn.

We werken met veel plezier voor ruim 40 grote werkgevers en strategische partners, waaronder de TU Delft. Onze aanpak bouwt voort op de vakgebieden van Lifestyle Medicine en Resilience. We verbeteren gezondheid, herstel en prestatievermogen door middel van leefstijl en gedrag. Bekijk de resultaten in deze [video](#). We gebruiken onder andere leefstijl- en ‘High Performance’ adviezen van de Harvard Universiteit en adviezen van TNO over gezondheid, werk- en prestatievermogen.

### **Onze filosofie**

Wij geloven dat de resultaten die onze deelnemers behalen, met name te danken zijn aan onze filosofie en die gaat verder dan een extra appel per dag. We helpen mensen door de bomen het bos te zien in de vele gezondheidsclaims, die er in de wereld zijn.

Wij coachen op een manier, waar deelnemers direct iets mee kunnen. Met tips die wetenschappelijk zijn onderbouwd. Bovendien focussen we ons op (duurzame) gezondheid in brede zin: voeding, bewegen, mentale energie, prestatievermogen en sociale gezondheid.

### **Tot slot**

Het heeft allerlei voordelen als je jouw nieuwe gedrag niet alleen oppakt, maar samen met een collega, je partner of een andere naaste in jouw omgeving. Betrek hen erbij. Hopelijk word je zo tot steun en inspirator van elkaar. De ervaring heeft geleerd dat ongeveer 90% van de deelnemers er na 1 maand en na 6 maanden een stuk beter voor staat dan bij aanvang. Bovendien is meer dan 90% tevreden met de geboden informatie en ondersteuning. Het Health Coach Program wordt door de deelnemers beloond met een 8,4.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.

**Luuk Simons, namens het Health Coach Team, [www.healthcoachprogram.nl](http://www.healthcoachprogram.nl)**

**Directeur Health Coach Programma® & Senior scientist TU Delft**