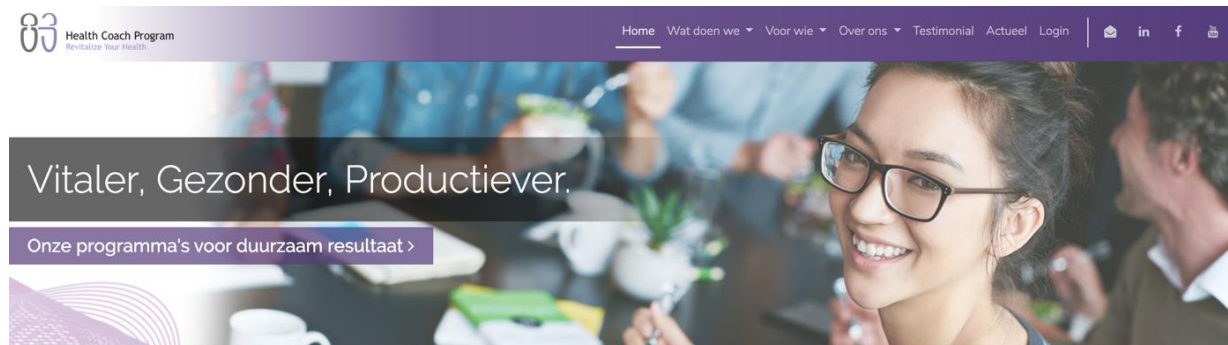
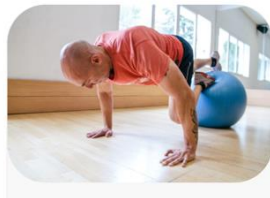




Health Coach Programma® Intensief – 6 maanden [Vitaliteitsprogramma](https://www.healthcoachprogram.nl) www.healthcoachprogram.nl



| Kortom, verzuim omlaag, prestaties omhoog!



Gezond en Vitaal?

Gezondheid is een groot goed net als mentaal fit zijn en het hebben van veel energie, zodat je het beste uit jezelf kunt halen. Soms is een extra steuntje in de rug welkom, bijvoorbeeld wanneer het even wat minder gaat. Het goede nieuws is dat 'gezonder' vaak ook 'meer energie' betekent. Wij mikken daarbij ook op 'meer plezier'. Want alleen dan zal je gemotiveerd blijven het echt vol te houden. Gezondheid staat voorop, maar als je ook wat kilo's kwijt wilt, kunnen we je helpen.

Een belangrijke les is dat gezond leven niet om hongeren, pijn lijden of saaie (sport)activiteiten gaat. Een andere belangrijke les is dat gezondheid en energieniveau verassend 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. We bouwen hiermee aan jouw eigen set 'rente op rente' gewoonten. 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. Tot slot gaan we met je bouwen aan een maximaal resultaat op langere termijn door te zoeken naar patronen waar je over een jaar nog plezier van hebt.

Onze training behandelt

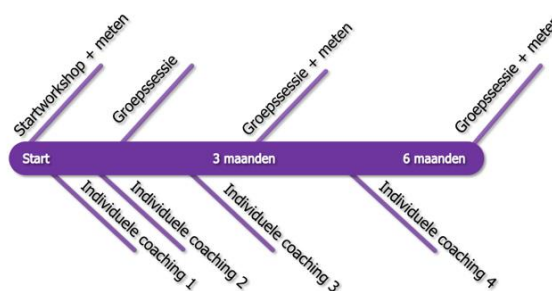
- Eyeopeners over voeding, beweging, mentale gezondheid en werkenergie.
- Uitleg over hoe je jouw fysieke, mentale en werkenergie kunt verhogen.
- Hulp bij het toepassen van deze kennis zodat gezonder leven ook leuker wordt.
- Handvatten om jouw 'goede voornemens' wel te laten slagen.
- Uitleg hoe je signalen van vitaliteit 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 minuten
- Individuele coachsessie 2 (week 3 of 4), 30 minuten
- 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).

Doel: 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. Dat betekent nieuwe gewoonten uitproberen. Daarbij behoud je wat bevalt en de rest niet. Je kiest zelf hoe ver je wilt gaan. Dit versterkt jouw basis. Ook als de omstandigheden je tijdelijk uit jouw ritme halen, herstel je daarna makkelijker jouw balans.

We hopen dat je over een half jaar drie vliegen in een klap heeft geslagen. Ten eerste meer vitaliteit en kwaliteit van leven, ten tweede een betere gezondheid, en ten derde een aantal nieuwe, gezonde gewoonten die prettig voor je zijn en daardoor houdbaar voor de lange termijn.

Achtergrond

Het Health Coach Programma® roept al jaren veel enthousiasme op (een 8,4 voor aanraden) en levert mooie resultaten qua gezondheid, vitaliteit en productiviteit. Het programma draait bij verschillende organisaties. De TU Delft is al jaren een belangrijke strategische partner is. De resultaten van het eerste grootschalige jaar (2011) op de TU Delft vind je [hier](#).

Onze aanpak bouwt voort op het vakgebied van de Lifestyle Medicine en is gericht op het beïnvloeden van de gezondheid (met name de processen van veroudering en herstel) door middel van een gezonde leefstijl. De resultaten uit het vakgebied van Lifestyle Medicine zijn behoorlijk indrukwekkend en worden besproken in bijvoorbeeld dit [filmpje](#).

Daarbij gebruiken wij onder andere beweegadviezen van TNO en leefstijladviezen van de Harvard University groep voor Epidemiologie en Voeding. Deze groep wordt geleid door professor Willett en professor Stampfer; de twee meest geciteerde onderzoekers uit de medische wereld.

Hoewel de populaire berichtgeving soms anders doet vermoeden, zijn de adviezen vanuit Harvard (en andere experts) al meer dan 10 jaar stabiel. En tegelijk hebben die adviezen ons veel meer te bieden dan we ons realiseren.



Onze filosofie

Wij geloven dat de resultaten die onze deelnemers behalen, 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: 'Dit is leuk en ik kan er meteen iets mee.'
- Een focus op gezondheid in brede zin: 'Voeding, bewegen, mentale energie en sociale gezondheid.'
- Het mikken op je beter voelen binnen 2 of 3 weken. Met daarbij een positieve, meetbare impact een jaar na dato: 'Dit is voor mij blijvend de moeite waard.'

Tot slot

Op ieder onderdeel van het programma zijn er gradaties van meer en minder gezond gedrag. Je kiest daarbij zelf hoe ver je kunt en wilt gaan in de richting van het gezonde eind van het spectrum.

Dit programma biedt jou een kans: leren wat gezonder leven voor je kan betekenen en nieuwe, gezonde gewoonten uitproberen. Waarbij je houdt wat je bevalt en aanpast wat je niet bevalt.

Het heeft allerlei voordelen als je de gezondheidsverbeteringen niet alleen oppakt, maar samen met een collega, jouw 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 3 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.

Investering en opbrengsten

De investering in de Health Coach Program Intensief bedraagt:

- Euro 1.275 per persoon met een minimale groepsgrootte van 15 deelnemers.
- Euro 2.650 voor uitgebreide groepsrapportage na drie en zes maanden.
- Euro 108 per persoon voor drie fysieke metingen bij aanvang, na drie en zes maanden.

Naast meer ervaren energie en gemeten gezondheidswinst is de opbrengst een gemiddelde toename van de inzetbaarheid van vier weken per jaar wat neerkomt op 10% van de loonsom.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Luuk Simons, namens het Health Coach Team, www.healthcoachprogram.nl

Directeur Health Coach Programma® & senior scientist TU Delft