

VITALITEIT IT'S ALL ABOUT BALANCE

Aandacht voor vitaliteit zorgt voor een beter werkklimaat en minder verloop. Dé eerste stap richting een vitale organisatie waarin medewerkers topprioriteit zijn. Wie wil zich nu niet energiever voelen en productiever zijn?

Wat is de kracht van vitale medewerkers?

- Vermogen om negatieve ervaringen positief om te buigen
- Gemotiveerd om eigen doelen te stellen en te bereiken
- Leveren een grotere bijdrage aan de organisatiedoelstelling
- Verzuimen minder
- Participeren beter in de maatschappij
- Voelen zich over het algemeen gezonder en gelukkiger (ongeacht de leeftijd)
- Hebben regie op eigen leven (voeding, beweging, rust, sociaal contact en herstel)

Jouw uitdaging centraal

Word je meer bewust van de invloed die voeding, beweging, rust en herstel hebben op het bevorderen van je gezondheid. In deze sessie introduceren we duurzame inzetbaarheid en vitaliteit. De praktische tips & tricks zorgen voor een productiever en energiever gevoel, zowel in het werk als privé.

Tijdens de intake bespreek je samen met de trainers de situatie in jouw team en bepalen jullie waar de focus op gelegd wordt.

Wil je de sessie uitbreiden naar een duurzaam vitaliteitsplan? Kies dan voor een 1-, 2- of 3-daagse training.

Wat maakt de training uniek?

Een interactief programma waarbij deelnemers actief experimenteren. Theorie en praktijk zijn nauw met elkaar verbonden. Het principe van de oermens gebruiken we als vertrekpunt: mensen zijn 'geboren bewegers'!

De energieke omgeving van HUP zorgt voor een informele maar vertrouwde sfeer. Dit draagt bij aan een succesvolle sessie waarin iedereen zich comfortabel voelt. En waar de theorie ook direct in de praktijk kan worden gebracht. Kies na de sessie voor een bewuste snack, of maak nog even gebruik van onze sportfaciliteiten.

Welke aanpak wordt er gebruikt?

Tijdens de vitaliteitstraining ga je actief aan de slag met de vitaal cirkels. Elk onderdeel draagt bij aan vitaliteit in het grotere geheel. Een verhelderende theorie om het geheel inzichtelijk te krijgen. Beweeg, eet, rust, geniet en herstel op een manier die het lichaam begrijpt.

Extra boost toevoegen?

- Vitaaltest met weging en meting
- Bodytyping
- Fysieke personal training
- HUP Challenge

**INTERESSE?
HUUP LAAT JE HOREN**

Neem voor vragen of een offerte contact op via:
+31 (0)492 67 89 11 of meetings@hup.eu

