

BROCHURE SAMEN - FIT

Het vitaliteitsprogramma
voor jouw onderneming!

‘Vitale medewerkers zijn goud waard!’



Praktijk voor voeding, beweging & leefstijl
Westland • Gezond

Beste ondernemer,

Wat zou er gebeuren als jouw medewerkers elke dag met meer energie, focus en plezier aan het werk gaan?

Medewerkers die lekker in hun vel zitten, zijn productiever, creatiever en veerkrachtiger. Vitaliteit is allang geen luxe meer, het is een noodzaak. En dat wordt gezien. Door medewerkers én door organisaties.

Ik ben trots.

Trots op het Samen-Fit programma, dat mij elke keer weer energie geeft. Het is geweldig om te zien hoe medewerkers groeien, gemotiveerd raken en actief op zoek gaan naar een gezonde balans tussen voeding, beweging, werk en ontspanning. Vitaliteit werkt aanstekelijk: het geeft energie aan de medewerker én versterkt het team.

Ik denk graag met je mee.

Welke onderdelen van het Samen-Fit programma kunnen binnen jouw organisatie écht het verschil maken? Zullen we daar eens vrijblijvend over sparren?

Koffie? Lekker!

Hartelijke groet Yvon van de Wetering-Vreugdenhil
Eigenaresse Westland-Gezond





VITALITEITSCHECK



WORKSHOPS VOEDING



SPORT EN BEWEGEN



VITAALSCAN



KOOKWORKSHOPS



STOPPEN MET ROKEN



WERKPLEK ONDERZOEK



STOELMASSAGE



STRESS- EN
BURNOUTTRAINING



In deze brochure vind je alle onderdelen uit ons Samen-Fit programma:

Pag. 4 Kennismaken
Pag. 5 Vitale scan
Pag. 6 Vitaliteitscheck (PMO)
Pag. 10 E-learning
Pag. 11 Voedingsworkshops
Pag. 18 Sport en beweegaanbod
Pag. 22 Kookworkshops

Pag. 27 Stress en weerbaarheidstrainingen
Pag. 32 Werkplekonderzoek
Pag. 33 Stoelmassages
Pag. 34 Kantinecheck
Pag. 35 Het stoppen met roken programma
Pag. 37 Code 95
Pag. 38 Referenties

Kennismaken

We starten altijd met een persoonlijke kennismaking. Een goed gesprek waarin we jullie wensen, doelen en uitdagingen rondom vitaliteit verkennen. Elk bedrijf heeft haar eigen DNA en cultuur en daarom is ook het Samen-Fit programma altijd maatwerk.

Na het kennismakingsgesprek vertalen we alles naar een concreet voorstel op maat. Gaan we samen aan de slag? Top! Dan maken we het praktisch, zetten we de lijnen uit en maken de planning concreet.

Tijdens het traject blijven we scherp. We evalueren regelmatig en sturen direct bij waar nodig. Zo blijft het programma aansluiten én impact maken. En misschien wel het belangrijkste: wij doen dit werk met enorm veel plezier en die energie voel je. Bij ons én bij onze klanten.



Vitale scan voor de organisatie

Wil je binnen jouw organisatie vitaliteit naar een hoger niveau tillen? Begin dan met onze vitale scan voor de organisatie! Onze vitale scan is een digitale vragenlijst welke direct peilt waar de behoeften van jouw medewerkers op het gebied van vitaliteit liggen. De uitkomsten hiervan kan je gebruiken als basis voor een vitaliteits- (jaar)plan. Een gezonde organisatie begint namelijk bij het luisteren naar haar medewerkers.





Vitaliteitscheck (PMO)

Een vitaliteitscheck is een praktische en effectieve manier om inzicht te krijgen in je fysieke en mentale gezondheid.

Door middel van verschillende metingen en vragen over leefstijl, voeding, beweging en stressniveau helpt de check om sterke punten en verbeterpunten te identificeren. Dit geeft niet alleen een goed beeld van je algehele welzijn maar biedt ook handvatten om gezonder en energiever door het leven te gaan.

Tijdens de vitaliteitscheck worden diverse testen afgenomen zoals een bloeddruk-, cholesterol-, en bloedsuikertest.

Daarnaast wordt er gemeten en gewogen en komt het huidige voedings-, bewegings- en ontspanningspatroon uitgebreid aan bod. Tenslotte worden er persoonlijke doelen opgesteld en krijgt de medewerker voldoende handvatten aangereikt hiermee aan de slag te gaan. Om de vitaliteitscheck optimaal te kunnen benutten wordt voorafgaand aan deze check een digitale vragenlijst gestuurd naar de medewerkers om ons inzicht te geven in de huidige leefstijl en persoonlijke behoeften.

De vitaliteitscheck duurt 75 minuten.

Vitaliteitsscan

Een vitaliteitsscan is een scan van 30 minuten. Voor aanvang van de vitaliteitsscan ontvangen de medewerkers een beknopte vragenlijst met onderwerpen over voeding, beweging en ontspanning.

De vitaliteitsscan bestaat voornamelijk uit het afnemen van diverse testen en metingen zoals gewicht, lichaamssamenstelling, vet%, BMI, middelomtrek, bloeddruk, longinhoud, cholesterol en glucosemeting. De scan is uit te breiden met 15 minuten aanvullende coaching om extra tips en advies over leefstijl te ontvangen. Tevens kan er ook een beeldschermonderzoek, een gehoortest en/of een conditietest worden toegevoegd.





Personal coaching

De vervolggesprekken vallen onder de personal coaching en duren ca. 45 – 60 minuten. Gedurende deze gesprekken worden de wensen en behoefte van de medewerker, de vuilkuilen en de eerder opgestelde doelen besproken. Aan de hand hiervan worden er tips en adviezen door ons meegegeven en worden er nieuwe doelen opgesteld. Ook wordt er bij de personal coaching gewogen, gemeten en de bloeddruk opnieuw afgenomen. De personal coaching gesprekken vinden periodiek plaats.

Ook een inloopsprekuur bij de coach of een tussentijdse check up via de mail zijn bij ons mogelijk.

Stress en balanscoaching

Veel piekeren, minder creatief, snel emotioneel en niet uitgerust? Voorkom een burn-out door op tijd aan de bel te trekken. Door middel van een online vragenlijst in te vullen krijgen we inzicht in de situatie van de medewerker. Waar liggen de probleemgebieden en welke situaties leveren druk?

Via een aantal gesprekken leren we de medewerker om kritisch naar zichzelf, de agenda en uitdagingen te kijken. We reiken de tools aan om de touwtjes weer in handen te nemen.

Beeldscherm- test

De beeldschermtest is een test die bestaat uit meerdere metingen om in beeld te brengen hoe het zicht van de medewerker op verschillende afstanden ervoor staat.

Deze test is ontworpen in samenwerking met TNO. De test is speciaal afgestemd op kijkafstanden naar het beeldscherm en houdt rekening met de hoofdhouding bij een beeldschermwerkplek.



Conditietest

De conditie wordt gemeten door middel van de Chester Step test. Deze test is een sub maximaal test. Dat wil zeggen dat we testen tot 80% van de maximale hartslag. Zo zorgen we dat de test voor iedereen veilig blijft.

De medewerkers krijgt een hartslagmeter om en gaat 2 minuten lang op een bepaald ritme op een step stappen. Vervolgens wordt de hartslag gevraagd en gaan de volgende 2 minuten in op een sneller tempo. Na maximaal 10 minuten is de test afgelopen. Met behulp van een formule kan de basisconditie worden bepaald van dat moment.

Gehoortest

Met onze screeningaudioapparaat screenen wij het gehoor van de medewerker. Het apparaat meet via een hoofdtelefoon de gehoordrempels per oor over verschillende frequenties. Het resultaat wordt in een audiogram per frequentie weergegeven hoe goed iemand geluiden kan waarnemen. Op basis hiervan kan (beginnende) gehoorvermindering worden vastgesteld en/of beoordeeld worden of er vervolgonderzoek bij een audicien noodzakelijk is.



Iedere 'les' bestaat uit informatie over een thema en wordt afgesloten met een opdracht.

De volgende hoofdstukken worden periodiek besproken:

- 1) Voedingstoffen
- 2) Bloedsuikerspiegel, honger en verzadiging
- 3) Etiketten lezen, claims en duurzaamheid
- 4) Bewegen
- 5) Slapen
- 6) Stress
- 7) Ontspanning/piekeren



Workshops op het gebied van voeding en beweging

Wij als diëtisten zijn dagelijks bezig met gezonde voeding. Voldoende afwisseling met de juiste voedingsstoffen vormen de basis van onze dag. Dit zorgt ervoor dat we dagelijks vol energie aan de slag kunnen! Tijdens onze voedingsworkshops dragen we op een interactieve en gezellige sfeer onze kennis over. Bewustwording is de eerste stap naar verandering!

Workshop 1: Hoe krijg ik meer energie en wat zit er in mijn voeding?

Het onderwerp gezondheid is hot! Maandelijks komen er boeken uit of lees je informatie op internet over hoe je gezonder kunt gaan leven. Regelmatig spreekt de inhoud van deze informatie elkaar tegen. Logisch dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet! Tijdens deze interactieve workshop over leefstijl, gezondheid, beweging en voeding gaan we terug naar de basis. Wat zijn de ingrediënten van een gezonde leefstijl. Dus niet 'wat mag je allemaal niet', maar 'hoe zorg je ervoor dat je lekker in je vel zit'. Er worden tips en adviezen gegeven en vragen zijn zeker welkom.



Workshop 2: Gezond leven is hartverwarmend

Een workshop over het hart en de link naar jouw leefstijl. We weten allemaal dat gezond leven belangrijk is. We nemen je graag mee naar de kern van dit verhaal en jouw lichaam, namelijk je hart! De motor van jouw lichaam, de belangrijkste spier die je hebt. Hoe werkt het hart en welke rol spelen cholesterol, de bloeddruk en de bloedsuiker? Dat kom je te weten tijdens deze workshop!

Workshop 3: Voeding en sport: de juiste voeding voor een optimale work-out.

Eén van de meest gekozen workshops is de Voeding & Sport workshop. Want hoe belangrijk is het om je lichaam optimaal te voeden bij intensieve inspanning? De workshop gaat niet alleen in op voedingskeuzes voor, tijdens en na de training maar ook over de verschillen in sportdranken en de bijbehorende effecten hiervan. Natuurlijk is er voldoende ruimte voor vragen.



Workshop 4: Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen, we weten allemaal wel dat het belangrijk is om binnen te krijgen. Maar waarom eigenlijk? En hoeveel eigenlijk? En waar kun je dit eigenlijk het beste vandaan halen? Test je kennis met het door ons ontwikkelde vitamines en mineralen spel!

Workshop 5: Motivatie en doelen stellen



Een gezonde leefstijl wordt gekenmerkt door de juiste balans. Iedere dag is anders en juist door daar mee om te leren gaan, kun je jouw gezonde leefstijl volhouden. En nee, dat betekent zeker niet dat je altijd 'nee' moet zeggen tegen dat stukje taart wanneer één van jouw collega's jarig is. Gedurende deze workshop maak je jouw eigen leefstijlplan; hoe ga jij om met vakanties, verjaardagen, etentjes, etc. zonder terug te vallen?



Workshop 6: Duurzaamheid

Duurzaamheid is een term die je steeds vaker hoort. Maar deze term is erg breed. In deze workshop gaan we dieper in op de duurzaamheid in de leefstijl. Want zelfs in dit onderwerp zijn er erg veel verschillende manieren om duurzaam te leven. Denk hierbij aan het wel of niet eten van vlees en vis en hoeveel/hoe vaak, producten met keurmerken waar je voor kan kiezen, voedselverspilling etc. Wanneer je duurzaam leeft, levert dat niet alleen winst op voor het milieu, maar ook voor de gezondheid. En wanneer de leefstijl op een duurzame manier wordt aangepast, is dit ook blijvend. Dit zorgt er weer voor dat de medewerkers fit en vitaler zijn op de langere termijn wat er voor zorgt dat de productiviteit nog meer verhoogd wordt.

Workshop 7: Voeding ontleden; eiwitten, koolhydraten, vetten en alcohol

Voor deze workshop hoef je geen witte laboratoriumjas aan, zo ver gaat het ontleden namelijk ook weer niet! Je leert met deze workshop voeding te 'ontleden' in eiwit, koolhydraten, verzadigde en onverzadigde vetten en meer. Daarnaast leer je ook wat deze voedingswaarden precies voor jouw lichaam betekenen. De workshop wordt actief afgesloten met een verrassend suikerspel.



Workshop 8: Leefstijl- en voedingsquiz

Deze leefstijl- en voedingsquiz is vooral heel leuk! Op een speelse manier, namelijk aan de hand van een Kahoot kennisquiz, worden allerlei vragen gesteld en hoe sneller het juiste antwoord wordt gegeven, hoe meer punten je scoort. Aan het einde van de quiz wordt de winnaar bekend gemaakt. Naast de juiste portie competitie en fun is deze workshop ook heel leerzaam. Voor iedereen komen er onderwerpen aan bod waar ze nog niet eerder bij stil hebben gestaan.

Workshop 9: hormonen

In deze workshop leer je wat hormonen zijn en hun invloed op gezondheid, stress en levensfasen zoals de menopauze. Met evidence-based inzichten en praktische coaching ontdek je hoe je duurzame gezondheid kunt verbeteren.

Workshop 10: Vitaliteitsspel over leefstijl

Westland-Gezond heeft een vitaliteitsspel ontwikkeld voor ons Samen-Fit programma. Het spel brengt kennis over leefstijl op een interactieve manier over, waardoor het beter blijft hangen.

Het bevat informatie en opdrachten over voeding, beweging, slaap, stress, ontspanning en duurzaamheid. Medewerkers spelen in groepjes van maximaal 6 personen, waardoor iedereen actief meedoet. Het spel is zowel educatief als leuk, met een maximum van 36 deelnemers per workshop.



Workshop 11: Sporten zonder sportschool

Sporten zonder sportschool is mogelijk en soms juist ideaal! Daag jezelf uit met krachtoefeningen en conditietraining op lichaamsgewicht, vanuit huis of buiten. Deze workshop biedt theorie over oefeningen en hun correcte uitvoering, gevolgd door een actief gedeelte waarin we samen aan de slag gaan. Je leert oefeningen die je makkelijk thuis of buiten kunt doen, zonder sportschool. Laagdrempelig en geschikt voor elk niveau. Trek je sportkleding aan, let's go!



Workshop 12: Alcohol

Alcohol is overal: op feestjes, bij etentjes en soms zelfs “gewoon omdat het erbij hoort”. Maar wat doet alcohol nu écht met je lichaam, je brein en je dagelijks leven? In deze workshop gaan we dat op een luchtige, maar duidelijke manier ontdekken.

Verwacht geen opgeheven vingertjes, maar wél verrassende feiten, herkenbare situaties en praktische tips waar je meteen iets aan hebt. We kijken naar de effecten van alcohol, hoe je bewuste keuzes kunt maken en hoe je balans vindt in een wereld waar een drankje vaak vanzelfsprekend lijkt.

Kortom: een gezellige, interactieve én gezonde sessie waarin je wijzer wordt—zonder kater.



Workshops op aanvraag

Naast de genoemde workshops kun je ook een eigen workshop samenstellen rond specifieke onderwerpen. Denk aan: verantwoord alcoholgebruik, zoetstoffen, e-nummers, verzadiging, variatie in voeding, of het weglaten van vlees.



Sport en bewegen

Beweeg jij minimaal 5 dagen in de week 30 minuten per dag? Breng jij je ademhaling minimaal 3 keer 20 minuten per week omhoog? Veel medewerkers halen deze norm niet.

Laat medewerkers kennis maken met verschillende onderdelen en zorg voor fittere en productievere medewerkers met een sportactiviteit in teamverband.



Bootcamp

De bedrijfsbootcamp van Samen-Fit staat voor actief sporten in de buitenlucht. Het is een afwisselende les van conditie en kracht en is pittig door de hoge intensiteit. Natuurlijk wordt deze hoge intensiteit regelmatig afgewisseld met oefeningen op een lagere intensiteit. Met de bedrijfsbootcamp bieden wij één garantie: Een voldaan gevoel na afloop!



Bootwalk

De bootwalk is een combinatie van lekker stevig doorwandelen en spierverstevigende oefeningen. Dit is tevens de perfecte gelegenheid om even bij te kletsen met collega's en te genieten van de buitenlucht. De bootwalk is ideaal voor medewerkers die op een laagdrempelige manier willen werken aan hun conditie en/of blessures hebben.



Hardlooptrainingen



Er zijn ongetwijfeld een aantal collega's die regelmatig een stuk hardlopen. Hoe mooi zou het zijn om met z'n allen toe te trainen naar een groot hardloopevenement? Hardlopen is 'hip', laagdrempelig en natuurlijk heel goed voor de conditie. Laat ons jullie team toewerken naar een 5 of 10 kilometer wedstrijd of een langere afstand. Alles is mogelijk en bespreekbaar. De werknemers krijgen tevens een eigen trainingsschema zodat ze gemotiveerd worden om in hun vrije tijd te trainen.

Ontspanning, Core en Mind

Bij Westland-Gezond kun je meedoen aan de Ontspanning, Core en Mind (O.C.M.) trainingen. Wij gebruiken technieken om jou te leren hoe je jezelf kunt ontspannen. We starten de les met een ontspanningsoefening, vervolgens trainen we 20 minuten de core en sluiten de les af met een uitgebreide oefening om weer ontspannen naar huis te gaan. Daardoor voel je je niet alleen prettiger, je presteert beter en je raakt zowel fysiek als mentaal meer in balans.





Sporten in onze studio in Maasdijk

Het beste uit je team halen? Met onze aangeboden trainingen leren jouw medewerkers elkaar op een andere manier kennen en werken ze samen aan teambuilding en conditie. Reserveer nu een uur training voor jouw team onder begeleiding van één van onze personal trainers in onze mooie trainingsstudio. Teambuilding en fun staan centraal.

F.L.I.P. Training®

Bij onze F.L.I.P. training® wordt je op alle mogelijke manier uitgedaagd. Zo werk je aan je fitheid, wordt jouw lenigheid verbeterd, werken we aan jouw kracht(uithoudingsvermogen) en dit alles doen we op een bij jou passende intensiteit.



Kookworkshops

Wil jij ook gezonder eten maar heb je geen zin om uren in de keuken te gaan staan? Dat snappen wij maar het kan ook anders! Tijdens een kookworkshop leer je namelijk snel en gemakkelijk een gezonde maaltijd te maken. Werk samen met je collega's om een lekkere, gezonde maaltijd te maken. Misschien komen jullie ook nog op toffe ideeën waar je tijdens de vergadering van vanmiddag niet op kwam! Twee vliegen in één klap!

Gezonde lunch

Gezond lunchen, vaak denken we aan twee boterhammen met kaas en een stukje fruit. Een prima keuze! Maar de variatie en het gebruik van groente is van groot belang tijdens de lunch. Tijdens deze workshop maak je op een laagdrempelige manier kennis met producten als avocado, quinoa en linzen. Daarnaast laten we je ook zien hoe je van een simpele boterham met kaas een waar feestje kunt maken. Deze workshop staat voor succes!



Sla je slag

Gemengde sla, komkommer, paprika en kipfilet. Een klein beetje dressing erover en de salade is klaar. Dit is één manier om je salade te maken. Maar de variaties zijn eindeloos. Zaden, pitten, noten, geitenkaas, witlof, carpaccio, zalm, tonijn, geschimmelde kaas, brie, quinoa, rijst, boontjes, peentjes, radijs en ga zo maar door. In deze workshop kun je jouw eigen creativiteit kwijt of volg je veilig het recept. Het resultaat? Een heerlijke verfrissende salade. Eet smakelijk.



Sushi maken

Tijdens deze workshop leer jij samen met je collega's sushi rollen. We rollen de Maki en omgekeerde Maki. En ook inspiratie voor de poke bowls ontbreken niet. Welke collega rolt de mooiste rol?

Tapas maken

Tapas zijn hapjes die je in Spanje eet bij een drankje of als onderdeel van een tafel vol gerechtes. Maak samen met collega's de heerlijkste tapasrecepten om samen te delen. Vamos!



Italiaanse avond*

Een wijntje bij deze workshop kan natuurlijk niet ontbreken. Samen met je collega's maak je de heerlijkste pasta's en bruschetta. Geniet op de achtergrond van een heerlijk Italiaans deuntje en je waant je bijna in Italie.

*Deze activiteit heeft een uitgeruste keuken nodig.



Fruitinname en smoothies

Krijg jij dagelijks je inname van 200 gram fruit en 250 gram groente binnen? In deze workshop krijg je tips hoe je op een leuke manier variatie aanbrengt aan je fruitinname. Aan de slag met blenders, maar ook zeker met het mes om de vezels in de verse vruchten te behouden.

Vega koken

We horen steeds meer mensen die bewust minder vlees willen eten.

Voor hun eigen gezondheid, het milieu of met welke reden dan ook. Wij stimuleren dit gedrag. Meer dan 500 gram vlees m.u.v. gevogelte per week geeft een hoger risico op darmkanker. En kijk eens naar de wereld om ons heen. Een beetje minder kan geen kwaad. Maar we laten je ook graag zien dat Vega koken super lekker is. Enjoy!



Gezonde tussendoortjes

Heel vaak krijgen wij de vraag: wat zijn nou gezonde en verantwoorde tussendoortjes? Vandaag krijgen jullie hierop het antwoord! Tijdens deze workshop gaan jullie met elkaar aan de slag om lekkere gezonde tussendoortjes te maken. Niet ingewikkeld en in een handomdraai gemaakt zodat je dit ook thuis makkelijk kan herhalen.

Borrelplank

Ideaal om op tafel te zetten tijdens de vrij-mi-bo! Tijdens deze workshop gaan jullie met elkaar aan de slag om lekkere gezonde borrelhapjes te maken. Want wist je dat groente en fruit het verrassend goed doen bij de borrel? Uiteraard hoef je niet alleen op een stuk komkommer of een wortel te knagen. We maken er een echt feestje van! Dat is niet alleen lekker tijdens de borrel, je doet er ook je gezondheid een enorm plezier mee.

Naast groente en fruit vullen we de plank natuurlijk ook met andere gezonde hapjes: (volkoren) crackers, wraps en broodsoorten, wat noten, lekkere smeersels en verrassende dips. Proef goed en ervaar het verschil. Wedden dat je er blij van wordt!



High tea

Gezond en wat minder gezond ;-)

Ooit gehoord van de 80% - 20% regel? 80% gezond en goede keuze maken en 20% lekker genieten van de guilty pleasure in het leven. Die 20% pakken we in deze workshop.

De suikers zijn aanwezig, maar uiteraard zorgen we ook voor gezonde hapjes. Zorgen jullie voor de thee, dan zorgen wij voor de rest ;-)

Stresscoaching

Ruim 17% van de werknemers ervaart burn-outklachten. In totaal zijn dat 1,2 miljoen werknemers. Hoog tijd om hier aandacht aan te besteden. Heb je wel eens gekeken naar de werkdruk binnen je bedrijf? De werk-privé balans van de medewerkers? Weet je hoe mensen slapen en of ze veel piekeren?

Al deze onderwerpen komen aan bod. Er kan een keuze worden gemaakt in een eenmalige workshop voor de bewustwording of een reeks zodat er actie ondernemen kan worden. Individuele begeleiding is ook een optie.



Workshop 1: Ontspanning, nachtrust en stress

Stress kan soms nuttig zijn maar kan daarentegen ook gevaarlijk zijn. Burn-outs zijn niet meer weg te denken uit de huidige samenleving en ook slaap problemen is iets wat steeds vaker voorkomt. Tijdens deze actieve workshop maak je kennis met een aantal ontspanningsoefeningen en krijg je daarnaast ook praktische tips met betrekking tot slaap. Want hoe zorg je er nu voor dat je beter in slaap valt en hoe werkt een goede nachtrust nou precies? Je leert het allemaal tijdens deze workshop en dat is zeker niet slaapverwekkend!



Workshop 2: Slaap

De een slaapt goed, de ander minder, maar dat er veel te doen is over slaap, is duidelijk. In deze workshop duiken we in de fascinerende wereld van slaap en ontdekken we waarom het zo essentieel is voor onze gezondheid en welzijn. We bespreken de verschillende slaapfases, de invloed van slaap op ons dagelijks leven en hoe we onze slaapkwaliteit kunnen verbeteren. Laten we samen leren hoe we uitgerust en energiek aan elke dag kunnen beginnen. Deze workshop is zeker niet slaapverwekkend!

Workshop 3: Werk-privébalans trainingen

Druk, stress, slaap, piekeren of gewoon benieuwd naar meer balans tussen werk en privé. In 5 trainingen ontvangen de werknemers de tools en praktische materialen om mee aan de slag te gaan. De onderwerpen in de trainingen zijn onder andere chronische stress, werk-privé balans en ontspanning, slaap, piekeren en een positieve mindset.

Tijdens de trainingen wordt werknemers onder andere in groepsverband aangeleerd om meer bewust te zijn van de eigen gedachten, emoties en gedrag. Hierdoor wordt de communicatie binnen bedrijven actiever en ervaren medewerkers minder stress en meer controle, waardoor zij ook bewuster kunnen handelen naar hun omgeving toe. Door daarnaast ook een open houding aan te leren, nieuwsgierigheid te stimuleren en meer aandacht te geven aan henzelf en anderen wordt de sfeer op het werk verbeterd.

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. chronische stress | 4. positieve mindset |
| 2. balans en ontspanning | 5. terugblik op de praktijk |
| 3. slaap en piekeren | |

Training 1 - Chronische stress

Een beetje stress is niet erg. Je wordt er alerter van, meer gefocust en je kunt zorgen dat de zaken goed geregeld worden. Maar als dit dag in, dag uit te veel wordt spreken we van chronische stress. Als dit maar lang genoeg duurt kan het uiteindelijk zorgen voor een opgebrande medewerker. In deze sessie leren de werknemers wat chronische stress met ons lichaam doet en krijgen ze tips en handvatten om hier mee om te gaan.



Training 2 - Balans en ontspanning

Hoe kun je ontspannen op de werkvloer? Hoe zorg je ervoor dat je je dat productief maar ontspannen doorkomt? Hoe zorg je ervoor dat je jouw werkdag goed kunt afsluiten en relaxt naar huis kunt gaan? Ook ontvangen de medewerkers in deze les een bodyscan. Om te ervaren of dit iets voor ze is.

Training 3 - Slaap en piekeren

In deze training wordt uitgelegd hoe ons slaapritme werkt en ontvangen de medewerkers tips om beter in slaap te vallen en goed door te slapen. En hoe zit het nou eigenlijk met de middagslaapjes?

Naast het slapen worden de medewerkers meegenomen in hun piekergedachten. Waarom zijn ze er en hoe ga je hiermee om?

Training 4 - Positieve mindset

Als je positief bent ingesteld is dat een een wereld van verschil. Maar als je dit van nature niet hebt is dit zeker niet gemakkelijk. Samen bespreken we hoe de medewerker ervoor kan zorgen dat hij aspecten en vraagstukken positief benaderd. Het glas is halfvol in plaats van halfleeg.

Training 5 - Terugblik op de praktijk

De medewerkers gaan aan de slag met de belangrijkste pijlers in hun leven. Is het gezondheid, werk, overtuigingen, gezin, bewegen, financiën? Waar hecht jij de meeste waarden aan en is je leven op het moment ook daadwerkelijk zo ingericht of geef je meer tijd aan zaken die je onbelangrijk vindt? Kom erachter in deze training. We sluiten positief af door alle medewerkers van complimenten te voorzien.

Workshop 4: Individuele stress en weerbaarheid coaching

Veel piekeren, minder creatief, snel emotioneel en niet uitgerust? Voorkom een burn-out door op tijd aan de bel te trekken. Door middel van een online vragenlijst in te vullen krijgen we inzicht in de situatie van de medewerker. Waar liggen de probleemgebieden en welke situaties leveren druk? Via een aantal gesprekken leren we de medewerker kritisch naar zichzelf, de agenda en uitdagingen te kijken. We reiken de tools aan om de touwtjes weer in handen te nemen.

Workshop 5: Stress herkennen bij werknemers

Deze workshop heeft tot doel leidinggevenden en managers te voorzien van kennis en praktische tools om stress en burn-out bij medewerkers te herkennen, bespreekbaar te maken en effectief aan te pakken. De workshop richt zich op het identificeren van risicofactoren, het voeren van open gesprekken met medewerkers en het implementeren van preventiemaatregelen binnen het team of de organisatie.

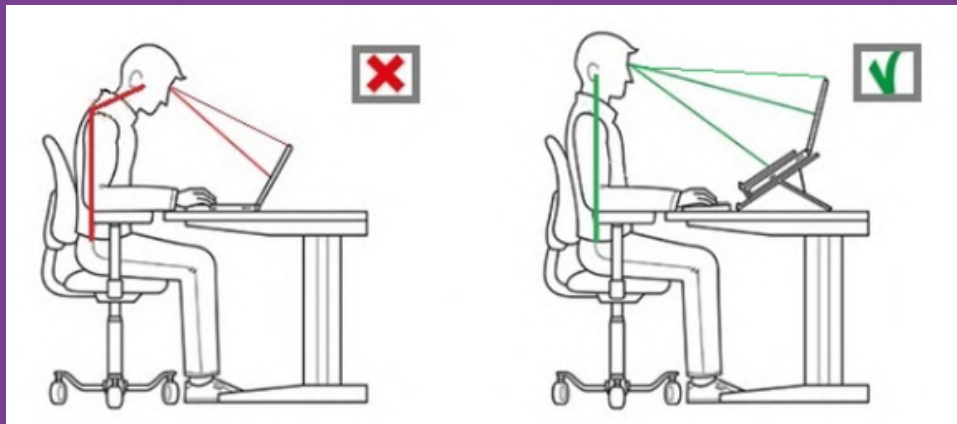


Werkplekonderzoek

Ruim 33% van werkend Nederland geeft aan lichamelijke klachten te hebben als gevolg van hun werk: de werkplek, de werkomgeving en/of de werkzaamheden.

Wij voeren werkplekonderzoeken uit bij medewerkers, waarbij we specifiek kijken naar de juiste afstelling van stoel en bureau.

Tijdens dit onderzoek bespreken we ook de zithouding en het belang van regelmatig houdingswisselingen. Iedere medewerker ontvangt hierbij persoonlijke tips en adviezen, afgestemd op zijn of haar werksituatie. Na afloop ontvangen alle deelnemers een rapport en een e-mail met een overzicht van aandachtspunten en aanbevelingen.



Stoelmassages

Stoelmassages dragen bij aan een aangename werkomgeving. Het is een doeltreffende manier om tijdens het werk momenten van ontspanning te integreren en draagt bij aan ziektepreventie. Veelvoorkomende klachten zoals nek-, schouder-, arm-, hand- en duimuisproblemen vinden namelijk vaak hun oorsprong in een verkeerde houding.





Kantinecheck

Bij een kantinecheck gericht op gezonde producten wordt gekeken naar het aanbod van voeding. Wij van Westland-Gezond controleren of er voldoende gezonde keuzes beschikbaar zijn zoals verse groenten en fruit, volkoren producten en magere eiwitbronnen.

Daarnaast wordt gelet op het beperken van ongezonde opties met veel suiker, zout en verzadigd vet. Ook de presentatie en promotie van gezonde keuzes spelen een rol om te zorgen dat medewerkers gemakkelijk voor voedzame opties kunnen kiezen.

Stoppen met roken

Medewerkers die roken kosten een bedrijf gemiddeld €4500,- per jaar extra. Het verzuim ligt 1,4% tot 3,4%

hoger en bij een rookpauze van 30 minuten per dag werkt een rokende medewerker 18,75 werkdagen minder dan een niet rokende medewerker. Maar voor de medewerker heeft het stoppen met roken een belangrijk gevolg.

De medewerker is vitaler, krijgt meer energie, merkt een verbetering van de ademhaling en wordt gezonder oud.

Onder begeleiding stoppen met roken maakt de slagingskans om te stoppen met roken aanzienlijk groter.

Onze methode om te stoppen met roken is wetenschappelijk onderbouwd en kan in groepsverband en/of in combinatie individueel.



Training : Stoppen met roken Groepen

De workshops duren een uur en zijn in te zetten bij de start van het traject, na de eerste week dat de deelnemers zijn gestopt met roken en een aantal weken later. Een groot voordeel van de workshops in groepsverband is dat het 'wij' gevoel enorm wordt aangesproken en deelnemers weten dat ze niet alleen in het schuitje zitten.

Training 1: Introductie voorlichting met meer informatie over het stoppen met roken en hoe de begeleiding eruit zal gaan zien.

Training 2: Diepere informatie over het stoppen met roken met een interactief stuk waar ieder zijn ervaring kan delen.

Training 3: bijeenkomst om de ervaring te delen en vragen te stellen.

Training: Stoppen met roken Individueel

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Wekelijkse sessies zijn onmisbaar voor een goed resultaat.

Week 1: uitleg behandeltraject, rook-anamnese, uitleg en keuze hulpmiddelen, stopdatum

Week 2: mailcontact

Week 3: Voorbereiding stopdag, stand van zaken hulpmiddelen, barrières en tips.

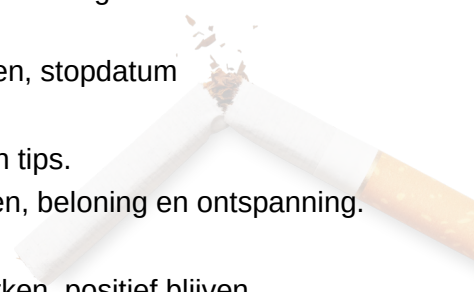
Week 4: stopdag! Voorbereiding eerste stopweek, ontwenningverschijnselen, beloning en ontspanning.

Week 5: terugblik eerste stopweek, stopproces, gewicht, risico's-Situaties.

Week 6: terugblik afgelopen week, verleidelijke momenten, motivatie versterken, positief blijven.

Week 7: Terugblik afgelopen week, motivatie en vertrouwen, ongeplande risicovolle situaties.

Week 8: Terugkijken, belang van doorgaan met hulpmiddelen, wat heeft het je al opgeleverd, vieren!



Code 95

Leefstijl

De Leefstijl Code 95 cursus is speciaal ontwikkeld door Westland Gezond en biedt chauffeurs essentiële kennis voor een gezonde levensstijl. De cursus bestaat uit 7 uur theorie of training via e-learning.

Tijdens de cursus komen onder andere de volgende onderwerpen aan bod:

- Persoonlijke leefstijlevaluatie
- Effectief omgaan met werkdruk en stress
- Het belang van nachtrust en tips voor nachtdiensten
- Vooruit plannen voor een gezonde en duurzame carrière
- Gezonde voedingskeuzes, ook onderweg

Deze cursus biedt praktische handvatten voor een verantwoorde leefstijl in het chauffeursvak.

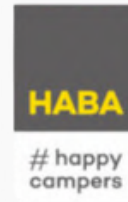
Fysieke belasting

De Code 95 cursus over fysieke belasting richt zich op het voorkomen van lichamelijke klachten bij chauffeurs door praktische tips en technieken. Belangrijke aandachtspunten zijn:

- Verminderen van fysieke belasting tijdens het laden en lossen
- Voorkomen van overbelasting bij het tillen van zware ladingen
- Oefeningen om spanning te verlichten na langdurig rijden in dezelfde houding
- Omgaan met trillingen in de vrachtwagen tijdens het rijden

Deze cursus biedt waardevolle inzichten om blessures te voorkomen en de fysieke belasting te verminderen.

Deze bedrijven zijn samen-fit



Vitale bedrijven hebben de toekomst!

Door te investeren in de gezondheid van medewerkers verbeter je niet alleen de individuele gezondheid, productiviteit en creativiteit. Ook werk je aan de onderlinge teamspirit en uiteindelijk aan de vitaliteit van je gehele bedrijf! Een vitaliteitsprogramma, van klein tot groot, is onmisbaar in deze tijd binnen jouw onderneming.

Nieuwsgierig geworden?!
Neem dan vandaag nog contact met ons op!



www.westland-gezond.nl



info@westland-gezond.nl



Honderdland 221
2676 LV Maasdijk



0174-622910



Praktijk voor voeding, beweging & leefstijl
Westland • Gezond