

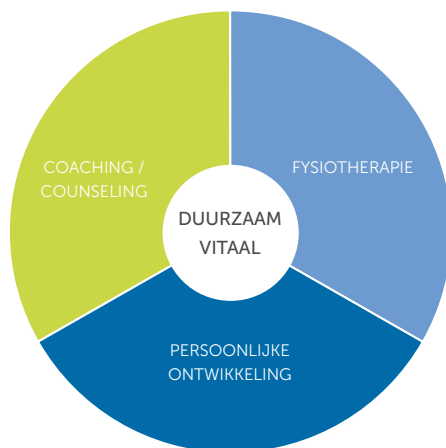
## Introductie

Bedrijven die excelleren zorgen ervoor dat werkgever en werknemer optimaal samenwerken en elkaar versterken. Van groot belang is hierbij aandacht voor de vitaliteit van mensen. Vitaliteit is de mate waarin mensen duurzaam aan arbeid kunnen deelnemen. Zo wordt onder vitaliteit ook verstaan dat een werknemer gemotiveerd en energiek is waardoor hij gezond en productief aan het werk kan blijven en plezier in het werk houdt ofwel duurzaam inzetbaar is.

## Onze aanpak

Wij combineren de kracht van "gezond bewegen", "training van competenties" en "coaching & counseling op maat" zodat werknemers duurzaam vitaal blijven. Wij geloven dat door meerdere aspecten tegelijk aan te pakken en ons te richten op het versterken van de innerlijke kracht van mensen, duurzame vitaliteit ontstaat waardoor mensen gelukkig kunnen blijven in de snel veranderende wereld.

Met andere woorden hoe zorg je er gezamenlijk voor dat werknemers vitaal zijn zodat ze duurzaam willen groeien om langdurig productief te zijn?



## De pijlers van duurzame vitaliteit

Persoonlijke ontwikkeling: De kennis, vaardigheden en attitude die jij wilt ontwikkelen staan centraal bij dit traject. Passende theorieën en methoden worden ingezet om jouw stappen te laten maken in je ontwikkeling. Je kunt hierbij denken aan samenwerken, assertiviteit, delegeren etc..

Coaching en Counseling: Door te werken aan je mentale balans en interne belemmeringen aan te pakken wordt de ruimte voor ontwikkeling vergroot.

Dit zal een versterkend effect hebben op de persoonlijke groei die je doormaakt.

Fysiotherapie: Deze behandelvorm richt zich op klachten aan spieren, gewrichten, banden, pezen en bindweefsel die kunnen ontstaan door o.a. een langdurige overbelasting van het lichaam en blootstelling aan fysieke of mentale stress. Extra aandacht is er voor specifieke technieken die invloed hebben op dat deel van het zenuwstelsel waar we zelf niet bewust controle op kunnen uitoefenen. Hierdoor komt het lichaam sneller in balans.

Gezond Bewegen: Je leert op de juiste manier te bewegen in relatie tot jouw lichaam en je fysieke werkzaamheden.

## Hoe werken we?

In lijn met de bedrijfsdoelstelling wordt de aanpak afgestemd op de individuele persoon. In samenwerking met de werkgever en de werknemer stellen we een duurzaam persoonlijk ontwikkelplan op. Dit plan zal gericht zijn op de persoonlijke groei die een werknemer graag wil doormaken in lijn met de strategie en afdelingsdoelstellingen van het bedrijf.

Afhankelijk van de behoefte en situatie kan de aanpak bestaan uit één van de bovenstaande onderdelen of een combinatie hiervan.

## Wat bieden we aan?

We bieden een flexibel pakket aan dat samengesteld wordt op basis van de behoefte van de werkgever en werknemer. Tarieven zijn afhankelijk van de individuele afspraken.

Ter indicatie:

- Persoonlijke ontwikkeling ca. €2500,- excl. BTW;
  - Bestaande uit 4 bijeenkomsten van 3 uur, in groepen van bijvoorbeeld 4 personen waarbij de werknemer tussentijds zelf aan de slag gaat in samenwerking met collega's.
- Individuele begeleiding €75,- p/u excl. BTW;
  - Individuele Coaching & Counseling
  - Ondersteunende Fysiotherapie
  - Professionele begeleiding bij beweging

## Contact opnemen?

Mocht uw interesse gewekt zijn, voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen voor een vrijblijvend gesprek.

pascalle@zeeinbeweging.nl	06 48634637
rob@zeeinbeweging.nl	06 48408419
bastian@zeeinbeweging.nl	06 39464678