

# WORKSHOP 6

## PERSOONLIJKE VITALITEIT

### ***BLIJ, GEZOND EN STERK AAN HET WERK!***

Gezondheid en vitaliteit is belangrijker dan ooit te voren. Zeker in een krappe arbeidsmarkt waarbij ziekteverzuim toeneemt. Natuurlijk wil ook jij dat jouw personeel gezond, energiek en duurzaam inzetbaar is. Een preventieve aanpak is hierbij onmisbaar. Hoe krijg je veerkrachtige, stabiele medewerkers die positief en optimistisch in het werk staan? In deze workshop krijg je inzichten en handvatten hoe mentale en fysieke vitaliteit hieraan bij kunnen dragen. Leer wat je hier als werkgever en als werknemer zelf aan kunt doen binnen een bestratingsbedrijf of infrabedrijf.

*Gezonde voeding, voldoende beweging en rust zijn belangrijke elementen om een vitaal leven te leiden, ook als je fysiek werk verricht. Als werkgever heb je dat niet allemaal in de hand, maar je kunt het wel stimuleren. Hoe doe je dit en hoe betrek je je medewerkers hierbij?*

#### **DEEL 1**

Bewustwording van het positieve effect van mentale en fysieke gezondheid.

#### **DEEL 2**

Activiteit: in beweging, ervaar wat dit doet met je energie.

#### **DEEL 3**

De rol van de leidinggevende in het uitdragen van vitaliteitsbewustzijn.

#### **DEEL 4**

Betrokkenheid van medewerkers creëren en elkaar durven aanspreken

### **RESULTAAT**

Een eerste impuls voor het stimuleren van vitaliteit. Inzicht in hoe je stapsgewijs kunt werken aan vitaliteit, zowel mentaal als fysiek.

**Doelgroep:** Leidinggevenden & medewerkers

**Deelnemers:** 10-12 personen

**Duur:** 3 tot 4 uur

**Locatie:** Fysiek