

Introductie

Roken, overgewicht en probleemdrinken vormen samen de grootste oorzaak van ziekte in Nederland (RIVM, 2021). Bijna de helft van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht en daardoor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Een gezonde leefstijl is heel belangrijk voor de fysieke gezondheid en levenskwaliteit van werknemers. Maar ook voor werkprestaties. Vitale werknemers zijn productiever, minder vaak ziek en minder snel gestrest dan werknemers die laag scoren op vitaliteit. Dat maakt leefstijl een groot thema voor zowel de werknemer als de werkgever.

Voor wie is de cursus bedoeld?

- De cursus Vitaal op Weg is geschikt voor beroepschauffeurs.
- Vergelijkbare trajecten zijn beschikbaar voor andere doelgroepen, zoals werknemers op kantoor, en kunnen op maat worden gemaakt. Voor meer informatie over een op maat gemaakte cursus, neem contact op met advies@trafieq.nl



Waarom de Code 95 Training Fysieke belasting?

Een gezonde leefstijl vermindert veel gezondheidsrisico's; maar er zijn meer voordelen. Zo heeft voldoende bewegen een positieve invloed op je gewicht, motoriek, mentaal welbevinden en de ontwikkeling van je hersenen. Bovendien zijn vitale werknemers productiever, minder vaak ziek en minder snel gestrest. Met de cursus Vitaal op Weg zet je jouw medewerkers aan het stuur van hun eigen vitaliteit: ze pakken het stuur zelf vast op de plekken die voor hun vitaliteit het hardst nodig zijn.

Hoe pakken wij dit aan?

De cursus Vitaal op Weg is een uitgebreide variant van de Code95 Training Leefstijl. We combineren de volgende onderdelen:

- Persoonlijke intake (online)
- Code 95 Training Leefstijl
- Persoonlijke uitcheck (online)
- Vervolgcoaching op aanvraag
- Vitaliteitsadvies voor de organisatie

In de Training Leefstijl richten we ons op voeding, beweging, stress en werkdruk. Ook komen de onderwerpen roken, alcohol, drugs en medicijngebruik aan bod. Deelnemers kunnen de theorie meteen toepassen met behulp van interactieve opdrachten.

Dankzij de intake sluit de cursus nauw aan op wat relevant is voor een werknemer. Tijdens de uitcheck maakt elke deelnemer, samen met de trainer, een persoonlijk plan voor een gezonder leven. Zo investeer je als werkgever in een duurzame verandering van het gedrag van werknemers; bovenop de impuls voor vitaliteit en duurzame inzetbaarheid die de cursus direct teweegbrengt. Een vitaliteitsadvies voor het bedrijf kan bijdragen aan het in stand houden van de gewenste, nieuwe gewoontes.

Wat is het resultaat van de cursus?

Na het volgen van de cursus:

- ✓ hebben de deelnemers kennis over wat vitaliteit inhoudt, wat bijdraagt aan vitaliteit en welke positieve gevolgen het kan hebben;
- ✓ zijn de deelnemers in staat om hun opgedane kennis over leefstijl en vitaliteit toe te passen op hun eigen leefstijl;
- ✓ heeft elke deelnemer individuele, gepaste handvatten en een concreet plan om een duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen en zo de eigen vitaliteit te stimuleren;
- ✓ heeft elke deelnemer een persoonlijk intake en uitcheck gehad over zijn/haar eigen status van vitaliteit;
- ✓ wordt de deelnemer, wanneer dat wenselijk is, individueel begeleid om de gestelde doelen te behalen.



Aan het sluur met VITAAL OP WEG.

Praktische informatie

- De cursusgroep heeft een maximum van 16 deelnemers. Trafieq biedt deze cursus als maatwerk voor een maximaal en duurzaam resultaat.
- Neem contact met ons op via advies@trafieq.nl om uw wensen en mogelijkheden te bespreken.
- Voor meer informatie en de tarieven kunt u contact opnemen met Trafieq via: advies@trafieq.nl

Wat doen we nog meer?

Trafieq geeft nog veel meer cursussen: kijk op onze website voor het meest actuele aanbod www.trafieq.nl

📍 Bergweg 173A | 3707 AC ZEIST

✉ info@trafieq.nl | 030 - 30 70 200

✉ Advies: advies@trafieq.nl | 030 - 30 70 203

www.trafieq.nl

