

HET WATER *Plan*

Kan ondersteunend werken voor de lichamelijke gezondheid en op emotioneel vlak.

Sommige essentiële oliën kunnen verzachtend werken, reinigend of aardend en andere staan bekend om hun energie gevende, verkwikkende, verwarmende of vernieuwende eigenschappen. Verhoogt de focus.

Makkelijk te integreren op het werk. Naast water zullen oliën geplaatst worden op de werkvloer, die makkelijk in het water gedruppeld kunnen worden.

Beter voor jezelf en je omgeving.



Dit is ons WORK **LIFE BALANCE program**

en heeft als doel bij te dragen aan het verhogen van algemeen welzijn, werkplezier en vitaliteit op de werkvloer.

Als resultaat van dit vitaliteitsprogramma wordt een positieve invloed verwacht op het verminderen van ziekteverzuim en personeelsverloop. Daarnaast draagt het vitaliteitsprogramma bij aan goed werkgeverschap.

Vitaliteit omvat een gezond lichaam, een heldere geest, positiviteit en voedszaam eten.

Het vitaliteitsprogramma draagt bij aan **bewust leven dmv:**

1: informeren

2: inspireren

3: activeren

Contactpersoon:

Verschillende opties mogelijk:

We leveren maatwerk.

Ieder bedrijf is uniek en zal een uniek programma kunnen samenstellen.

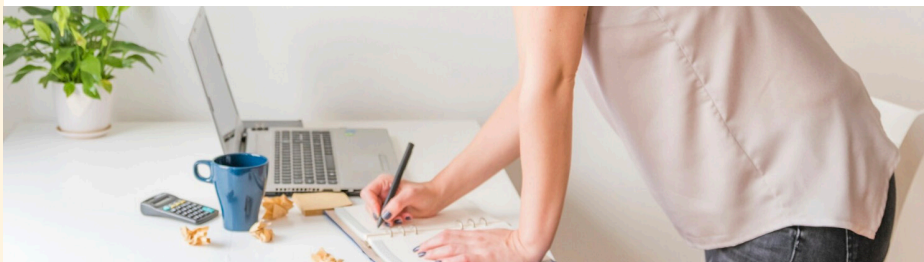
- 1: **EMB | Energetisch Morfologische Bloedtest / OORKAARSBEHANDELING** - Marieke
- 2: **STOELMASSAGE & VOETREFLEX MASSAGE** - Jacq
- 3: **GEURBELEVING OP DE WERKVLOER** - Stephanie & Math
- 4: **HET WATERPLAN** - Stephanie
- 5: **VOEDING, OVERGANG EN BEWEGEN op de werkvloer** - Sandy
- 6: **BEWEGEN/BOKSEN op de werkvloer** - Esther
- 7: **HAU'OLI-vreugde vinden na langdurige ziekte** - Nan & Math
- 8: **YOGA in je spijkerbroek** - Lynn
- 9: **UIT JE HOOFD IN JE LIJF** - Ariette

Beoogd RESULTAAT

Het vitaliteitsprogramma is ontworpen om individueel bij te dragen aan het ontwikkelen van een **versterkte mindset** bij medewerkers, het maken van **gezondere keuzes** en het vermogen om zowel op de werkvloer als thuis te **ontspannen en te herstellen**.

Voor bedrijven beoogt het vitaliteitsprogramma de betrokkenheid van medewerkers te vergroten, het werkplezier te verbeteren, ziekteverzuim te verminderen en personeelsverloop te minimaliseren.

Het programma omvat interventies voor teams naast de producten en diensten die individueel worden ingezet.



■ Het vitaliteitsprogramma is toegankelijk en reproduceerbaar. Diverse interventies kunnen worden uitgevoerd in sessies van 5 of 15 minuten, bekend als "vitale pauzes". Tijd voor vitaliteit! Daarnaast zijn er verschillende opties voor individuele of groepsdeelname, zowel als eenmalige activiteiten of als onderdeel van een langer programma.

■ Om resultaten te behalen, raden we aan een diverse mix van interventies in te zetten om tegemoet te komen aan verschillende interesses en behoeften, zodat er voor iedereen iets beschikbaar is.

■ Het succes van het vitaliteitsprogramma is afhankelijk van de betrokkenheid en het voorbeeldgedrag van het management en de teamleiders. Dit vereist tijdige betrokkenheid, bij voorkeur voorafgaand en gedurende de implementatie, waarbij de organisatie wordt betrokken bij het verhaal, de doelstellingen en de aanpak.

■ Voor betrokkenheid adviseren we het management, de teamleiders en 'ambassadeurs' uit de organisatie regelmatig hun ervaringen, inspiratie en activering te laten delen. Ook zij worden geconfronteerd met verschillende vitaliteitsvraagstukken, zoals slaapgebrek, omgaan met tegenslagen of kritiek, meer bewegen, omgaan met hormonen op het werk, stoppen met roken, gezonder eten, etc.

■ De communicatie-inspanningen moeten zo breed mogelijk worden ingezet. Ondersteun de boodschap bij voorkeur met gadgets (voor iedereen) en incentives (bij deelname). Stimuleer bijvoorbeeld het gebruik van vitale routes in een gebouw (trap in plaats van lift) met korting op een salade of gezonde snack of organiseer een quiz, verhaal of motivatie in het trappenhuis en een route rondom het gebouw, etc.

■ Om het gebruik van het vitaliteitsprogramma te bevorderen, adviseren we minimaal 30 minuten per week per medewerker beschikbaar te stellen, in plaats van dat het (alleen) in eigen tijd moet plaatsvinden.

