

# OLAC Incompany trajecten op maat

## *Vitaliteitsprogramma's voor bedrijven en organisaties*

*Vitaliteit binnen bedrijven en organisaties wordt steeds belangrijker. Vitale medewerkers zijn duurzaam inzetbaar, als zij voldoende bewegen, gezond eten, enthousiaste ondersteuning krijgen van management, alleen gezonde stress ervaren en intrinsiek gemotiveerd zijn. Maar hoe maak je een bedrijfsomgeving vitaal of, nog beter, vitaliserend? Als medewerkers moeten doorwerken tot 67 jaar, hoe blijven die dan gemotiveerd? Hoe blijft je personeel in balans, als stress ieder jaar met 1,5% toeneemt? Dit zijn slechts een paar vraagstukken die allemaal te maken hebben met vitaliteit.*

## Staat duurzame inzetbaarheid op de agenda?

We weten als geen ander dat vitaliteit de onderscheidende factor gaat worden voor ieder bedrijf of organisatie. Toch is er een grote kans dat het mislukt. Medewerkers willen liever geen bemoeizucht met hun (on)gezonde leefstijl en ook managers balanceren vaak met andere prioriteiten. Ondertussen:

- Stijgen jaarlijks de werk-, en stressgelateerde klachten.
- Neemt de ontgroening en vergrijzing binnen organisaties toe.
- Is er een hoger verloop door de 'War for Talent.'
- Rijzen de kosten per ziektegeval inmiddels de pan uit.

Het is de hoogste tijd voor een praktische en doelgerichte aanpak. Wat is van belang voor een hoge duurzame inzetbaarheid van medewerkers binnen jouw organisatie? Het Vitaliteitsprogramma beantwoordt alle relevante HOE vragen:

- Hoe blijven mijn medewerkers gezond, vitaal en veerkrachtig?
- Hoe zorg ik voor meer motivatie en betrokkenheid?
- Hoe verhoog ik de benodigde kennis en vaardigheden over vitaliteit?
- Hoe houd ik de focus op duurzaam presteren?
- Hoe verbeter ik de weerbaarheid en wendbaarheid van medewerkers?
- Hoe stimuleer ik het vitaliteitsbewustzijn bij *alle* betrokken stakeholders en hoe bevorder ik de gedeelde verantwoordelijkheid?



## Vitaliteitspiramide

Het Vitaliteitsprogramma is gebaseerd op de vitaliteitspiramide van Sonneveld. Vitaliteit is energie om te leven. De vitaliteitspiramide onderkent zes niveaus waaraan je kunt werken als het gaat over vitaliteit. Dit model omvat alles wat met vitaliteit te maken heeft in één oogopslag.

Om te komen tot een gezonde duurzame gedragsverandering zijn de volgende 3 stappen van belang:

1. Bewust worden
2. Eigen verantwoordelijkheid nemen
3. Beter keuzes maken

## Vitaliteitsprogramma: *gezondheid in bedrijf*

De masterclasses binnen het Vitaliteitsprogramma zijn een unieke combinatie van inspireren, motiveren, communiceren en integreren. Medewerkers krijgen meer kennis over een vitale leefstijl en concrete handvatten om er mee aan de slag te gaan. De funfactor staat voorop!

Het Vitaliteitsprogramma biedt handvatten om tot concrete gedragsverandering te komen. Door deelname aan een of meerdere masterclasses uit het Vitaliteitsprogramma worden medewerkers bewust gemaakt van hun eigen gedrag en de keuzes die ze (kunnen) maken voor meer vitaliteit. Kortom: het Vitaliteitsprogramma draagt bij aan een gezonde duurzame gedragsverandering van uw medewerkers.



## Masterclasses Mental Vitality

Mental Vitality bij OLAC omvat masterclasses waarin kennis van mental coaching met praktische vaardigheden wordt gecombineerd.

- Succesvolle gedragsverandering: voor iedereen die voor zijn gevoel niet vooruit komt, maar niet snapt wat de oorzaak is. Voor wie zijn of haar onbewuste gedragspatronen wil leren herkennen.
- Mental coaching: voor iedereen die positiever in het leven wil staan: creëer meer bewustzijn en leer anders denken.
- Zinvol leven: voor iedereen die wil leven, handelen en werken vanuit zijn hart en passie.
- Stress de baas: voor iedereen die meer wil weten over de invloed van stress op je lichaam, hoe je de symptomen kunt herkennen en chronische stress kunt voorkomen

## Masterclasses Fysiek Vitaal

Binnen Fysiek Vitaal verzorgen we diverse masterclasses over vitaliteit, voeding en beweging. Een gezond en vitaal lichaam: dat staat centraal.

- Ademhaling en energie: voor iedereen die zijn energieniveau wil behouden of wil verbeteren.
- Eet je vitaal: voor iedereen die wil leren hoe je je vitaliteit kunt verbeteren door goede keuzes te maken gedurende de dag.
- Bewegen en gedrag: voor iedereen die de betekenis wil weten van zijn manier van bewegen om inzicht te krijgen in de patronen in het dagelijks leven.
- Iedereen kan slapen: voor iedereen die moeite heeft met inslapen/doorslapen of last heeft van vermoeidheid of concentratieproblemen

## Op maat samengesteld

Graag kijken we tijdens een persoonlijk gesprek naar de wensen en behoeftes van het bedrijf:

- Ben je op zoek naar een vitaliteitsprogramma op maat?
- Zoek je een masterclass voor een grotere groep medewerkers?
- Wil je medewerkers zelf een keuze laten maken uit ons aanbod?
- Wil je liever een masterclass incompany laten plaatsvinden?
- Wij maken graag een passende offerte!



## ***OLAC – Organic Lifestyle Advice Center***

*Ohmweg 57 G – 2952 BD Alblasserdam*

Tel: 078-3036468 / E-mail: [info@ortho-hormoonfactorpraktijk.com](mailto:info@ortho-hormoonfactorpraktijk.com)

Website: [www.ortho-hormoonfactorpraktijk.com](http://www.ortho-hormoonfactorpraktijk.com)

### Contact:

***OLAC – Organic Lifestyle Advice Center***

*Ohmweg 57-G*

*2952 BD Alblasserdam*

***Teus Vink***

*06-3035 8880*

[info@ortho-hormoonfactorpraktijk.com](mailto:info@ortho-hormoonfactorpraktijk.com)

[www.ortho-hormoonfactorpraktijk.com](http://www.ortho-hormoonfactorpraktijk.com)