



EEN TEVREDEN
KLANT

MIND & BODY
STUDIO
DAT BEGINT BIJ EEN
GEZONDEN
WERKNEMER



STRESS & BURN OUT COACHING

- Herkennen en erkennen van stress- en burn-outklachten . Stressmodel van Gaillard
- Vier fasen naar een burn-out Mindset en overtuigingen.
- Vijf fasen van herstel Vitaliteit en een gezonde leefstijl Versterken van mentale veerkracht
- Coachen op acceptatie en ontspanning Oplossingsgericht begeleiden

BEDRIJFSCOACHING OP MAAT

Individuele programma's. Als je wilt, stellen we voor elke medewerker een individueel vitaliteitsplan op. Hierdoor zijn ze eerder gemotiveerd om een gezondere leefstijl aan te nemen. We helpen ze om op bepaalde momenten andere keuzes te maken en dat werkt! Onderwerpen die we bespreken zijn overgewicht, hoge bloeddruk, voeding, rugklachten, stress en werkhouding.



MIND & BODY
STUDIO

STRESS & BURN OUT COACHING

- Omgaan met bedrijfsarts, leidinggevende en collega's
 - Preventief coachen op stressklachten (Her)integratie en terugvalpreventie
- € 1749,- Ex € 39,50 dag arrangement.
Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie. De totale investering is excl. btw.

BURNN OUT PREVENTIE

Als werknemers uitvallen met een burn-out is dit natuurlijk voor niemand prettig, zowel voor bedrijven als werknemers. Niet alleen is het lijden van de werknemer bij burn-out enorm hoog, maar zijn er ook hoge kosten die om de hoek komen kijken. Dus om verzuim terug te dringen is een professionele aanpak nodig. Hier zijn wat redenen om een een professionele stress- en burn-out coach in de situatie te betrekken.

Ons advies richt zich op vier elementaire vitaliteitspijlers: beweging, ontspanning, voeding en analyse. Door op deze vier aandachtsgebieden verbeteringen aan te brengen in de leefstijl van de medewerkers, worden ze blijvend fitter en gezonder. Individuele programma's Als je wilt, stellen we voor elke medewerker een individueel vitaliteitsplan op. Hierdoor zijn ze eerder gemotiveerd om een gezondere leefstijl aan te nemen.

We helpen ze om op bepaalde momenten andere keuzes te maken en dat werkt! Onderwerpen die we bespreken zijn overgewicht, hoge bloeddruk, voeding, rugklachten, stress en werkhouding.

We hebben een aantal diensten en masterclasses aanbiedt die aansluiten op deze hulpvraag.

Traject "Trek Je Eigen (Eet)plan" Masterclass

"Stop Met Diëten, Start Met Eten" Masterclass

"Voedingsfabels - En Feiten" Traject

"Voeding & Gewoontegedrag

"Persoonlijke Voedingscoach