

Mijn gezonde leefstijl

Duur 2 dagdelen

Resultaat Getuigschrift
Zone.college

Ambieert jouw bedrijf een gezondere leefstijl voor de medewerkers? In deze cursus van Zone.college worden de deelnemers 1 dag meegenomen in de aspecten die daarbij komen kijken, zoals bewegen en sporten, gezond eten, overgewicht, roken, alcohol, ziekmelden en 'grijs' verzuim. De toon is niet belerend; de nadruk ligt op de voordelen die mensen zelf ervaren door zich gezonder te gedragen.

Voor wie

Deze cursus is geschikt voor iedereen die verantwoordelijk met een gezonde balans in het leven wil omgaan.

Programma

Tijdens de cursus komen de volgende belangrijke onderwerpen aan bod:

- Bewegen, sporten
- Gezond eten
- Overgewicht
- Roken
- Alcohol
- Ziekmelden en 'grijs' verzuim

Een dag in het kader van een goede leefstijl pakken we praktisch aan. Betuttelen of bang maken heeft geen zin. In het kader is het interessant te kijken naar de verschillende overheidscampagnes aangaande gezondheid en goede leefstijl. Denk aan de agressieve campagnes tegen roken en de betuttelende manier van campagne voeren tegen overgewicht. Om mensen bewust te maken van de juiste leefstijl is het van belang juist de nadruk te leggen op de voordelen die mensen ZELF ervaren door zich gezonder te gedragen! Het gaat er in eerste instantie om de deelnemers er van te overtuigen dat ze zich zelf prettiger voelen bij een meer gezonde leefstijl.

Deze dag is een opzet naar een meer gezonde leefstijl. Natuurlijk verdienen de onderwerpen continue aandacht maar we denken dat de deelnemers na afloop van de cursus hun leefstijl zodanig kunnen aanpassen dat ze zich prettiger voelen en niet meer op maandagochtend of vrijdagmiddag hoeven te verzuimen, maar fit het weekend ingaan en uitkomen!

Groepsgrootte

De ideale groepsgrootte is 8 tot maximaal 12 personen.

Investering

We verzorgen de cursus bij bedrijven. Samen met de opdrachtgever worden het exacte programma, de duur en de locatie bepaald. Na een persoonlijk gesprek bieden we een offerte op maat aan.

Wat houdt een incompanycursus van Zone.college in?

- Werken op basis van bedrijfsspecifieke en persoonlijke leerwensen en -doelen.
- Kennis en expertise toepassen op de thema's en processen in de organisatie.
- Meerdere medewerkers tegelijk scholen en gezamenlijk hun kennis naar een hoger niveau brengen.
- Trainen met eigen materialen (indien mogelijk op de werkplek) en werken aan de hand van bestaande bedrijfsprocessen.
- Van en met elkaar leren: een positieve, verbindende ervaring voor het hele team.

Voor actuele subsidies, bekijk ons [overzicht met financiële regelingen](#) voor particulieren en bedrijven.

Bezoek www.zone.college voor de geplande startdata en het online aanmeldformulier.

Direct advies? Neem contact op met team Groei.zone via contact@zone.college of **088 0 26 20 703**



Scan de QR-code om naar website te gaan

[Bekijk de opleiding](#)

Disclaimer

Wijzigingen in prijs en/of aanbod voorbehouden.