

Training vitaliteit voor 50+ ers

Voor wie?

- ☞ Voor bedrijven die het beste uit hun oudere medewerkers willen halen en beseffen dat oudere medewerkers veel zinvolle vaardigheden hebben
- ☞ Oudere medewerkers die fit en vitaal willen blijven

Doelen en resultaten

De deelnemers krijgen:

- ☞ Inzicht, plezier en zin hun vitaliteit te verbeteren en op peil te houden
 - ☞ Concrete tips en begeleiding bij de gewenste gedragsverandering
 - ☞ In een coachingsgesprek zes weken na afloop van het programma een individuele concretisering van de resultaten van de training
- De organisatie krijgt
- ☞ Gemotiveerde, fitte en loyale medewerkers
 - ☞ Versterking van de onderlinge sociale cohesie onder medewerkers

Thema's

- ☞ Een gezonde en vitale leefstijl: (oa) beweging, slaap, ademhaling,
- ☞ (Chronische) stress vermijden: omgaan met informatie, ontspanning, zingeving, meditatie
- ☞ Verbeteren je sociale netwerken
- ☞ Mentaal fit en creatief blijven door te blijven leren
- ☞ Zelfredzaamheid en autonomie versterken

Methodes

- ☞ Inhoudelijke bijdragen, ondersteund door een lees- en werkmap
- ☞ Persoonlijke reflectie: jezelf leren kennen
- ☞ Oefeningen om vaardigheden te ontwikkelen
- ☞ Gesprek en uitwisseling om te leren van collega's
- ☞ Coachingsgesprek na 6 weken

Praktisch

- ☞ Duur: 5 dagdelen en een coachingsgesprek na 6 weken
- ☞ Doorlooptijd incl. coachingsgesprek 16 weken
- ☞ Groepen van 12 - 16 deelnemers

Trainer

- ☞ Paul Wormer, arts MBA; www.paulwormer.nl,
- ☞ Ruime ervaring als huisarts, als manager en als directielid
- ☞ zelfstandig adviseur en vitaliteitscoach
- ☞ interactief, humorvol en communicatief
- ☞ auteur van 'Vitaal werken, vitaal leven'(Uitg. Spectrum)