



VITALITEITSCOACHING

Medewerkers die fit zijn en energie hebben zorgen voor een gezonde en energieke organisatie waar mensen met plezier werken. Een gezonde organisatie is vitaal en uiterst effectief.

Wilt uw medewerker graag werken aan zijn/haar gezondheid en vitaliteit alleen lukt het niet om daar zelf mee aan de slag te gaan? Dan is coaching van een vitaliteitscoach iets voor uw medewerker!

De vitaliteitscoach helpt met het maken van een plan om gezonder en vitaler te gaan leven en zal vervolgens de medewerker blijven begeleiden en motiveren.

Hoe werkt vitaliteitscoaching?

Doelformuleringsgesprek

De vitaliteitscoaching start met een doelformuleringsgesprek. Dit is een oriënterend gesprek waarbij de motivatie tot verandering besproken wordt in relatie tot het betreffende vitaliteit thema. Van hieruit helpt de vitaliteitcoach bij het maken van een persoonlijk vitaliteitplan voor het behalen van de individueel opgestelde doelen. Samen met de vitaliteitscoach worden passende interventies besproken en gekozen.

Vitaliteitscoaching

De vitaliteitscoach begeleidt en motiveert de medewerker gedurende 3 tot 6 maanden bij het uitvoeren van het persoonlijke vitaliteitsplan. De coach maakt gebruik van motiverende gesprekstechnieken gericht op ontlocken en versterken van intrinsieke motivatie tot verandering. In totaal zijn er ongeveer 6 contactmomenten welke face-to-face of telefonisch plaatsvinden.

Voorbeelden persoonlijke doelen:

- Gezonder leven
- Lekkerder in je vel zitten
- Meer bewegen
- Betere balans tussen werk & privé
- Stoppen met roken
- Gezonder eten /afvallen
- Stressmanagement

Inhoud en opbrengst

- Gezonder en vitaler worden, voelen, zijn en blijven
- Opstellen van vitaliteitsplan
- Duurzame gedragsverandering
- Rapportage voor de werkgever en bedrijfsarts

Locatie

Bij u op het bedrijf of bij een Fysergo steunpunt.

ERVAAR DE KRACHT VAN MENSEN

Wij geloven in de kracht van mensen. Mensen en teams in hun kracht zetten is onze passie. Dit doen we vanuit een strategische aanpak. Door vanuit het Huis van Fysergo de verbinding te leggen tussen menskracht, werkkraft en teamkracht ontwikkelen wij organisatiekracht. Dat is onze kracht.

Meer informatie?

Onze sales consultants staan graag voor u klaar.



Max Euwelaan 72
3062 MA Rotterdam
T 088 - 272 62 77
E info@fysergo.nl
www.fysergo.nl