

AANBOD GROEPSWORKSHOPS

Yogaworkshop - 75 minuten - 30 personen

Er zullen yogahoudingen worden gedaan, een stukje ademhalingsoefeningen en korte meditatie. Deelnemers van de workshop ervaren dat het stretchen en bewegen van het lichaam ruimte geeft voor de adem en de aandacht bij zichzelf is i.p.v. werk of andere stressoren.

Deelnemers nemen zelf makkelijke kleding, matje en evt. deken mee)

Belangrijk dat ik van tevoren weet wat evt. blessures en/of andere gezondheidsklachten zijn.

Ademworkshop - 75 minuten - 30 personen

Tijdens deze workshop zullen er eerst een paar milde yogaoefeningen worden gedaan, zal er achtergrondinformatie worden gegeven over wat stress met je lichaam fysiologisch doet en wat het doet van ademhalingsoefeningen kan doen om dit te herstellen. Daarna worden ademoefeningen gedaan op basis van de Wim Hof-methode.

Deelnemers nemen zelf makkelijke kleding, matje en evt. deken mee)

Belangrijk dat ik van tevoren weet wat evt. gezondheidsklachten zijn. Niet geschikt voor mensen met ernstige glaucoom/ verhoogde oogdruk of actuele hoge bloeddruk klachten.

Leren mediteren minicursus - 3x 45 minuten – 20 personen

In 3 bijeenkomsten van 45 minuten leer ik de deelnemers om de aandacht even naar binnen te keren en zo een moment van rust voor zichzelf weten te creëren.

Kan in een ruimte met stoelen (met poten geen rolkrukken of iets dergelijks).

SOS bij Stress minicursus - 3x 90 minuten – 10 personen

In 3 bijeenkomsten leer ik de deelnemers het (h)erkennen van stresssignalen en strategieën hoe hiermee om te gaan. Indien dit voor een individuele deelnemer niet voldoende is om mee verder te gaan, adviseer ik absoluut een individueel coachingstraject.

Bootcamp - 75 minuten - 30 personen

Een sportieve groepsactiviteit waarbij deelnemers op een leuke manier zichzelf in het zweet werken en zo werken aan het hebben, krijgen en/of behouden van een vitaal lichaam. Indien gewenst kan er (team)spelvorm aan te pas komen.

Deelnemers dragen sportieve kleding, ik zorg voor materialen.

Deze workshop is niet geschikt voor mensen met ernstige gezondheidsklachten en/of blessures.

Vitabreak - 45 minuten - 30 personen

Tijdens de Vitabreak leren (kantoor)medewerkers in 45 minuten hoe ze gedurende de werkdag met een paar simpele stretchoefeningen hun wervelkolom vitaal kunnen houden.

Deelnemers kunnen in gewone kleding komen, stoelen zijn nodig.

Mindfulwalk 60 minuten - 20 personen

Tijdens een wandeling van 60 minuten leren werknemers hoe ze hun stress kunnen verminderen en /of voorkomen door middel van de aandacht specifiek te richten eerst op zaken buiten zichzelf (geluiden, geuren, gevoel op de huid van de wind/zon/regen, zicht) om vervolgens de aandacht bewust op zichzelf te richten (gevoel, emoties, hartslag, adem, gedachten), zonder erover te oordelen (en leren dat de oordelen stress kunnen veroorzaken).

Presentatie gezonde leefstijl - 60 minuten – 20 personen

Als leefstijl- en vitaliteitscoach kan ik een presentatie geven over een vitaliteitsbevorderende Leefstijl, gericht op bijvoorbeeld slaap, beweging en voeding. (Naar behoefte)

Audio-opname meditatie 20 minuten

Met deze audio-opname kunnen medewerkers een begeleide ontspanningsmeditatie doen, gericht op de adem, om de dag mee te beginnen of af te sluiten. Delen hiervan kunnen ze dan ook toepassen tijdens de werkdag. Meditatie bevordert de concentratie.

Het is ook mogelijk om deze eerst een keer live te doen en daarna als audiobestand te geven.

Audio-opname bodyscan - 20 minuten

Een bodyscan is een begeleide mindfulness meditatie oefening die je zittend of liggend doet, met de ogen gesloten. Je wordt begeleid in het focussen van je aandacht op diverse lichaamsdelen, je wordt uitgenodigd om deze lichaamsdelen te observeren (zonder oordeel). Het doen van deze oefening is een concentratie(bevorderende)-oefening. Een deel hiervan kunnen werknemers toepassen gedurende een werkdag.

Het is ook mogelijk om deze eerst een keer live te doen en daarna als audiobestand te geven.

AANBOD INDIVIDUELE TRAJECTEN

Coachingstraject bij uitval - duur traject minimaal 6 maanden

Eerst zal er na kennismaking een bepaling van het trajectdoel aan de hand van counseling en coaching, zodat de deelnemer uit de overleefstand komt en in de stand van grip krijgen.

Tijdens dit traject zullen coping strategieën worden aangeleerd in het kader van stressmanagement en zal er worden gewerkt aan het verkrijgen van Vitaliteit in het algemeen (beweging – voeding – ontspanning – zingeving en passie zullen aan bod komen).

Coaching bij preventie – duur traject 3- 6 maanden

Tijdens dit traject zullen de coping strategieën omtrent stressmanagement worden uitgebreid en verbeterd. Daarnaast zal worden gewerkt aan het verkrijgen van Vitaliteit in het algemeen (beweging – voeding – ontspanning – zingeving en passie en plezier op de werkvloer zullen aan bod komen).

Vitaliteitscoaching - duur traject 3-6 maanden

Dit traject is gericht op de werknemers die beter willen presteren, effectiever willen zijn op hun werk, hun werk- en leef plezier willen verhogen en meer zingeving in het algemeen willen beleven.

Leefstijl coaching - duur traject 2-4 maanden

Deze coaching is gericht op de werknemers die leefstijlproblemen willen aanpakken. Hierbij valt de denken aan gezonde voeding, betere slaap, meer en betere beweging, meer ontspanning enz. Deze coaching is ook hier gericht op verandering; van inzicht (denken en voelen) naar handelen en veranderen. Technieken en methoden komen uit de cognitieve coaching, lichaamsgerichte coaching en training van nieuw gedrag (waar wilskracht een onderdeel van is). Leefstijl coaching is gericht op het veranderen van een ongezonde(re) leefstijl (voeding, beweging en vaak ook slaap) naar een gezonde leefstijl, zodat er een veel grotere mate van fysieke vitaliteit wordt ervaren.

Ondersteuning HR – duur traject 6 maanden

Als Vitaliteitsconsulent kan ik ondersteunen bij de opzet en uitvoering van hernieuwde vitaliteitsaanpak. Denk daarbij aan ondersteuning in het beleid, het opzetten van een programma voor de werknemers in het bedrijf op de verschillende dimensies (curatief – preventief – amplitie) en ook werkzaamheden in de uitvoering.

N.B Mijn coaching is gericht op verandering; van inzicht (denken en voelen) naar handelen en veranderen. Technieken en methoden komen uit de cognitieve coaching, lichaamsgerichte coaching en training van nieuw gedrag (waar wilskracht een onderdeel van is).

Ik richt mij in het bijzonder op motivatie, energie en veerkracht. Deze 3 zijn volgens het TNO/RIVM nodig/noodzakelijk om te kunnen veranderen. Dit construct staat los van gezondheid of kwaliteit van leven!

Mijn klanten zijn mensen die zich bezighouden met (levens)vraagstukken, dilemma's (wat is wijsheid), existentiële vraagstukken (zingeving), hebben soms moeite om doelen te bereiken (bepalen en behalen) of willen op een gezonde manier met stress om leren gaan.

Een onderdeel van Vitaliteitscoaching is regelmatig Leefstijl coaching (met als doel gezondheid), waarvan het RIVM zegt dat dat gaat om alle gedrag die invloed heeft op de gezondheid.



INVERSATIE

coaching - personal training - yoga