



Wat doet een Lifecoach?

Voor Bedrijven:

Vitaliteit op de werkvloer

De kennis en ervaringen die ik inmiddels in meer dan 25 jaar heb opgedaan wil ik graag delen met bedrijven. Het doel is om werknemers bewust te maken van zijn/haar gezondheid en hen te coachen op het gebied van voeding, leefstijl, beweging en mentale kracht / weerbaarheid

Lifeboxen kiezen:

Bedrijven kunnen uit verschillende “ Lifeboxen ” kiezen voor meer vitaliteit op de werkvloer.

Lifebox 1

*Individuele lichaamsanalyse

*Individuele gesprekken n.a.v. de resultaten van de lichaamsanalyse

Lifebox 2

*Individuele lichaamsanalyse

*Meerdere groepsbijeenkomsten van 60 min

*Onderwerpen: Voeding, beweging, leefstijl



Lifebox 3

- *Individuele lichaamsanalyse
- *Meerdere groepsbijeenkomsten van 60 min
- *Onderwerpen: Voeding, beweging, en coaching a.d.h.v. de mentale toolbox
(doelen stellen, visualisatie, energiemanagement, aandacht controle, actie-reflectie, gedachtencontrole)

Extra tools voor in de Lifebox:

- *Bloeddrukmeting
- *Cholesterolcheck
- *Stressmeting bij Firstbeat
- *Stress management coaching

Lifebox Sportief:

Verschillende sportactiviteiten voor het personeel zijn mogelijk:

- *Yoga/ Pilates (op locatie)
- *Mindfull wandelen (op locatie)
- *Basic Running (op locatie)
- *Bootcamp (Iepenloft fitness Joure)
- *Survival (Iepenloft fitness Joure)
- *Outdoor fitness (Iepenloft fitness Joure)

Vitaliteit op de werkvloer voor:

***Fit personeel met een laag ziekteverzuim, een hoog energie level
en een goede sfeer!***