

‘OP JE GEZONDHEID!’

- van kennis naar kracht -

Werk aan jezelf – fysiek en mentaal

Voel je fitter, energiever en veerkrachtiger! Ziekteverzuim door stress, burn-out en fysieke klachten neemt toe. Dit heeft niet alleen impact op het bedrijf, maar vooral op jou als medewerker. Hoe blijf je gezond, in balans en energiek? Doe mee met de cursus ‘Op je Gezondheid’ en ontdek in 5 praktische en inspirerende middagen hoe jij je fysieke en mentale welzijn kunt verbeteren!

Wat ga je leren?

Je gaat actief aan de slag met jouw gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. Een gepersonaliseerd gezondheidsrapport, gebaseerd op diverse metingen, vormt jouw uitgangspunt. Je krijgt direct toepasbare inzichten en tools aangereikt.



Dagdeel 1: Kennismaken & Persoonlijke Gezondheid

- ▶ Opstellen van persoonlijke doelen en verwachtingen uitwisselen.
- ▶ Uitleg en betekenis van de metingen op basis van het gezondheidsrapport.
- ▶ Aan de slag met positieve gezondheid en inzicht in je leefstijl.

Dagdeel 2: Inzicht in jezelf & Werk-Privé balans

- ▶ Ontdek jouw gedragsvoorkeuren en leer begrijpen waarom anderen anders reageren op uitdagingen dan jij.
- ▶ Balans vinden in werk en privé: Waar lek jij energie en hoe laad je op?
- ▶ Grenzen stellen & hulp vragen: Hoe herken en bewaak je jouw grenzen?
- ▶ Verschillen in perspectief: Begrip voor elkaar en jezelf via het mannen- en vrouwenbrein en generatieverschillen.

Dagdeel 3: Spanning & Ontspanning

- ▶ Wat is spanning of stress precies en welke impact heeft het op je lichaam en geest?
- ▶ Herken je stressfactoren: waarop heb je invloed en waarop niet?
- ▶ De drie standen van het autonome zenuwstelsel (AZ) en hoe dit jouw gezondheid beïnvloedt.
- ▶ Inzicht in je AZ-balans, fysieke en mentale stressniveaus en stressbestendigheid.
- ▶ Het belang van goede nachtrust, de invloed van (zon)licht en het dag/nachtritme op je gezondheid.



Dagdeel 4: Gezond Ouder Worden

- ▶ Jouw start bepaalt je fundament: Hoe was je opvoeding en welke patronen heb je meegekregen?
- ▶ Hoe heeft jouw jeugd jouw fysieke en mentale gezondheid beïnvloed?
- ▶ Wat verstaan we onder lichamelijk en geestelijk gezond ouder worden?
- ▶ Chronische aandoeningen en preventie: wat kun je zelf doen om klachten te voorkomen?
- ▶ Bewustwording en inzicht: Hoe kun jij bijdragen aan een gezonde toekomst?

Dagdeel 5: Lichaam & Geest

- ▶ De buitenwereld als spiegel: Hoe onbewuste overtuigingen en patronen doorwerken in je gezondheid, relaties en leven.
- ▶ De impact van familiegeschiedenis: Welke invloed hebben de ervaringen van jouw ouders en voorouders op jouw leven?
- ▶ Innerlijke conflicten en gezondheid: Hoe onverwerkte emoties zich kunnen uiten in klachten of levensbelastingen.
- ▶ Hoe leef je vanuit vertrouwen en onvoorwaardelijke liefde voor jezelf?
- ▶ Wat neem je mee uit deze cursus en hoe pas je dit toe in je dagelijks leven?



Waarom meedoen?

Meer energie & veerkracht – Leer hoe je je beter voelt en stress de baas blijft.
Praktische tools – Direct toepasbare inzichten voor een gezonder leven.
Interactief en persoonlijk – Je leert samen, in een veilige en inspirerende setting.
Werk & privé in balans – Meer grip op je gezondheid, meer plezier in je werk.

Schrijf je in en investeer in jezelf! Jij bent de sleutel tot je eigen gezondheid.

