



**HÉT
PREVENTIE
TEAM**



DUURZAAM INVESTEREN

IN DE GEZONDHEID
VAN DE MENS

HETPREVENTIETEAM.NL



Voorkomen is beter dan genezen

PREVENTIE • BEGELEIDING • KENNIS DELEN

Even voorstellen

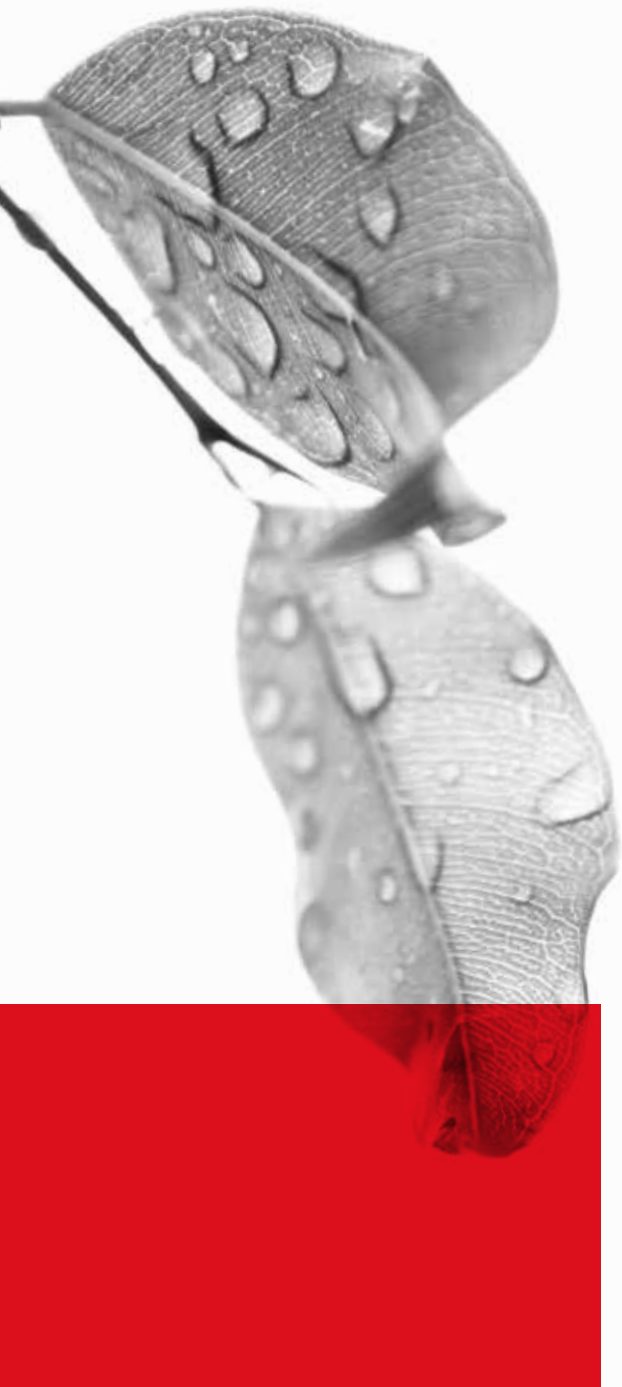
Hét Preventie Team is opgericht door Harold Stevens en Susan Stevens-Beterams. Beiden hebben een carrière in het bedrijfsleven achter de rug. Susan in het bankwezen, Harold in de wereld van de industriële electronica.

Ziekte en gezondheid liepen steeds als een rode draad door beide levens. Beiden worstelden als kind met ziekte. Gedreven door deze persoonlijke ervaringen en interesse, verdiepten zij zich in lichamelijke en geestelijke gezondheid. Als Psychosociaal/Natuurgeneeskundig Therapeut combineerde Susan voeding en therapie, terwijl Harold zich voornamelijk richtte op psychosociale begeleiding. Daaruit vloeiden twee praktijken voort van waaruit zij mensen begeleiden ter bevordering van lichamelijke én geestelijke gezondheid.

Na jarenlange ervaring in het werken met mensen begonnen zij in te zien dat de meest krachtige vorm van begeleiding juist ligt in een multidisciplinaire aanpak met disciplines gericht op voeding, beweging, ontspanning en bewustwording. Daaruit is Hét Preventie Team ontstaan: een multi-disciplinair, kleinschalig, huiselijk en regionaal preventie centrum ter bevordering van gezondheid en welzijn van de mens.

SÁMEN

**MET ONS TEAM ADVISEREN ÉN BEGELEIDEN WE
BEDRIJVEN EN HUN WERKNEMERS OP HET GEBIED
VAN GEZONDHEID, VITALITEIT EN WELZIJN.
WANT VOORKOMEN IS ALTIJD BETER DAN GENEZEN.**



Waarom

Bedrijven worden steeds meer verantwoordelijk gesteld voor de gezondheid, vitaliteit en het welzijn van hun werknemers. Zij zoeken naar mogelijkheden om hun werknemers fit, vitaal, gezond en daarmee duurzaam inzetbaar te houden. Er is daardoor behoefte aan professionele ondersteuning en begeleiding. Hét Preventie Team voorziet in die behoefte door het aanbieden van positieve, multidisciplinaire zorg, gericht op bevordering van de eigen gezondheid, want: Voorkomen is beter dan genezen.

Daarnaast maken wij de mensen bewust van de verantwoordelijkheid die zij voor hun eigen gezondheid en welzijn dragen én hoe zij die verantwoordelijkheid zelf kunnen nemen.

MISSIE

Als 'Hét Preventie Team' zien wij het als onze missie om ons sterk te maken voor preventie ter bevordering van gezondheid, vitaliteit en welzijn voor ieder mens. Dit doen we sámen, door de krachten van onze verschillende professionals te bundelen.

Wij delen graag onze kennis en ervaring op dit gebied. We willen de mensen bewust maken van het belang van preventie. Maar vooral ook willen we mensen bewust maken van de verantwoordelijkheid die we met z'n allen dragen voor onze eigen gezondheid en van daaruit voor een gezonde samenleving.



VISIE

Gezonde en gemotiveerde mensen vormen de basis voor een gezonde samenleving. Dat geldt óók voor een bedrijf. Aan de basis van een gezond bedrijf staan gezonde en gemotiveerde werknemers. Preventief werken aan onze gezondheid was tot voor kort nog helemaal niet zo vanzelfsprekend. Het corona virus heeft pijnlijk duidelijk gemaakt dat preventie écht meer loont dan achteraf behandelen.

Een gezondere leefstijl met voldoende beweging, gezonde voeding en lekker in je vel zitten, versterkt daadwerkelijk je natuurlijke weerbaarheid. Mensen in hun kracht zetten door ze bij de hand te nemen en te onderwijzen in voeding, beweging, ontspanning en bewustwording; dat is waar wij voor staan. Opdat mensen weer gezond ouder mogen worden!



**DESKUNDIGE
PROFESSIONALS**



**PERSOONLIJKE
BEGELEIDING**



**BETROKKEN
GROEPSBEGELEIDING**



**KENNIS DELEN EN
VERSPREIDING**

Het 12 weken Vitaliteit traject

VOOR WIE

Hét Preventie Team richt zich op bedrijven die hun werknemers zowel fysiek als mentaal fit, vitaal en gezond willen houden. We zijn er óók voor werknemers (én werkgevers) die tijdelijk even niet lekker in hun vel zitten of juist extra ondersteuning kunnen gebruiken in herstel; bijvoorbeeld door belastende levensomstandigheden of na uitval door ziekte (denk aan herstel na burn-out, corona etc.). Óf als voorbereiding op een zware operatie. Samen met ons team van zorgprofessionals zetten wij de mens in zijn kracht.

WAT

Een multidisciplinair traject waarbij we de deelnemer gedurende 12 weken bij de hand nemen. Samen gaan we actief aan de slag met de disciplines voeding, leefstijl, personal training, ontspanning én persoonlijk leiderschap. Het programma richt zich op het verbeteren van de gezondheid, vitaliteit en welzijn van de mens, zowel lichamelijk als óók geestelijk.

METEN = WETEN = VERBETEREN

Naast een Leefstijl scan, een vetzuurprofiel analyse en een biometrie meting ontvangt de deelnemer een aantal vragenlijsten welke we aan het begin en aan het einde van het traject zullen doornemen. Ook de personal trainer voert een aantal tests uit. Denk hierbij aan het monitoren van de bloeddruk, wattage test en het stellen van SMART doelen. Aan de hand van deze metingen kunnen we ook de voortgang monitoren.



ONZE UNIEKE AANPAK

- Multidisciplinair: we zetten in op voeding, leefstijl, beweging, bewustwording en ontspanning.
- Eén loket voor het hele traject: één aanspreekpunt voor de werkgever.
- Kleinschalig: korte lijnen en alle disciplines onder één dak.
- Warme, huiselijke sfeer.
- Persoonlijk: je bent bij ons geen nummer maar een mens.



WAT DEELNEMERS EROVER ZEGGEN

- Ik voel me heel veilig bij jullie.
- Het voelt heel vertrouwd en er is veel begrip.
- Ik word niet beoordeeld of veroordeeld.
- Warm en huiselijk.
- Soms best pittig en confronterend, maar altijd op een respectvolle manier.
- Ik ben geen nummer maar een mens.
- Ik merk dat ik fitter wordt, beter slaap en weer in mijn kracht kom te staan.



Hoe ziet het 12 weken Vitaliteit traject eruit

KENNISMAKING EN RONDLEIDING

Gedurende een traject is het belangrijk dat er een 'klik' is. Tijdens een kennismakingsgesprek onderzoeken we of onze manier van werken past bij jouw vraag. Op die manier ontdekken we of het tussen ons 'klikt'. De kennismaking en tevens een rondleiding, vindt bij ons op de locatie plaats.

INTAKE EN LEEFSTIJL SCAN

Vooraf aan het intakegesprek ontvang je een korte vragenlijst. Tijdens het intakegesprek nemen we deze vragenlijst samen door en bespreken we je klachten. Zowel lichamelijke als emotionele klachten. Tijdens het intakegesprek worden ook de Leefstijl scan en een biometrie meting afgenomen. De resultaten bespreken we tijdens dit consult. Je ontvangt direct handvatten om mee aan de slag te gaan.

FYSIO CHECK

Voordat je met de personal trainer aan de slag gaat, bekijkt de fysiotherapeut naar de fysieke mogelijkheden en belemmeringen van je lichaam. Hierop wordt een veilig beweegadvies uitgebracht voor de personal training.

PERSONAL TRAINING

Je gaat 1x per week aan de slag met persoonlijke begeleiding van één van onze personal trainers. Dit kan binnen of buiten in het aangrenzende bosgebied. Bij de personal training worden de adviezen van de fysio en de Leefstijl scan meegenomen als uitgangspunt.





INTERESSE?

**MELD JE OP ONZE WEBSITE AAN
VOOR EEN INFORMATIEF
KENNISMAKINGSGESPREK!**

PSYCHOSOCIALE BEGELEIDING

Wanneer je lekker in je vel zit en weinig stress ervaart, kun je bergen werk verzetten en werkt je immuunsysteem optimaal. Maar hoe zorg ik er nu voor dat ik lekker in mijn vel zit? Hoe ga ik om met stress? Wat geeft mij energie, wat maakt mij gelukkig? Er zijn vele aspecten die daarin een rol spelen. Samen met onze psychosociaal therapeut, gaan we bekijken wat belangrijk is voor jou. Waar haal ik mijn geluk uit, wat staat mij in de weg om geluk te ervaren? Wat bezielt en inspireert mij? Waar loop ik in het dagelijks leven tegenaan?



LEEFSTIJL

Heb ik halverwege de dag geen energie meer? Welke invloed heeft voeding op mijn stoelgang? Word ik uitgerust wakker? Welke invloed heeft mijn eetpatroon op mijn functioneren? Deze vragen komen aan bod bij onze voedings- en leefstijl deskundige. De focus ligt op je fit voelen en lekker in je vel zitten. Dus níet op afvallen. Het is mooi als dat een gevolg is, maar het is niet het doel.

MULTIDISCIPLINAIR OVERLEG

Halverwege het traject bespreken de professionals in een multidisciplinair overleg gezamenlijk de voortgang en sturen indien nodig bij. Met deze aanpak bieden wij brede persoonlijke aandacht en maatwerk met als doel het bevorderen van de algemene gezondheid, vitaliteit en welzijn van de mens.

EVALUATIE

Halverwege en na afloop van het traject vindt er een evaluatiegesprek plaats met jou en je werkgever. We kijken wat eventueel nog extra nodig is om je verder te helpen en hoe we je herstel na afloop kunnen borgen.

ONTSPANNING

Je ontvangt een ontspanningsbehandeling (zachte behandelwijze van het hoofd voor meer rust, ruimte en ontspanning in lichaam en geest). Wat nodig is, in overleg.

EINDMETING

We sluiten het traject af met een leefstijl scan. Samen vergelijken we het behaalde resultaat t.o.v. de beginmetingen en bespreken we de eventuele vervolgstappen.

KORTOM

**IN 12 WEKEN TIJD GAAN WE SAMEN AAN DE SLAG
MET ALS DOEL OM JOU VERDER OP WEG TE HELPEN.**



Overig aanbod

TEAMONTWIKKELING & COMMUNICATIE

Deze trainingen hebben als doel om de onderlinge samenwerking en communicatie binnen een bedrijf of team te optimaliseren en versterken. We richten ons daarbij op de ontwikkeling van communicatievaardigheden, discipline, samenwerking, doorzettingsvermogen, leiderschap en mentale weerbaarheid van teamleiders en teamleden. Teamontwikkeling en communicatie binnen een bedrijf of team vergt maatwerk. We gaan daarom altijd eerst vrijblijvend met u in gesprek om de mogelijkheden te verkennen en juiste aanpak voor uw bedrijf of team samen te stellen.

VEILIGHEID & VERTROUWEN

Boven alles beschouwen wij de ervaring van sociale veiligheid en onderling vertrouwen binnen een bedrijf of team als het fundament voor een goede samenwerking en communicatie. Door sociale veiligheid en vertrouwen te bewerkstelligen ontstaat er ruimte voor verbinding. Pas vanuit die verbinding kan de communicatie en samenwerking op gang worden gebracht. Een sociaal veilige en vertrouwde omgeving stimuleert het uitdragen en tot hun recht komen van zowel individuele- als ook groepsgebonden talenten en kwaliteiten.

Sociale veiligheid, vertrouwen en verbinding lopen dan ook steeds als een rode draad door ons gehele trainingsaanbod.

OVERIGE WORKSHOPS EN TRAININGEN

Stress management en – signalering ter voorkoming van uitval van werknemers voor leidinggevenden, Spanning en Ontspanning (wat is het, wat doet het met mijn lijf en hoe ga ik er mee om), Leefstijl & Vitaliteit, Werk-Privé balans, Positieve gezondheid, Gezond ouder worden, Samen werken aan sociale veiligheid, vertrouwen en verbinding, Communicatie bouwstenen, Teamontwikkeling (Zie “Kamp Geijsteren”) en Persoonlijke ontwikkeling/leiderschap trajecten. Maar we bieden ook de mogelijkheid waarbij deelnemers vooraf worden doorgemeten met onze vitaliteitscan en waarbij de eigen uitslag de basis vormt voor de trainingsdag. We leveren graag maatwerk waarbij we duur en inhoud op elkaar afstemmen.

We combineren graag theorie en praktijk. Onze insteek is om deelnemers bewust te maken en vooral praktische tips/tricks en handvatten mee te geven die direct toepasbaar zijn in de praktijk. We richten ons niet alleen op de deelnemer, maar zeker ook op de omgeving, inclusief de omgang met elkaar. Want een sociaal veilige werkplek en – leefomgeving is de belangrijkste voorwaarde als het draait om preventie en gezondheid. Zonder (sociale) veiligheid geen verbinding en zonder verbinding geen communicatie.





**HET
PREVENTIE
TEAM**

**“TAKE CARE OF YOUR EMPLOYEES,
AND THEY’LL TAKE CARE OF YOUR BUSINESS.
IT’S AS SIMPLE AS THAT.
HEALTHY, ENGAGED EMPLOYEES ARE
YOUR TOP COMPETITIVE ADVANTAGE”**

RICHARD BRANSON



CONTACTGEGEVENS

WWW.HETPREVENTIETEAM.NL
INFO@HETPREVENTIETEAM.NL
TEL. 06-55397149

HETPREVENTIETEAM.NL