

VITALITY | Geef meer aandacht aan levenskracht

First



Brochures
Affiches

kennismakingspakket

Brochures:

- “Tips voor een goede nachtrust”
- “Tips voor nachtwerkers”
- “33-dagen uitdaging - Veerkracht”

Affiches:

- “Stuur je smartphone eens op vakantie”
- “Na inspanning, volgt ontspanning”
- “Je laptop laad je toch ook op”

Het kennismakingspakket is een gratis pakket dat je via [het online formulier](#) kunt aanvragen. *vanaf 10 exemplaren wordt er wel een pakketprijs voorgesteld.*

VITALITY | Geef meer aandacht aan levenskracht

Start2



Inspirerende keynote
Workshops

basis formule

Keynote spreker door een (ex-)topatleet

Workshops:

- “Slapen ... en morgen gezond weer op!”
- “Ademhaling en relaxatie”
- “Hartcoherentie”
- “STEM”
- “Veerkracht”
- “Breinvriendelijk werken en deconnectie”
- “Ne vroege en ne late”

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, kies je één of meerdere workshops uit het aanbod. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen, en ook over het vastleggen van een keynote spreker.

VITALITY | Geef meer aandacht aan levenskracht

4all



Begeleiding op maat van
jouw organisatie

begeleiding op maat van jouw organisatie

Een Fit4Work begeleidingstraject afgestemd op jouw organisatie met o.a.:

- een **Company Fit Profile**: jouw bedrijfsgezondheidsprofiel in een handig rapport
- een **Employee Fit Survey**: een individuele, digitale vragenlijst voor werknemers
- **fitcoins**: beloon activiteiten die fysieke én mentale gezondheid bevorderen met digitale spaarpunten
- **challenges, policy check stress & vitality, ...**

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, stippelen we een Fit4Work begeleidingstraject uit.
Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen.

VITALITY | Geef meer aandacht aan levenskracht

One2one



Individuele begeleiding

individuele begeleiding

Een individueel Fit4Work begeleidingstraject afgestemd op jouw organisatie met o.a. individuele coachings, fitheidsmetingen, e-learnings, consulting over veerkracht, ...

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, stippelen we een individueel Fit4Work begeleidingstraject uit. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen.