

Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid

Draag jij bij aan een vitale organisatie?

Deze interactieve praktijktraining combineert ergonomie, gezonde leefstijl, balans en belastbaarheid. Medewerkers leren hoe ze hun (werk)geluk kunnen vergroten en duurzame inzetbaarheid kunnen bevorderen, met positieve effecten op werk én privé.



De training bestaat uit drie dagdelen, waarvan één als training on the job. Onderwerpen zijn ergonomie, gezonde leefstijl, balans en gezamenlijke verantwoordelijkheid. Door de in-company aanpak wordt maatwerk geleverd, afgestemd op de specifieke behoeften van medewerkers, zoals hulp bij stoppen met roken of een sportabonnement.

Na afloop ontvangen deelnemers een certificaat als bewijs van hun deelname en inzet.

Praktische informatie

Naam training of opleiding	Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid
Doelgroep	Alle medewerkers die lichamelijk en/of mentaal werk leveren.
Inhoud van de training	• Wat is vitaliteit (fysiek, mentaal, emotioneel); • Wat houdt balans en belastbaarheid in; • Wat ergonomie betekent in het werk; • Op welke wijze (praktijk) je beter, veiliger en gezonder kan functioneren; • Wat is een gezonde levensstijl en hoe ziet een deelnemer zichzelf hierin; • Waarom is vitaliteit (op het werk en in privé) een gezamenlijke verantwoordelijkheid; • Het geleerde toepassen in de praktijk.
Niveau van de training	Uitvoerend niveau.
Vooropleiding	De medewerker heeft geen specifieke vooropleiding nodig, wel voldoende beheersing van de Nederlandse taal
Lengte van de training	2 dagdelen van 3 uur + training on the job
Locatie	De training wordt in-company of in Culemborg georganiseerd
Groepsgrootte	Max. 9 deelnemers
Doelstellingen van de training	• Vergroten bewustwording van de eigen invloed op het functioneren van je lichaam • Borging van hetgeen je al weet maar niet consequent toepast • Elkaar inspireren om fysiek gezond te blijven • Elkaar in beweging brengen: zelf een bijdrage leveren aan gezondheid • Elkaar inspireren in gedragsverandering zowel op werk als thuis
Studiebelasting	0,5 uur voorbereiding voor start klassikale les
Kwalificaties	Geen
Kosten van de training	€ 3.605,- groeps prijs in-company excl. BTW
Reiskosten	€ 35,00 per lesdag
Subsidie	N.v.t.
Examenkosten	N.v.t.

UL-Team is lid van NRTO (Nederlandse Raad voor Training en Opleiding)

Certificaat	Certificaat 'Vitaliteit', bij 100% aanwezigheid
Aantal toetsingen en herkansingen	N.v.t.
Vrijstellingen	N.v.t.
Studiemateriaal (inclusief in de kosten van de training)	We maken geen gebruik van lesboek of hand-out
Voorwaarden	Op al onze trainingen zijn onze algemene voorwaarden van toepassing en de NRTO-gedragscodes
Opmerking	