



Mentale- en fysieke gezondheid bevorderen met voeding, ontspanning en beweging

Beweging, voeding en ontspanning zijn de basis voor een goede fysieke- en mentale gezondheid. Ze zijn cruciaal voor betere prestaties, optimale inzetbaarheid en minder ziekteverzuim en uitval. Een betere fitheid op alle vlakken geeft meer energie, veerkracht en daadkracht.

Door de medewerkers de kennis te geven over de werking van hun lichaam en de connectie tussen de verschillende organen met het brein en hen de tools te geven om door praktische oefeningen stress te verlagen, helpt u hen meer grip te krijgen en te houden op hun eigen gezondheid.



ANOUK TRAGTER

www.anouktragter.nl

Orthomoleculair advies - Running therapie

06 124 808 98

www.anouktragter.nl

info@anouktragter.nl

In 2022 hadden 1,3 mln Nederlanders last van burn-out klachten. Daarbij hebben 5,3 mln Nederlanders 1 of meerdere chronische aandoeningen. Dit maakt dat werkenden 11 mln dagen per jaar thuis zitten. Samen met de aanhoudende krapte op de arbeidsmarkt zorgt dit voor een steeds grotere druk op werkend Nederland. Psychische klachten gerelateerd aan het werk blijken één van de belangrijkste oorzaken te zijn voor lang ziekteverzuim. Maar liefst 70% van de werkgevers maakt zich zorgen over de mentale en fysieke gezondheid van hun medewerkers. Het uitvallen van medewerkers en het organiseren van vervanging kost een werkgever gemiddeld €409,- per dag, gemiddeld is de duur van verzuim 242 dgn. Verzuim, ook om andere redenen dan een burn-out geeft zowel problemen voor de werkgever als voor de medewerker zelf.

Om mentaal en fysiek in balans te komen en te blijven is meer kennis en begrip nodig. Veel mensen ervaren klachten, maar begrijpen niet waar deze vandaan komen, kunnen geen oplossing vinden en voelen zich niet begrepen door anderen. Ook hebben veel mensen niet eens door dat ze overprikkeld of mentaal uit balans zijn, omdat ze al jaren op deze manier door het leven gaan.

Wat kan ik voor uw organisatie betekenen?

Workshop Mentaal en fysiek gezonder

In een vier uur durende workshop ga ik u en uw medewerkers de basis uitleggen van het ontstaan van mentale en fysieke disbalans, en hoe een overprikkeld brein kan uitmonden in lichamelijke, geestelijke en emotionele klachten. De zes pijlers voor balans komen allen aan bod en worden besproken en actief beoefend. We sluiten de workshop af met een actieve beweegsessie in de buitenlucht.

Terug in balans trajecten

*1op1 traject: * small group individueel traject: traject kan traject in een preventief kleine groep, worden ingezet erg efficiënt of om de om preventief verzuimduur te in te zetten. verkorten.

Bedrijfs-beweeg-abonnement

Wekelijks een gevarieerde training in de buitenlucht speciaal voor u en uw medewerkers.



ANOUK TRAGTER

www.anouktragter.nl

