



GEZONDE LEEFSTIJL INDIVIDUELE COACHING

Als organisatie wilt u vitale en fitte werknemers. Deze werknemers zijn namelijk minder vaak ziek, productiever en zitten beter in hun vel. Hoewel uw werknemers zelf hun leefstijl bepalen, kunt u hen wel bewust maken van de invloed op hun eigen gezondheid.

Individuele coaching door een leefstijlcoach kan hierbij helpen. Door werknemers bewust te maken van hun leefstijl en deze samen, stapje voor stapje, iets gezonder te maken voorkomt u uitval en kunt u als werkgever preventief een bijdrage leveren aan een gezonde(re) werknemer.



**Minder vatbaar voor
burn-out**

**Kleine
veranderingen
leveren vaak veel
gezondheidswinst op**

**Duurzame
gedragsverandering**

**Vermindering
ziekteverzuim**

Gezond imago

COACHING OP O.A.:

MEER BEWEGEN

GEZONDER ETEN

BETER SLAPEN

MINDER STRESS