



We bewegen te weinig, eten te veel en worden te dik. Hierdoor lopen we een steeds groter risico op welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Obesitas vormt de belangrijkste bedreiging voor de volksgezondheid en voor de inzetbaarheid van werknemers.

Dat werknemers die lekker in hun vel zitten beter presteren en meer betrokken zijn, is bekend. Ze verzuimen minder, hebben meer veerkracht, motivatie en gedrevenheid. Bedrijven met vitale werknemers presteren beter en hebben grotere kans op blijvend succes.

Wij zien een trend waarin (potentiële) werknemers steeds meer op zoek zijn naar mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Ook dat leidt tot betere vitaliteit. Werkgevers die aan deze behoefte tegemoetkomen en investeren in de ontwikkeling van hun werknemers, plukken daar de vruchten van. Want zij dragen daarmee bij aan de inzetbaarheid van hun werknemers en hun binding met het bedrijf.

Mkbasics.nl heeft een aantal programma's die jouw werknemers individueel of in teamverband op weg helpen naar een gezondere leefstijl en meer persoonlijke groei:

Aan het werk met Vitaliteit (team)

Wij bieden met het programma de vitaliteitsdialoog voor leidinggevenden de mogelijkheid om handen en voeten te geven aan het onderwerp vitaliteit en hoe hierop succesvol te faciliteren, te ondersteunen en leiding te geven. Het uitgangspunt is dat een leidinggevende op dit vlak leiding geeft, stimuleert en de gevraagde actie van de werknemer helpt te realiseren. Wij noemen dat 'veeleisend helpen'.

Vitaliteitscoach (individueel)

De vitaliteitscoach helpt met het maken van een plan om gezonder en vitaler te gaan leven en zal vervolgens de werknemer blijven begeleiden en motiveren.

Workshops (groep)

Met onze workshops en trainingen op het gebied van menskracht en teamkracht brengen we werknemers en teams vanuit hun eigen kracht in beweging.

Graag verwijzen we je naar de website www.mkbasics.nl/onze-diensten/vitaliteit.