



Keuzehulp
**Stel je vitaliteits-
pakket samen**

	Basis	Extra	Compleet
	<i>Snel starten met workshops die werken</i>	<i>Vitaliteit structureel aanpakken met coaching, workshops en meetbaar resultaat</i>	<i>Maximale impact door te investeren in leiderschap, teams en een vitale werkomgeving</i>
 Workshops	3	5	7
 Vitaliteitscoaching		6	10
 Effectmeting			
 Leidinggevende trainingen			3
 Teamaanpak			
 Prijs	€ 2.595,-	€ 9.050,-	€ 18.975,-
Selecteer een pakket en start met het samenstellen van jouw ideale aanpak	Basis →	Extra →	Compleet →

Arbo Unie | Hoe vitaal is jouw organisatie?



Jouw keuze voor Pakket Basis

Vink hieronder aan welke onderdelen je wilt opnemen in dit pakket. Je keuzes worden automatisch opgeslagen als je het document bewaart.

Workshops*

Kies 3 workshops:

Geef je team een energieboost

Effectieve werkvloercommunicatie

Gezond slapen kun je leren

Energiemanagement

Mindful in je werk

Haal het beste uit jezelf

Energiek in de ploegendienst

Voeding en beweging

Teamacties ontspanning

Energiek bewegen

Teamacties verbinding

Minder zitten en meer bewegen

Teamacties zingeving

Meer bewegen op je werk

Teamacties voeding

Beweegtechnieken

Teamacties bewegen

Gezond omgaan met stress

[Meer over de workshops](#) →



* Interactieve sessies met direct toepasbare tips voor meer energie, veerkracht en gezondheid. Ideaal voor teams die snel in actie willen komen.



Jouw keuze voor Pakket Extra

Vink hieronder aan welke onderdelen je wilt opnemen in dit pakket. Je keuzes worden automatisch opgeslagen als je het document bewaart.

Workshops*

Kies 5 workshops:

Geef je team een energieboost

Effectieve werkvloercommunicatie

Gezond slapen kun je leren

Energiemanagement

Mindful in je werk

Haal het beste uit jezelf

Energiek in de ploegendienst

Voeding en beweging

Teamacties ontspanning

Energiek bewegen

Teamacties verbinding

Minder zitten en meer bewegen

Teamacties zingeving

Meer bewegen op je werk

Teamacties voeding

Beweegtechnieken

Teamacties bewegen

Gezond omgaan met stress

[Meer over de workshops](#) →

Vitaliteitscoaching

- Individuele begeleiding voor meer energie, motivatie en werkplezier.
- Zes dagdelen coaching door een ervaren vitaliteitscoach.
- In vier sessies krijgt je medewerker concrete inzichten en tools om vitaler te leven en werken. Laagdrempelig en effectief.

[Meer over vitaliteitscoaching](#) →

Effectmeting

- Inzicht in wat werkt.
- Meet het effect van jullie vitaliteitsaanpak. Wat levert het op? Waar zit groei? Zo maak je resultaten zichtbaar en stuur je gericht bij.

[Meer over de effectmeting](#) →

* Interactieve sessies met direct toepasbare tips voor meer energie, veerkracht en gezondheid. Ideaal voor teams die snel in actie willen komen.



Jouw keuze voor Pakket Compleet

Vink hieronder aan welke onderdelen je wilt opnemen in dit pakket. Je keuzes worden automatisch opgeslagen als je het document bewaart.

Workshops*

Kies 7 workshops:

Geef je team een energieboost

Effectieve werkvloercommunicatie

Gezond slapen kun je leren

Energiemanagement

Mindful in je werk

Haal het beste uit jezelf

Energiek in de ploegendienst

Voeding en beweging

Teamacties ontspanning

Energiek bewegen

Teamacties verbinding

Minder zitten en meer bewegen

Teamacties zingeving

Meer bewegen op je werk

Teamacties voeding

Beweegtechnieken

Teamacties bewegen

Gezond omgaan met stress

Meer over de workshops →

Pakket

Vitaliteitscoaching

- Individuele begeleiding voor meer energie, motivatie en werkplezier.
- Tien dagdelen coaching door een ervaren vitaliteitscoach.
- In vier sessies krijgt je medewerker concrete inzichten en tools om vitaler te leven en werken. Laagdrempelig en effectief.

Meer over vitaliteitscoaching →

Leidinggevende trainingen

- Geef leidinggevenden de juiste tools om vitaliteit en werkplezier in hun team te versterken.
- Geef leidinggevenden inzicht en vertrouwen om vitaliteit in hun team te ondersteunen.
- Kies drie praktijkgerichte trainingen die direct toepasbaar zijn.
Kies jouw trainingen:
 - Sociale veiligheid in jouw team
 - Versterk de veerkracht van je team
 - Verzuimtraining voor leidinggevenden

* Interactieve sessies met direct toepasbare tips voor meer energie, veerkracht en gezondheid. Ideaal voor teams die snel in actie willen komen.

Start nu met de
vitaliteitsquickscan,
stel jouw pakket
samen en vraag
direct een offerte aan.

Met de vitaliteitsquicksan krijg je inzicht in hoe jouw organisatie scoort op vijf belangrijke thema's: sociale veiligheid, energie, verbondenheid, werkplezier en werkvermogen. Een sterke basis om gericht verder te bouwen aan een vitale werkomgeving.

Vraag direct een offerte aan voor
jouw vitaliteitspakket



(088) 2726800
informatie@arbounie.nl
www.arbounie.nl

Arbo Unie B.V.
KCN Tower
Nevelgaarde 42
3436 ZZ Nieuwegein

