



Leefstijl verandering

Ervaring + kennis → perceptie → gedrag

Wij begrijpen dat zo'n verandering tijd, effort en aandacht kost. Daarnaast weten wij dat jouw ervaring + de kennis jouw perceptie vormt. En dus uiteindelijk jouw gedrag bepaalt.

Wij geven jou kennis en direct een goede ervaring met vitaliteit wat dan resulteert in een verandering van gedrag.

En dat is wat wij doen!

Kennis delen en de deelnemers voorzien van een goede ervaring zodat zij hun perceptie en gedrag kunnen bijstellen en zelf de verandering neerzetten.

Tijdens onze cursus besteden wij d.m.v. reflectie en opdrachten aandacht aan de fases van leefstijlverandering.

Wij verzorgen vitaliteitstrajecten met oog voor het groepsproces maar kunnen met werknemers ook een individueel traject aangaan wat afgestemd op de werknemer. Dit zorgt voor een zo'n groot mogelijke impact op de vitaliteit.

Wij streven dan ook naar > dan 80% per principe in orde te krijgen zodat jij bij jouw set point komt! Hiermee weten zij zeker dat jij je fit en vitaal gaat voelen.

Wil je weten wat jouw set point is en wat wij voor jouw bedrijf kunnen betekenen?

Vraag ons naar een presentatie zodat wij jouw onze opties kunnen vertellen.

PROCHASKA

Voorbeschouwing

Niet bewust van het probleem

Overpeinzing

Bewustwording van het probleem

Besluitvorming

Plannen maken om te veranderen

Actie

Echt de verandering inzetten

Volhouden

Bestendig de verandering

Terugval

Bij terugval begint het proces opnieuw