

# wellnessforbusiness

## welzijn en gezondheid op werk

Onze diensten worden opgesplitst in **6 thema's**.

### 1.: Massages op het werk

- **Stoelmassage** : zittend op een ergonomische stoel, krijg je gedurende een 20-tal minuten een drukpuntmassage op hoofd, nek, schouders, armen en rug  
Dit gebeurt op de kledij, zonder olie. Nadien ben je ontspannen en vol energie om weer terug aan het werk te gaan.
- **Drukpuntmassage** : liggend op de massagetafel krijg je gedurende een 20-tal minuten een drukpuntmassage op hoofd, nek, schouders, armen, rug en benen.  
Dit gebeurt op de kledij, zonder olie. Nadien ben je ontspannen en vol energie om weer terug aan het werk te gaan.
- **Hoofdmassage** : is een verfijnde vorm van massage, waarbij vooral de vingers en de muizen van de hand het meeste werk doen. Deze massage maakt je hoofd en nek heerlijk ontspannen.
- **Handmassage** : gedurende een 20-tal minuten worden je handen gemasseerd op de reflexpunten die corresponderen met organen, spieren en gewrichten van het ganse lichaam
- **Voetmassage** : gedurende een 20-tal minuten worden je voeten gemasseerd op de reflexpunten die corresponderen met organen, spieren en gewrichten van het ganse lichaam

### 2.: Interactieve Infosessies

- **Stress en Burn out** : wie is er vatbaar voor, hoe ga je er mee om, verschil met depressie, wat kan je preventief doen,...? (max 15 p; N/Fr/E)
- **Re-charge your batteries** : Door in te zetten op juiste voeding, frisse lucht en meer beweging op de werkvloer, worden onze fysieke, mentale en emotionele batterijen weer opgeladen. Psycho-educatief bekijken wat jou tegenhoudt om te bewegen! (max 20 p; N/Fr/E)
- **Voeding** : specifieke onderwerpen om hier interactief over te spreken mogen zelf aangebracht worden. Geef uw insteek en wij werken iets origineels voor u uit. (max 20 p; N/Fr/E)
- **Neem je gezondheid in eigen handen** : je leert in ongeveer 1u tijd hoe je bijv. nek- of hoofdpijn, stramme schouders, stress, ... kan verminderen door het masseren van bepaalde drukpunten op je eigen handen (max 20 p; N/Fr/E)
- **Beter slapen kan je leren** : wat is slapen precies, slaaphygiëne, wakker worden tijdens de nacht, misverstanden rond slapen ophelderden...(max 20 p; N/Fr/E)
- **Ergonomie** : er zijn verschillende infosessies/workshops mogelijk : hef- en tiltechnieken met preventie van rugklachten, comfortabel en gezond beeldschermwerk en de mogelijkheid om elke werkplaats individueel ergonomisch aan te passen (Max 15 p naargelang de workshop; N/Fr/Eng).
- **Stoppen met roken (infosessie)** : hoe stoppen, voor- en nadelen van roken, ... (max 20 p; N/Fr/Eng)  
**Rookstopbegeleiding op locatie** : op aanvraag

# wellnessforbusiness

## welzijn en gezondheid op werk

### 3.: Teambuilding Workshops

- *Laat wel eens met je voeten spelen* : bestaat uit 2 delen, in het 1<sup>ste</sup> deel doorloop je geblinddoekt een parcours met natuurlijke elementen, nadien leer je hoe men vb nekpijn, hoofdpijn, stramme schouders, stress, ... kan verminderen door het masseren van bepaalde drukpunten op je voeten (max 10 p; N/Fr/E)
- *Werken met je stem* : via (contact)oefeningen van stem en lichaam, leer je jezelf en je collega's op een andere manier kennen (max 20 p; N/Fr/E)
- *Kleur-, stijl- en imagoadvies* : kleur als communicatiemiddel, wat is de juiste kledij (kleur en stijl) voor mij ? Kunnen authenticiteit en imago samen gaan ? (max 15 p; N/Fr)
- *Voeding, samen koken en leren* : laten we de theorie koppelen aan de praktijk. Gezond koken is eenvoudig EN lekker, dat wordt in deze workshop bewezen. Een hele groepsbelevenis! (max 20 p; N/Fr/E)
- *Quiz en/of spelvorm over voeding* : Meer leren over voeding wil iedereen maar de manier waarop is even belangrijk. De virtuele quiz (met smartphone, tablet of PC) of onze Trivial Pursuit spelvorm verhogen interactie, concentratie en is bovendien zeer leuk. Fun verzekerd ! (max 30 p; N/Fr/E)
- *Voeding, superfood proeven* : Superfoods zijn een hype maar wat zijn superfood eigenlijk? Waarvoor worden ze gebruikt en op welke manier? Laten we proeven en leren over deze nieuwe (of historische) trend. (max 20 p; N/Fr/E)
- *Aroma* : tijdens deze workshop leer je zelf aromaproducten (massageolie, deodorant, kamerspray,...) maken met uitleg over verschillende etherische oliën. (max 15 p; N)

### 4.: Voeding

- *Voeding, een nieuw evenwicht* : Onze maatschappij is in volle verandering, ook onze eetgewoontes, eetbehoeften en eettrends. Deze workshop biedt een nieuwe en inspirerende kijk op voeding en gezondheid (max 20 p; N/Fr/E)
- *Voeding en impact op stress en burn out* : Stress is onvermijdelijk maar hoe men reageert op stress hangt volledig af van onze mentale en lichamelijke veerkracht. Leer hoe voeding hier toe kan bijdragen (max 20 p, N/Fr/E)
- *Voeding en impact op slapen* : Ooit gedacht dat voeding impact zou hebben op slaapkwaliteit? Als je weet dat één Belg op drie slaapproblemen heeft, zou het wel eens nuttig kunnen zijn om even stil te staan bij voeding EN slaap (max 20 p; N/Fr/E)
- *Superfoods proeven* : Superfoods zijn een hype maar wat zijn superfoods eigenlijk? Waarvoor worden ze gebruikt en op welke manier? Laten we proeven en leren over deze nieuwe (of historische) trend (max 20 p; N/Fr/E)
- *Samen koken en leren* : laten we de theorie koppelen aan de praktijk. Gezond koken is eenvoudig EN lekker, dat wordt in deze workshop bewezen. Een hele groepsbelevenis! (max 20 p; N/Fr/E)
- *Quiz en/of spelvorm over voeding* : Meer leren over voeding wil iedereen maar de manier waarop is even belangrijk. De virtuele quiz (met smartphone, tablet of PC) of spelvorm Trivial Pursuit verhogen interactie, concentratie en is bovendien zeer leuk. Fun verzekerd ! (max 30 p; N/Fr/E)

# wellnessforbusiness

- *Thema zelf te kiezen op maat van klant* : Uw bedrijf zet in op gezondheid en wil graag rond een specifiek voedingsonderwerp werken. Geef uw insteek en wij werken iets origineels voor u uit

## welzijn en gezondheid op werk

### 5.: Relaxatie en Bewegen

- *Time to Relax* : je maakt kennis met elementen uit Taichi, Yoga, Mindfulness, ademhalingsoefeningen en relaxatietechnieken, zodat je meer ontspannen door het leven kan gaan, zowel thuis als op het werk (max 20 p; N/Fr/E)
- *Re-charge your batteries* : Door in te zetten op juiste voeding, frisse lucht en meer beweging op de werkvloer, worden onze fysieke, mentale en emotionele batterijen weer opgeladen. Vertrekkende vanuit deze 3 batterijen organiseren we een debat MET oefeningen rond het thema “meer bewegen op het werk” : wat houd je mentaal tegen om te bewegen ?(max 20p; N/Fr/E)
- *Yoga en Taichi*: deze oosterse bewegingsvormen werken ontspannend voor lichaam en geest (max 20 p; N/Fr/E)
- *Beleef je werkdag met een gulle glimlach* : lachworkshop om je werkdag met een positief aangenaam gevoel te beleven ( max 20 p; N/Fr/Eng )
- *Massages op het werk* : zie onze 5 verschillende massages op het werk. Blok 1 hierboven

### 6.: Advies en Begeleiding

- *Welzijnsplan/Welzijnsmanagement* : we bekijken samen welke acties je in de loop van een jaar kan ondernemen met betrekking tot het welzijn van je werknemers
- *Gezondheidsbegeleiding/Vitaliteitsweek/Welzijnsdag* : samen met de klant kunnen we een (halve) dag of meer organiseren rond welzijn en gezondheid op werk. De klant geeft ons zijn behoeften en wij doen de rest!
- *Persoonlijke coaching* : mogelijkheid tot persoonlijke begeleiding, coaching en advies op het werk
- *Interactieve infosessies* : zie onze verschillende infosessies : Blok 2 hierboven
- *Happiness Works* : : is een meting naar tevredenheid op het werk en hoe gelukkig je je voelt. Het duurt slechts een 10-tal minuten. Na het invullen krijg je onmiddellijk feedback in een gedetailleerd rapport.