



# VITAAAL ONDERWEG

## CODE 95- U19 LEEFSTIJL!

In deze nieuwe andere tijden is bewustwording omtrent wat jezelf kunt doen om je mentale en fysieke fitheid te ondersteunen nog meer van belang!

### Wie

Er wordt een groot beroep gedaan op chauffeurs en veel gevraagd t.a.v. flexibiliteit, tijden en inzet. Hoe zorg je hierbij goed voor jezelf? Deze training is voor beroepschauffeurs die zich fit willen (blijven) voelen achter het stuur om zo optimaal te kunnen blijven koersen en hun vitale beroep verantwoord te kunnen uitvoeren.

### Waarom

Preventie en voorkomen van ziekte(verzuim) is een sterke aanleiding om de training te volgen. Ook bij gezondheidsklachten en risico's is deze training meer dan aan te bevelen, denk bijvoorbeeld aan diabetes, hoge bloeddruk en overgewicht of als een beroepschauffeur merkt dat hij regelmatig moe is, steeds zwaarder wordt, niet fit genoeg is voor de dingen die hij wil doen of stress ervaart en minder plezier in zijn werk heeft.

Een belangrijk uitgangspunt in de training dat de deelnemers plezier hebben in hun eigen verbeterpunten zodat ze meer grip krijgen op het realiseren van nieuwe gewoontes. Of het nu gaat om tijdig in beweging komen, alcohol en roken binnen de perken houden, voldoende groente eten, stresshantering, etc..

### Wat

Na afloop van de training heeft de deelnemer meer kennis en weet welke verbeterstappen er kunnen worden gezet voor het behalen van persoonlijke gezondheidswinst en kunnen deze worden toegepast in het eigen dagritme. Een gezondere leefstijl draagt bij aan fitte medewerkers die beter in hun vel zitten, minder gezondheidsrisico's lopen met minder verzuim en thuis ook nog wat waard zijn.

Charly Green gaat tot slot verder dan het lesprogramma en zal ook uitdagen op vitaliteit in de praktijk en organisatie. Deze input is belangrijk voor het verder verspreiden van de olievlek en vitaliteit als aandachtsgebied duurzaam op de agenda te krijgen.

### Opzet

De training is op locatie bij de klant, duurt 1 dag, valt onder de wettelijke Richtlijn Vakbekwaamheid en telt mee voor 7 theorie-uren. Inclusief lesmateriaal, aanmeldregistratie CBR en een certificaat op naam. Groepsgrootte minimaal 10 en maximaal 16 deelnemers. Spreekt voor zich dat de Covid19 maatregelen in acht kunnen worden genomen.

### Meer info

Vragen over deze cursus, of een datum inplannen? Bel of mail direct met [saskia@charlygreen.nl](mailto:saskia@charlygreen.nl).