

Juist nu is het van belang **mentaal en fysiek fit** te blijven!

Wij hebben ons online aanbod verder uitgebreid met passende oplossingen voor medewerkers en managers.

Dienst	Wat?	Hoe?	Prijs
Charly's Corona Check	Checklist voor veerkracht	Format (download) Met iedere maand updates!	gratis
Charly's Coaching	Ondersteuning thuiswerken, gezond voelen, fit brein, afvallen, bewegen, meer rust, slapen etc.	Vitaallijn: open spreekuur Persoonlijk traject: 6 contacten	In overleg € 395,-
Charly's Breaks	Actieve online energizers	Format (download)	gratis
FitStop online sessie	Reflectie en kennis in de 10 energizers <i>Boost voor teams en individuele veerkracht</i>	1 uur webinar incl. materialen + 2x opvolging Max 10 deelnemers	€550,-
FitBrein online sessie	Reflectie en kennis omtrent werking brein op stress en vitaliteit . Resultaat persoonlijke brein-acties.	1 uur webinar incl. materialen + 2x opvolging Max 10 deelnemers	€ 550,-



Een nadere toelichting

Charly's Check (quick scan)

Medewerkers kunnen via een digitaal pdf formulier hun eigen gedrag scoren in een speciale corona versie, specifieke thema's voor nu.

Charly's Breaks

In te zetten tijdens webinars of digitale meetings als 'actieve' pauzes op het gebied van bewegen, gefocust werken, zithouding, fit brein, voeding.

Vitaallijn

Binnen afgesproken tijdsblokken kunnen uw medewerkers appen met de coach en een digitale liveafpraak hebben waarin vragen, onzekerheden, thema's op gebied van mentale en fysiek gezondheid besproken worden.

Charly's Coach

Professionals die mensen stimuleren mensen hun kracht te vinden en ondersteunen in het bepalen van reële doelen op het gebied van o.a. voeding, beweging, slapen, balans werk- en privé, rust en herstel, effectief en plezierig werken. Allen post HBO geaccrediteerd voor Beroepsvereniging Leefstijl Coaches Nederland

Persoonlijk traject

De coach neemt digitaal een intake af en bepaalt samen met de medewerker welke ondersteuning wenselijk is en stimuleert in het uitwerken van een 1e actieplan. Tijdens opvolgende contactmomenten wordt de voortgang gemonitord en bijgestuurd.

Online sessies

Online trainingssessies met teams voor reflectie en kennisoverdracht over veerkracht en vitaliteit. Deelnemers krijgen materialen om zichzelf te testen en stellen een haalbare actie. Voor de opvolging (want we willen dat deelnemers ook echt in actie komen!) staan we stil bij de uitvoering van de acties: stok achter de deur. Onderwerpen zijn op maat in te richten.

[Zie hier onze resultaten](#)