

Favoriete workshops van medewerkers, met bewezen impact op de werkvloer

Vitaliteit in de praktijk #2
ODS-Vitaal *best-selling* workshops



Swipe →

Vitaliteit in de praktijk #2

ODS-Vitaal best-selling workshops

Persoonlijk en vitaal leiderschap
Opgebokst tegen stress



Reactie van een deelnemer: "Ik heb geleerd hoe ik mijn weerstandsniveau kan verhogen om de invloed van stress te verlagen. Leerzame sessie door enthousiaste coach. Voor iedereen een aanrader!"

Leer hoe je jouw slaap duurzaam kunt verbeteren
Slapen kun je leren

Reactie van een deelnemer: "De invloed van wat je eet, drinkt en hoe je dag is verlopen op je slaap is een eyeopener. En een keer minder goed slapen hoeft ook geen probleem te zijn."



ods-vitaal.nl

Vitaliteit in de praktijk #2

ODS-Vitaal best-selling workshops

Mindset en ontspanning
Ademcoaching

Reactie van een deelnemer: "Prima cursus, inhoud/oefeningen. Kleine groepen werkt heel goed. Fijne, praktische workshop waar je meteen iets aan hebt! Met veel passie en energie gegeven."



Voeding
Meer energie door slimme voedingskeuzes

Reactie van een deelnemer: "Er werden toch wel enkele fabeltjes onderuit gehaald en goede voorbeelden gegeven van hoe het anders kan. Er zijn altijd kleine weetjes waar je nooit aan gedacht hebt. Die waren aardig aanwezig."

Je leert kritisch te kijken naar het voedselaanbod en misleiding te voorkomen."



De kracht en impact van ODS-Vitaal workshops



Direct toepasbaar

De workshops spelen in op actuele vraagstukken en combineren wetenschappelijk onderbouwde inzichten met praktische werkvormen. Zo worden medewerkers ondersteund om direct toepasbare stappen te zetten, op het werk én thuis.



Impact op de werkvloer

De workshops versterken het bewustzijn rondom vitaliteit en helpen medewerkers om gezondere keuzes te maken die hun energie, focus en functioneren ondersteunen.



Vitaliteit wordt bespreekbaar

De workshops creëren ruimte om vitaliteit en leefstijl op een open en herkenbare manier bespreekbaar te maken.



Boek vrijblijvend een inspiratiegesprek in en ontdek de mogelijkheden!

s.meijer@ods-vitaal.nl
06 - 86 88 16 76



ods-vitaal.nl