

VITA PHYSICS



INHOUD

<u>Hoofdstuk 1</u>	Over ons
<u>Hoofdstuk 2</u>	Modules
<u>Hoofdstuk 3</u>	Ademhaling
<u>Hoofdstuk 4</u>	Ergonomie
<u>Hoofdstuk 5</u>	Voeding
<u>Hoofdstuk 6</u>	Stress Management
<u>Hoofdstuk 7</u>	Bootcamp
<u>Hoofdstuk 8</u>	Office Yoga
<u>Hoofdstuk 9</u>	Samenwerkingen

OVER ONS



Vita Physics is gespecialiseerd in vitaliteitscoaching voor zowel grote als kleine bedrijven. We bieden een breed scala aan modules en programma's waarmee we medewerkers willen inspireren, activeren en handige tools bieden, zodat ze kunnen werken aan een gezonder en energieke (werk)leven. Onze holistische aanpak omvat verschillende aspecten van vitaliteit, waaronder ademhaling, voeding, ergonomie, bootcamp, office yoga en stressmanagement.

Het resultaat van meer aandacht op de werkvloer? Medewerkers die bruisen van vitaliteit, minder vaak ziek zijn, meer werkgeluk ervaren en hun volle potentieel benutten. Ook zijn ze minder vatbaar voor burn-outs en vergelijkbare mentale problemen. Het mooie is, vitaliteit betaalt zichzelf terug!

Met Vita Physics vullen we de vitaliteitsplannen op maat in. Een vitaliteitsweek waarin een uitgebreid programma de boost geeft aan vitaliteit. Of juist plannen voor de lange termijn, om vitaliteit onderdeel te laten worden van het bedrijf.

Met verschillende clinics en sportieve activiteiten bieden we een mooi programma wat samengesteld kan worden. Maar ook maatwerk zoals een smoothiebar of stoelmassages behoort tot de mogelijkheden.

Onze ademhalingstechnieken en -oefeningen helpen werknemers om bewuster te ademen, stress te verminderen en hun energieniveaus te verhogen. We leren hen technieken om spanning in het lichaam los te laten en de focus te verbeteren, wat bijdraagt aan een gezondere en productievere werkomgeving.

Op het gebied van voeding bieden we advies en begeleiding om gezonde eetgewoonten te bevorderen. We richten ons op het informeren van werknemers over voedzame voedingskeuzes en het ontwikkelen van een gebalanceerd dieet dat hun energie en concentratie gedurende de werkdag verbetert.

Ergonomie is een essentieel aspect van het welzijn op de werkplek. We beoordelen de werkplekken van werknemers en bieden advies om hun houding en werkplekinstellingen te optimaliseren. Dit helpt bij het verminderen van fysieke belasting, het voorkomen van letsels en het bevorderen van een gezonde werkhouding.

Onze bootcamp- en bewegingsprogramma's zijn ontworpen om werknemers te stimuleren tot regelmatige lichaamsbeweging. We bieden uitdagende trainingssessies die zowel individueel als in groepen kunnen worden gevolgd. Deze activiteiten dragen bij aan het versterken van het lichaam, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het verlagen van het stressniveau.

Office yoga is een populaire module die gericht is op het verminderen van spanning en het bevorderen van ontspanning op de werkplek. We bieden yoga-oefeningen en mindfulness-technieken die specifiek zijn afgestemd op de behoeften van werknemers in een kantooromgeving. Dit helpt bij het verbeteren van de concentratie, het verminderen van stress en het bevorderen van een gevoel van welzijn.

Ten slotte bieden we stressmanagementprogramma's die werknemers tools en strategieën aanreiken om effectief met stress om te gaan. We leren hen technieken voor stressvermindering, time management en het creëren van een goede werk-privébalans.

Bij Vita Physics geloven we dat investeren in de vitaliteit van werknemers leidt tot hogere productiviteit, lagere ziekteverzuimcijfers en een positieve werkomgeving. Onze modules en programma's kunnen worden aangepast aan de specifieke behoeften en doelen van elk bedrijf, of het nu groot of klein is, om een gezonde en energieke werkplek te bevorderen.



MODULES

Diverse modules:

- Module Ademhaling
- Module Ergonomie
- Module Voeding
- Module Stress Management
- Module Bootcamp
- Module Office Yoga



ADEMHALING.

De module ademhaling is een waardevolle ervaring die de deelnemers kan helpen hun ademhalingspatronen te verbeteren en een dieper bewustzijn van hun ademhaling te ontwikkelen. De ademhaling is een essentieel onderdeel van ons leven, maar we besteden er vaak te weinig aandacht aan. Een ademhaling clinic biedt de mogelijkheid om deze belangrijke functie te verkennen en te begrijpen hoe het onze fysieke en mentale gezondheid beïnvloedt.

Tijdens een clinic ademhaling worden deelnemers geleid door een ervaren ademhalingscoach die hen introduceert in verschillende ademhalingstechnieken en -oefeningen. De focus ligt op bewuste ademhaling, waarbij je je aandacht richt op het ritme en de diepte van je ademhaling. Het doel is om een beter begrip te krijgen van hoe je ademt, en om te leren hoe je je ademhaling kunt gebruiken om je welzijn te verbeteren.

Een van de belangrijkste voordelen van de module ademhaling is stressvermindering. Door bewust te ademen en langzamer en dieper te ademen, kun je je lichaam in een ontspannen staat brengen. Dit activeert het parasympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor het kalmeren van het lichaam en het verminderen van stressreacties. Het regelmatig beoefenen van deze ademhalingstechnieken kan helpen om angst en spanning te verminderen en een gevoel van kalmte en welzijn te bevorderen.

Een andere waardevolle toepassing van ademhalingstechnieken is het verbeteren van de concentratie en focus.

ERGONOMIE.

In een tijdperk waarin we steeds meer tijd achter een bureau of computerscherm doorbrengen, is het van essentieel belang om aandacht te besteden aan onze houding en werkomgeving. De module ergonomie biedt een waardevolle gelegenheid om bewustwording te creëren en praktische kennis te delen over de juiste manier om te zitten, typen, tillen en andere dagelijkse activiteiten uit te voeren, met als doel gezond werken te bevorderen en werkgerelateerde klachten te voorkomen.

Een van de belangrijkste aspecten van ergonomie is het vinden van de juiste houding tijdens het werken. Door een ergonomisch verantwoorde houding aan te nemen, kunnen spierbelasting en spanning worden verminderd, waardoor het risico op rug-, nek- en schouderklachten afneemt. Tijdens de workshop leren deelnemers hoe ze hun stoel, bureau en monitor op de juiste hoogte kunnen instellen, hoe ze hun toetsenbord en muis ergonomisch kunnen plaatsen en hoe ze een goede lichaamshouding kunnen handhaven.

Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan het belang van regelmatige pauzes en lichaamsbeweging tijdens het werk. Langdurig achter elkaar zitten kan leiden tot vermoeidheid, verminderde concentratie en gezondheidsproblemen op de lange termijn.

Tijdens deze module worden deelnemers aangemoedigd om regelmatig op te staan, strekoefeningen te doen en kleine bewegingen in hun werkroutine te integreren om de bloedsomloop te stimuleren en de spieren te ontlasten. Een ander essentieel onderdeel is het bewust maken van de werkomgeving. Verlichting, temperatuur, geluidsniveaus en de indeling van de werkruimte hebben allemaal invloed op ons welzijn en onze productiviteit.

Tot slot is het belangrijk om te benadrukken dat ergonomie niet beperkt is tot kantooromgevingen. Het is van toepassing op alle beroepen en activiteiten waarbij fysieke inspanning wordt geleverd. Of het nu gaat om tillen, buigen, staan of zelfs sporten, het toepassen van ergonomische principes kan helpen blessures te voorkomen en de algehele prestaties te verbeteren, zowel op het werk als in het dagelijks leven.

VOEDING.



De module voeding is een educatieve sessie waarin deelnemers de kans krijgen om meer te leren over gezonde eetgewoonten en

voedingswaarde. Tijdens de module wordt de nadruk gelegd op het belang van evenwichtige voeding, het maken van gezonde keuzes en het begrijpen van voedingsstoffen.

We beginnen met een inleiding over de basisprincipes van voeding, zoals macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) en micronutriënten (vitaminen en mineralen). Deelnemers krijgen informatie over de verschillende voedingsgroepen en de rol die ze spelen in het lichaam.

Vervolgens worden gezonde voedingspatronen besproken, zoals het eten van voldoende groenten en fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten. Deelnemers leren ook over portiegroottes en het beperken van toegevoegde suikers en verzadigde vetten.

Er worden interactieve activiteiten georganiseerd, zoals groepsdiscussies, voedselmonsters, receptendemonstraties of het samenstellen van evenwichtige maaltijden. Deelnemers krijgen de kans om vragen te stellen en praktische tips en advies te ontvangen van voedingsdeskundigen of diëtisten.

Het uiteindelijke doel is om deelnemers bewust te maken van hun eetgewoonten en hen te empoweren met kennis en vaardigheden om gezonde keuzes te maken die bijdragen aan een gebalanceerd dieet en een gezonde levensstijl.

STRESS MANAGEMENT.

De module stressmanagement kan helpen bij het leren omgaan met stress en het bevorderen van welzijn en productiviteit op de werkvloer. Hier zijn enkele onderwerpen die worden behandeld tijdens een workshop over stressmanagement;

- **Bewustwording van stress:** Het identificeren van de oorzaken en symptomen van stress, zowel fysiek als mentaal.
- **Stressmanagementtechnieken:** Het aanleren van praktische strategieën om stress te verminderen en ermee om te gaan, zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness, ontspanningstechnieken en tijdmanagement.
- **Gezonde levensstijl:** Het belang van een gezonde levensstijl bij het beheer van stress, inclusief het bevorderen van regelmatige lichaamsbeweging, goede voeding en voldoende slaap.
- **Grenzen stellen:** Het leren stellen van grenzen en assertief communiceren om overbelasting en stressvolle situaties te voorkomen.
- **Prioriteiten stellen:** Het identificeren en beheer van taken en verantwoordelijkheden om een evenwicht te vinden tussen werk en privéleven.
- **Time management:** Het verbeteren van vaardigheden op het gebied van time management, planning en organisatie, om efficiënter te werken en stress te verminderen.

STRESS MANAGEMENT.

- **Positieve mindset:** Het ontwikkelen van een positieve mindset en het leren omgaan met negatieve gedachten en emoties die stress kunnen verergeren.
- **Communicatievaardigheden:** Het aanleren van effectieve communicatievaardigheden om conflicten te voorkomen en betere relaties met collega's en leidinggevenden op te bouwen.
- **Ontspanningstechnieken:** Het introduceren van verschillende ontspanningstechnieken, zoals meditatie, visualisatie en progressieve spierontspanning.
- **Zelfzorg:** Het belang van zelfzorg en het nemen van regelmatige pauzes, vakanties en vrije tijd om stress te verminderen en het welzijn te bevorderen.

Deze onderwerpen worden behandeld in interactieve sessies waarin deelnemers de kans krijgen om te oefenen met stressmanagementtechnieken en ervaringen te delen. Het doel is om deelnemers bewust te maken van stressfactoren en hen te voorzien van praktische tools en strategieën om effectief met stress om te gaan in hun professionele leven.

BOOT CAMP

Een bootcamp is een intense trainingservaring die steeds populairder wordt in de fitnesswereld.



Het is een gestructureerd trainingsprogramma dat zich richt op het verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen en algemene fitheid. Tijdens een bootcamp worden verschillende oefeningen en trainingsmethoden gecombineerd, zoals circuittraining, intervaltraining en functionele training.

Bootcamps vinden plaats in groepsverband onder begeleiding van een ervaren trainer. De groep motiveert elkaar en creëert een stimulerende omgeving waarin iedereen het beste uit zichzelf kan halen. De trainingen zijn vaak gevarieerd en uitdagend, met een focus op lichaamsgewichtsoefeningen zoals push-ups, squats, lunges en burpees.

Wat een bootcamp echt uniek maakt, is de combinatie van intensiteit en teamwork. Deelnemers worden aangemoedigd om elkaar te ondersteunen en te motiveren, waardoor een gevoel van gemeenschap ontstaat. Het is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een mentale uitdaging waarbij discipline en doorzettingsvermogen worden getest.

Of je nu een beginner bent die net begint met sporten of een ervaren sporter die zijn grenzen wil verleggen, een bootcamp biedt een effectieve manier om je fitnessdoelen te bereiken. Het is een energieke en leuke manier om te trainen, waarbij je zowel kracht opbouwt als calorieën verbrandt. Dus trek je sportschoenen aan en maak je klaar om te zweten tijdens een opwindende bootcamp-ervaring.



OFFICE YOGA.

Stel je voor dat je midden op de werkdag even de tijd neemt om jezelf te strekken, je spieren te ontspannen en je energie op te laden. Met de Office Yoga workshop kun je precies dat bereiken, en nog veel meer.

Deze module is volledig gericht op de oefeningen die je kunt doen om je lichaam te activeren en te versterken, zelfs in de beperkte ruimte van je kantoor. Je leert een scala aan oefeningen die specifiek zijn ontworpen om te worden uitgevoerd terwijl je zit of staat. Van simpele nek- en schouderstretches tot diepe ademhalingsoefeningen, de Office Yoga workshop biedt een verscheidenheid aan praktische technieken.

Deze oefeningen zijn niet alleen gericht op het verminderen van lichamelijke spanning, maar ook op het bevorderen van concentratie, helderheid en stressvermindering. Door bewust te bewegen en je lichaam de aandacht te geven die het verdient, kun je jezelf revitaliseren en je productiviteit verbeteren.



SAMENWERKINGEN.



Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport