



Experience Vitaliteitslab

In het kort

Leerweg / Niveau

**Volwassenenonderwijs / Niveau
4**

Duur

0-0,5 jaar

Locatie

**Utrecht
Herculesplein 285**

Startdatum

In overleg

Kosten

€ 1.000,- / €1.750,- per groep

Interactief kennis maken met positieve gezondheid

Maak op een interactieve manier kennis met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in ons Vitaliteitslab. Met Positieve Gezondheid kijk je met een brede blik naar gezondheid. Dit gedachtegoed helpt mensen bij het nemen van regie over de eigen gezondheid. Veerkracht is daarbij een belangrijk uitgangspunt.

In ons Vitaliteitslab hebben we de 6 dimensies van Positieve Gezondheid verwerkt in 6 interactieve werkvormen. Op een laagdrempelige manier maak je kennis met de essentie en dat helpt je om het gesprek over vitaliteit binnen jouw organisatie of team te starten.

Inhoud training

Tijdens de experience van 1 dagdeel van 3 uur maak je op interactieve wijze kennis met de basisbeginselen van positieve gezondheid. Het is een korte kennismaking waarin je kennis opdoet over positieve gezondheid en leert waarop het gedachtegoed is geïnspireerd. Je gaat hiermee aan de slag in ons praktijklokaal waarin je door middel van activerende werkvormen nog beter kennis maakt met de 6 verschillende dimensies.

Na afloop staan we stil bij jouw reflectie op eigen gezondheid en bieden we handvatten voor de praktijk.

Locatie

Vitaliteitslab ROC Midden Nederland, Herculesplein 285 Utrecht. De training kunnen we ook incompany uitvoeren.

Vervolg mogelijkheden

Basis Training Positieve Gezondheid

Kosten

- Voor groepen tot 20 deelnemers zetten we 1 docent in en zijn de kosten € 1.000,-
- Voor groepen van 20 tot 35 deelnemers zetten we 2 docenten in en zijn de kosten € 1.750,-

De kosten zijn inclusief koffie, thee en water. Lunch is optioneel en de kosten hiervoor zijn € 15,- per persoon.

Wil je meer informatie over deze training?

Anita Bast

Sport & Vitaliteit

06 39 53 08 28

a.bast@rocmn.nl

