



Jij maakt het verschil

met de Beweeg- en sportaanjager cursus (BSA-cursus)

Met de BSA-cursus leiden wij jou op zodat jij met vitaliteit, sport en bewegen binnen jouw organisatie aan de slag kan. In twee dagdelen leer je hoe je collega's aanspoort om de "gezonde" stap naar beweging te zetten om een gezondere werkomgeving te creëren. Bovendien kom je als aanjager in contact met andere "BSA'ers" uit de regio, waarmee jullie ervaringen en ideeën kunnen delen.

Klaar om jouw collega's in beweging te brengen? Wacht dan niet langer, bespreek het met je leidinggevende en **meld je nu aan** via fitveuraltied.nl/bsa-cursus.

Met deze thema's ga je aan de slag

Duik dieper in vitaliteit: Ontdek de kracht van vitaliteit en hoe het onze werkomgeving positief beïnvloedt. Versterk je inzicht in vitale prestaties op het werk.

Analyseer jouw organisatie: Leer je organisatie goed kennen, begrijp externe trends en zie vitaliteit als een cruciale factor. Gebruik het krachtenveldmodel om gerichte veranderingen te stimuleren en een basis te leggen voor groei.

Breng verandering teweeg: Ontdek de Stages of Change en ASE-modellen voor praktisch gebruik op het werk. Bouw slimme strategieën voor gezondere gewoonten. Verbeter je communicatievaardigheden voor inspiratie en motivatie. Leer anderen actief mee te doen!

Bouw je netwerk en ontmoet samenwerkingspartners: Als cursist word je lid van een groeiende gemeenschap met gelijkgestemden. Hier delen we inspirerende verhalen en waardevolle ervaringen. Verbind je en laat je inspireren!



Vragen over de BSA-cursus? Mail naar info@fitveuraltied.nl of bel met Rick Kleinhesselink (06-40726075) of Raymond Sweers (06-46962157).

BSA
BRENGT JOUW BEDRIJF IN BEWEGING



Fit Veur Altied met het Werkfitter leefstijlprogramma



Bewustwording van de voordelen van een gezonde leefstijl | Laagdrempelig programma
Positieve gedragsverandering | Bewegen staat centraal

Voor wie?



Gemotiveerde medewerkers
van bedrijven uit de Achterhoek in
de leeftijdscategorie
van 18 tot 67 jaar



Programma

Het programma bestaat uit 10
fysieke bijeenkomsten

Workshops

Weerbaarheid



Mentaal fit



Slapen



Voeding



Uitgangspunten Werkfitter

- Plezier is belangrijk
- Persoonlijke doelstellingen
- Iedereen doet mee op eigen niveau
- Maatwerk
- Netwerken en in teams samenwerken
- Kennis en inzicht om morgen nieuwe keuzes te maken

Fit Veur Altied

Werkfitter is mogelijk gemaakt door Fit Veur Altied, een project van Achterhoek In Beweging in samenwerking met De Graafschap Verbindt, het Graafschap College en Open Club de Nevelhorst.



Locatie

Het programma speelt zich af op inspirerende locaties in de Achterhoek waaronder het stadion de Vijverberg



Tijd

Iedere bijeenkomst duurt net zo lang als een echte voetbalwedstrijd, namelijk 90 minuten



Aanmelden

www.fitveuraltied.nl



Kosten

€ 250,- (speciale prijs)

