

## Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid

### Praktische informatie

Naam training of opleiding	Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid
Doelgroep	Alle medewerkers die lichamelijk en/of mentaal werk leveren.
Inhoud van de training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is vitaliteit (fysiek, mentaal, emotioneel);</li> <li>• Wat houdt balans en belastbaarheid in;</li> <li>• Wat ergonomie betekent in het werk;</li> <li>• Op welke wijze (praktijk) je beter, veiliger en gezonder kan functioneren;</li> <li>• Wat is een gezonde levensstijl en hoe ziet een deelnemer zichzelf hierin;</li> <li>• Waarom is vitaliteit (op het werk en in privé) een gezamenlijke verantwoordelijkheid;</li> <li>• Het geleerde toepassen in de praktijk.</li> </ul>
Niveau van de training	Uitvoerend niveau.
Vooropleiding	De medewerker heeft geen specifieke vooropleiding nodig, wel voldoende beheersing van de Nederlandse taal
Lengte van de training	3 dagdelen van 3 uur en een sessie on the job
Locatie	De training wordt in-company of in Culemborg georganiseerd
Groepsgrootte	Max. 9 deelnemers
Doelstellingen van de training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten bewustwording van de eigen invloed op het functioneren van je lichaam</li> <li>• Borging van hetgeen je al weet maar niet consequent toepast</li> <li>• Elkaar inspireren om fysiek gezond te blijven</li> <li>• Elkaar in beweging brengen: zelf een bijdrage leveren aan gezondheid</li> <li>• Elkaar inspireren in gedragsverandering zowel op werk als thuis</li> </ul>
Studiebelasting	0,5 uur voorbereiding voor start klassikale les
Kwalificaties	Geen
Kosten van de training	€ 2.575,- groeps prijs in-company € 30,00 per lesdag
Subsidie	N.v.t.
Examenkosten	N.v.t.
Certificaat	Certificaat 'Vitaliteit', bij 100% aanwezigheid
Aantal toetsingen en herkansingen	N.v.t.
Vrijstellingen	N.v.t.
Studiemateriaal	We maken geen gebruik van lesboek of hand-out
Voorwaarden	Op al onze trainingen zijn onze algemene voorwaarden van toepassing en de NRTO gedragscode
Opmerking	Tarieven zijn exclusief reiskosten á 0,42 ct. per km. vanuit Culemborg