

***VITALITEITSTRAININGEN***   
**ADAPTICS**®

# DOEL VAN TRAINEN

*Het doel van de training is het faciliteren van bewustwording, het stimuleren van persoonlijk leiderschap en gedragsverandering. Een training is altijd interactief en zelfs transformatief. Een training waarin slechts kennis wordt overdragen is in onze beleving simpelweg een slechte training (of beter gezegd: géén training) en zonde van ieders tijd. Coaching zorgt daarbij voor het bestendigen en uitbreiden van de gedragsverandering. Online tools, zoals x-learning, dienen ter ondersteuning en verdieping op de training en coaching.*



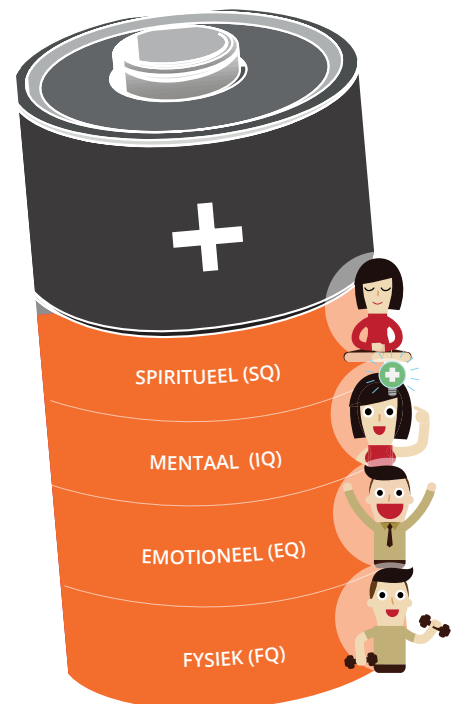
# VITALITEIT. ONZE DEFINITIE:

*Vitaliteit is de energie, motivatie en veerkracht waarmee je in het leven staat en het vermogen om jezelf fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel te ontwikkelen.*

*Een vitaal mens heeft dus:*

- o **energie** om te doen wat hij/zij graag zou willen doen, waarbij energie is opgebouwd uit vier energiebronnen: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.
- o **motivatie** en duidelijke doelen waaraan hij/zij die energie wil besteden.
- o **veerkracht** om met tegenslagen en uitdagingen om te gaan.

*Vitaliteit zien wij als een vaardigheid die je kunt ontwikkelen en waar je zelf regie over hebt. Aan de basis van vitaliteit ligt dus persoonlijk leiderschap: de vaardigheid om jezelf te leiden, waarbij hoofd, hart en handen optimaal samenwerken om jouw doelen te realiseren (zowel zakelijk als privé).*



# DE UITGANGSPUNTEN VAN ONZE TRAININGEN

We geloven in een **holistische** aanpak: alles is met elkaar verbonden. Zo beïnvloedt de fysieke dimensie bijvoorbeeld de mentale dimensie, en is de spirituele dimensie verbonden met de emotionele dimensie. Daarnaast beïnvloeden ook de verschillende leefstijl thema's elkaar onderling. Denk aan de impact van slaap op je beweeg- en voedingspatroon, en de impact van stress op je slaap.

**Ieder individu is anders:** in onze dienstverlening delen we onze visie, daarmee rekening houdend dat iedereen in een andere fase van zijn leven is en dat ieder lichaam en geest anders werkt.

We geloven in **eigen regie:** iedereen is verantwoordelijk voor haar eigen vitaliteit. Het werk van onze professionals is er op gericht om deelnemers de inzichten, kennis en vaardigheden te geven om zelf hun vitaliteit te versterken/verbeteren.

Wij ondersteunen deelnemers in **duurzame gedragsverandering**. Het doel is niet om slechts een verandering te bewerkstelligen, maar om deze ook daadwerkelijk **vol te houden** en te integreren in zijn of haar leefpatroon.

Succesvolle gedragsverandering start met inzicht en **bewustwording**. In onze activiteiten zijn we niet zozeer bezig met het 'verbeteren' van persoonlijkheid maar met de ontdekking van wie we werkelijk zijn.

In ons werk streven we naar **non-dualiteit:** zijn met wat is. Door het accepteren van de realiteit zoals je deze op een bepaald moment ervaart en door het onderzoeken van je eigen reacties, ontdek je meer ruimte en diepte in jezelf.

Wij sluiten in onze visie zoveel mogelijk aan bij **wetenschappelijk onderbouwde modellen** en landelijk vastgestelde richtlijnen.

Onze visie op vitaliteit is gericht op medewerkers; dit betekent dat het belang van goed kunnen functioneren/presteren (**duurzame inzetbaarheid**) onderdeel is van onze visie.

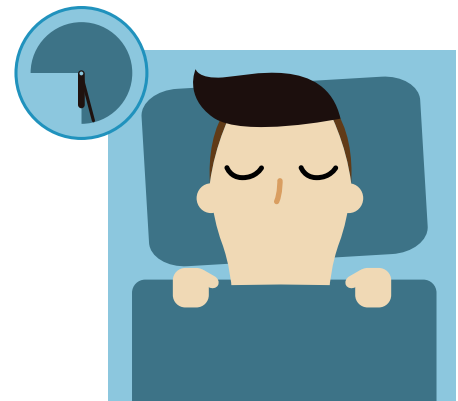


# 1

We presenteren 4 (leefstijl) trainingen:

## VITALITEIT & SLAAP

<b>Doel</b>	<i>Het doel van deze training is om deelnemers te leren over de relevantie van slaap. Ze leren hun eigen persoonlijke slaapritme te bepalen zodat ze beter kunnen sturen op hun eigen slaapbehoefte en zo met meer energie de dag kunnen beginnen.</i>
<b>Doelgroep</b>	<i>Werkenden, man of vrouw, 16-65 jaar</i>
<b>Omschrijving product</b>	<i>Waarom slapen we als mensen? Wat gebeurt er met je na een slechte nacht? Hoe kan het dat de een opknapt van een dutje en de ander er juist van inkakt? Waarom gaan sommige mensen na 5 uur slaap stralend door het leven en zijn anderen na 9 uur nog steeds moe? Is slapen niet zonde van onze tijd? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.</i>  <b>Andere onderdelen zijn:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Wat doet slaap fysiek, emotioneel en mentaal met je en wat gebeurt er na een nacht goed of slecht slapen.</i></li><li><i>o Slaapritme: Bereken je persoonlijke slaapritme en hoe speel je hierop in.</i></li><li><i>o Power nap: De kracht van een power nap.</i></li><li><i>o Actie: Wat kun jij doen om je slaap te verbeteren.</i></li></ul>
<b>Resultaat</b>	<i>Aan het eind van deze training:</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Is de deelnemer zich bewust waarom wij slapen</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer zich in staat de regie te nemen over zijn slaapritme</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer de urgentie slaap prioriteit te geven</i></li><li><i>o Weet de deelnemer hoe hij kan sturen op zijn eigen slaapbehoefte</i></li><li><i>o Weet de deelnemer wat hem te doen staat om zijn slaap te verbeteren</i></li></ul>
<b>Werkvorm</b>	<i>Praktische, interactieve &amp; transformatieve training. Zie uitgangspunten trainingen.</i>
<b>Locatie</b>	<i>Werklocatie van de medewerker(s)</i>
<b>Aantal deelnemers</b>	<i>Maximaal 15 deelnemers</i>
<b>Rapportage</b>	<i>Samenvatting van de evaluaties van de deelnemers</i>
<b>Uitvoerende</b>	<i>De training wordt uitgevoerd door een trainer van Adaptics Health &amp; Performance</i>
<b>Max. wachttijd na opdracht</b>	<i>10 werkdagen</i>
<b>Duur</b>	<i>3 uur</i>



# 2

## VITALITEIT & BEWEGING

<b>Doel</b>	<i>Het doel van deze training is om deelnemers het belang van beweging te leren kennen binnen het kader van vitaliteit en voor zichzelf te bepalen welke actie/experiment zij gaan ondernemen om een (kleine) verbetering aan te brengen in hun bewegingspatroon.</i>
<b>Doelgroep</b>	<i>Werkenden, man of vrouw, 16-65 jaar</i>
<b>Omschrijving product</b>	<i>Waarom zou je meer willen bewegen? Wat is het verschil tussen bewegen en sport? Wanneer beweeg ik genoeg? Ik wil wel maar hoe kan het dat het zo lastig is om meer bewegen vol te houden? De mens is gemaakt om te bewegen, in deze training gaan we met bovenstaande vragen aan de slag. Wat levert meer bewegen jou op en wat past er in jouw leefpatroon om meer te gaan bewegen?</i>
	<b>Andere onderdelen zijn:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Hoe ga je om met de smoesjes om niet te gaan sporten of bewegen?</i></li><li><i>o Wat is jouw droom als je meer zou gaan bewegen?</i></li><li><i>o Beweging inpassen in jouw persoonlijk schema.</i></li><li><i>o Goede voornemens die bij jou passen behouden.</i></li><li><i>o Actie: Wat kun jij doen om je beweging te verbeteren.</i></li></ul>
<b>Resultaat</b>	<i>Aan het eind van deze training:</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Is de deelnemer zich bewust hoe belangrijk het is om voldoende te bewegen (urgentie en relevantie).</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer het belang om meer te bewegen voor zichzelf</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer zich regisseur over eigen beweegpatroon</i></li><li><i>o Weet de deelnemer van eigen mogelijkheden om meer te bewegen.</i></li><li><i>o Heeft de deelnemer voor zichzelf minstens een actie/experiment bepaald om meer te gaan bewegen</i></li></ul>
<b>Werkvorm</b>	<i>Praktische, interactieve &amp; transformatieve training. Zie uitgangspunten trainingen.</i>
<b>Locatie</b>	<i>Werklocatie van de medewerker(s)</i>
<b>Aantal deelnemers</b>	<i>Maximaal 15 deelnemers</i>
<b>Rapportage</b>	<i>Samenvatting van de evaluaties van de deelnemers</i>
<b>Uitvoerende</b>	<i>De training wordt uitgevoerd door een trainer van Adaptics Health &amp; Performance</i>
<b>Max. wachttijd na opdracht</b>	<i>10 werkdagen</i>
<b>Duur</b>	<i>3 uur</i>



# 3

## VITALITEIT & VOEDING

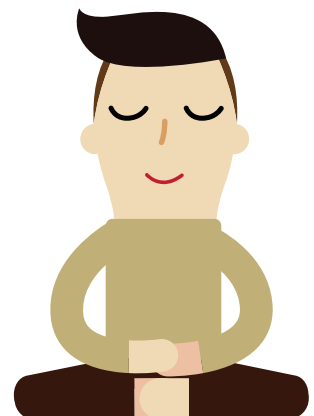
<b>Doel</b>	<i>Waarom eten wij eigenlijk? Hoe kan het toch dat sommige mensen alles kunnen eten en niet aankomen? Hoe komt het dat je aankomt terwijl je gezond eet? Wat maakt dat het volgen van een dieet vaak averechts werkt?</i>
<b>Doelgroep</b>	<i>Werkenden, man of vrouw, 16-65 jaar</i>
<b>Omschrijving product</b>	<i>Ons lichaam heeft bouwmaterialen en energie nodig en dat haal je uit je voeding. Voeding is overleven én emotie. In deze training gaan we met bovenstaande vragen aan de slag. Deelnemers leren welke voedingspatronen goed zijn voor het lichaam en gaan met concrete acties naar huis.</i>  <b>Andere onderdelen zijn:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Deelnemers kijken naar hun eigen voedingspatroon en worden bewust over de verhouding 'voeden of vullen'.</i></li><li><i>o Deelnemers ervaren hun gevoel na een gezonde of ongezonde maaltijd</i></li><li><i>o Wat heeft je lichaam aan bouwstoffen, brandstof en beschermende stoffen nodig?</i></li><li><i>o Met elkaar ontdekken hoe je gezond eten gemakkelijk kunnen maken.</i></li><li><i>o Actie: Wat kun jij doen om een stapje gezonder te gaan eten?.</i></li><li><i>o Goede voornemens behouden.</i></li></ul>
<b>Resultaat</b>	<i>Aan het eind van deze training:</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Is de deelnemer zich bewust hoe belangrijk gezonde voeding is (urgentie en relevantie).</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer het belang van gezonde voeding voor zichzelf.</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer zich regisseur over eigen voedingspatroon</i></li><li><i>o Weet de deelnemer van eigen mogelijkheden om gezonder te gaan eten.</i></li><li><i>o Heeft de deelnemer voor zichzelf minstens een actie/experiment bepaald om gezonder te gaan eten</i></li></ul>
<b>Werkvorm</b>	<i>Praktische, interactieve &amp; transformatieve training. Zie uitgangspunten trainingen.</i>
<b>Locatie</b>	<i>Werklocatie van de medewerker(s)</i>
<b>Aantal deelnemers</b>	<i>Maximaal 15 deelnemers</i>
<b>Rapportage</b>	<i>Samenvatting van de evaluaties van de deelnemers</i>
<b>Uitvoerende</b>	<i>De training wordt uitgevoerd door een trainer van Adaptics Health &amp; Performance.</i>
<b>Max. wachttijd na opdracht</b>	<i>10 werkdagen</i>
<b>Duur</b>	<i>3 uur</i>



# 4

## VITALITEIT & ONTSPANNING

<b>Doel</b>	<i>Het doel van deze training is om deelnemers te leren over de relevantie van ontspanning. Ze leren het nut van spanning (stress) vs. ontspanning en leren manieren om beter te ontspannen zodat ze meer energie overhouden gedurende hun dag.</i>
<b>Doelgroep</b>	<i>Werkenden, man of vrouw, 16-65 jaar</i>
<b>Omschrijving product</b>	<i>Waarom is je goed kunnen ontspannen van essentieel belang? Hoe kan het dat sommigen bij het minste of geringste in de stress schieten en anderen onder grote druk nog prima functioneren? Hoe ontspan je nou eigenlijk? Wat moet je dan precies wel of niet doen? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.</i>
	<b>Andere onderdelen zijn:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Relevantie ontspanning. Stress als beroepsziekte nr. 1</i></li><li><i>o Stress. De functie en voordelen van spanning.</i></li><li><i>o Overzicht. Hoe hou je spannende situaties onder controle.</i></li><li><i>o Manieren om te ontspannen.</i></li><li><i>o Sturen op spanning/ontspanning.</i></li><li><i>o Actie. Wat kun jij doen om effectiever te ontspannen.</i></li></ul>
<b>Resultaat</b>	<i>Aan het eind van deze training</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>o Is de deelnemer zich bewust van het belang van ontspanning</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer wat ontspanning is</i></li><li><i>o Voelt de deelnemer zich regisseur van zijn eigen ontspanning</i></li><li><i>o Weet de deelnemer hoe gespannen/ ontspannen ze op dit moment zijn</i></li><li><i>o Weet de deelnemer hoe ze energiekeer de dag kunnen afsluiten</i></li></ul>
<b>Werkvorm</b>	<i>Praktische, interactieve &amp; transformatieve training. Zie uitgangspunten trainingen.</i>
<b>Locatie</b>	<i>Werklocatie van de medewerker(s)</i>
<b>Aantal deelnemers</b>	<i>Maximaal 15 deelnemers</i>
<b>Rapportage</b>	<i>Samenvatting van de evaluaties van de deelnemers</i>
<b>Uitvoerende</b>	<i>De training wordt uitgevoerd door een trainer van Adaptics Health &amp; Performance.</i>
<b>Max. wachttijd na opdracht</b>	<i>10 werkdagen</i>
<b>Duur</b>	<i>3 uur</i>



# ADAPTICS<sup>®</sup>

*Health & Performance*

---

Vitaliteit komt naar je toe!

**T** +31 24 3552579  
**E** info@adaptics.nl

---

Paijensweg 1, 6523 MB **Nijmegen**  
Johan Huizingalaan 400, 1066 JS **Amsterdam**