



BHT zet uw medewerkers in beweging door ze inzicht te geven in hun duurzame inzetbaarheid en mentale fitheid. Als preferred supplier maakt BHT hierbij gebruik van GRIP: dé intelligente online tool die medewerkers inspireert en ondersteunt om meer grip te krijgen op hun werk en leven door stress te verlagen, energie te vergroten en daarmee duurzame inzetbaarheid te verhogen.

## Workshop

### Duurzame Inzetbaarheid: “Hoe duurzaam zijn uw medewerkers? “ (START GRIP-Modules)

*Omdat medewerkers steeds langer moeten doorwerken en productief moeten blijven krijgt iedere organisatie te maken met duurzame inzetbaarheid. Lichamelijke en geestelijke fitheid van medewerkers wordt hierdoor onderdeel van een “gezonde” bedrijfsstrategie.*

In deze workshop staan we stil bij de eigen verantwoordelijkheid van medewerkers als het gaat om duurzaamheid, Ze gaan onderzoeken en ondervinden hoe duurzaam ze zelf zijn, welke invloed ze hier zelf op hebben en krijgen een spiegel voorgehouden, onder het motto: “kijk naar je eige...”

#### Inhoud:

##### **Theorie:**

- Wat is duurzame inzetbaarheid?
- Gezamenlijke verantwoordelijkheid werkgever en werknemer
- BRAVO-factoren (bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning)
- Huis van werkvermogen (In het huis zijn de factoren die werkvermogen beïnvloeden samengebracht onder één dak)

##### **Praktijk:**

- Quiz: feit of fabel
- Enquête over de eigen gezondheid

#### Lunch-workshop:

Een gezonde lunch maken is leuk en geeft inspiratie voor thuis. We maken verschillende gerechten die gecombineerd een complete lunch vormen: een brood(variatie), een

drank/smoothie en een salade. Er wordt uit gegaan van lunchgerechten die makkelijk van thuis zijn mee te nemen, dichtbij wat de medewerkers gewend zijn, maar net verrassend anders. De gezonde aspecten worden toegelicht. Door het zélf te maken leren medewerkers hoe makkelijk je gezond kunt eten en hoe leuk het is om nieuwe smaken te ontdekken.

#### Workshop Beweging:

##### **Lichaamsbewustzijn:**

Hoe voelt het lichaam, spieren, gewrichten, ademhaling (hoe voelt het om contact te maken met een ander, wat gebeurt er in je lijf?)

##### **Beweging:**

Uitvoeren van diverse primaire bewegingen; zitten/staan, bukken, knielen, draaien, duwen, trekken (uitleg diverse bewegingsvormen)

##### **Boksen:**

Plaats innemen, grenzen aangeven, raken en geraakt worden, uit je hoofd en in je lijf (reflectie gedrag)

##### **Stretching en Evaluatie:**

Rekken en strekken  
Evalueren workshop, vragen stellen

Deze workshop duurt een dag en de kosten bedragen €349, - per deelnemer inclusief lunch en catering. De groepsgrootte is minimaal 10 en maximaal 14 deelnemers.

*Onze werkwijze kenmerkt zich door professionaliteit, kwaliteit, helderheid, commitment en ondersteuning op maat.*

*Wilt u weten of onze aanpak aansluit bij uw wensen?  
Neem dan nu contact met ons op.*

Building Human Talent

T: 06-30192864  
E: [info@buildinghumantalent.nl](mailto:info@buildinghumantalent.nl)  
I: [www.buildinghumantalent.nl](http://www.buildinghumantalent.nl)