



VIEFENT



Tijdens een Viefent staan **fun**, energie, **aandacht** en **enthousiasme** centraal.

Het is een **belevenis** waar de deelnemers over **na praten**.

VIEF is ervan overtuigd dat energieke, gezonde en betrokken medewerkers een positieve bijdrage leveren aan het succes en de toekomstambitie van een organisatie. VIEF werkt op een inspirerende wijze samen met uw medewerkers en management aan een gezonde & vitale koers. Daarvoor kiest VIEF voor energie (vitaliteit & gezondheid) en succes (inzetbaarheid en resultaat). Kortom: VIEF is gericht op energiek werken en leven.

Op een VIEFENT (vitaliteitsdag) worden diverse vitaliteitsthema's op een laagdrempelige manier aan "de man" gebracht. Het doel van het event is het creëren van bewustwording bij medewerkers ten aanzien van hun eigen gezondheid & vitaliteit, waarna ze een stap kunnen maken naar gedragsverandering. Er worden diverse handvatten gegeven waarmee medewerkers direct aan de slag kunnen. Een VIEFENT draagt bij aan het verhogen van bewustzijn en stimuleren van eigenaarschap rondom de eigen vitaliteit, gezondheid en inzetbaarheid van deelnemers.

Tijdens een VIEFENT is FUN de rode draad. Waarbij we FUN definiëren als leuk en interessant (het moet aantrekkelijk zijn om te komen), enthousiast en energiek (werkt aanstekelijk) en is laagdrempelig (voor iedereen).

Afhankelijk van het aantal deelnemers duurt een VIEFENT één of twee dagdelen. Samen met u wordt bepaald welke onderdelen aansluiten op de thema's die binnen de organisatie spelen en hoe we daarbij kunnen aansluiten.

Een VIEFENT bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Kick-off;
2. Meten & Weten;
3. Beleven & Stimuleren.

De kick-off

De kick-off vormt het startpunt van de dag en zorgt ervoor dat de neuzen dezelfde kant op staan. Het VIEFENT wordt toegelicht en de medewerkers worden op een energieke manier in de stemming gebracht, bijvoorbeeld door de Ren-je-rot-quiz, een bokswarming-up of een spreker die de medewerkers inspireert om aan de slag te gaan.

Meten & Weten

Tijdens het onderdeel meten & weten worden medewerkers in de gelegenheid gesteld om hun gezondheid te laten testen door middel van de VIEF check en advies te vragen aan een vitaliteitscoach of energiecoach. De medewerker krijgt direct inzicht in zijn/haar gezondheid.

Beleven

Tijdens het onderdeel beleven kunnen medewerkers deelnemen aan diverse workshops of activiteiten aangeboden op de vitaliteitsparade. Tijdens de workshops staan 'beleven en plezier' centraal, met als doel dat iedereen handvatten mee naar huis neemt om direct mee aan de slag te kunnen gaan.

Workshops die aangeboden worden zijn o.a.:

- o Workshop Boksen
- o Workshop HIT-training
- o Workshop Meer bewegen
- o Workshop Acrobatiek
- o Workshop Breakdance
- o Workshop Stoppen met Roken
- o Workshop Energiek eten
- o Workshop Lol in je werk
- o Workshop Mindfulness
- o Workshop Mentale veerkracht

Stimuleren

Op de vitaliteitsparade worden diverse activiteiten aangeboden, waar men vrij langs kan lopen en aan deel kan nemen. Alle activiteiten staan in het teken van interactie, beleven en plezier. Medewerkers kunnen bijvoorbeeld deelnemen aan interactieve voedingstestjes, een smoothie proeverij of hun eigen smoothie produceren op de fruitshakefiets. Er kan actief bewogen worden in een virtuele wereld door een sportieve prestatie te leveren op een gamebike, een schaatssimulator of roeisimulator. Maar er is ook ruimte voor ontspanning door middel van een stoelmassage.

Meer informatie?

Neem contact op met VIEF via info@vief.nl of 088 – 27 26 180. Bekijk ook www.VIEF.nl.