



Vitaliteitsgesprek en -coaching

“ Als je vitaal bent, voel je je prettiger en presteer je beter.

”

Vitaliteitsgesprek

Tijdens een vitaliteitsgesprek brengt de deelnemer samen met de vitaliteitscoach zijn vitaliteit in kaart. Aan de hand van een vooraf ingevulde vragenlijst heeft de deelnemer inzicht in zijn energiebronnen: fysiek, mentaal, sociaal/privé en werkplezier. Hij weet van welke energiebronnen hij energie krijgt en van welke hij energie verliest. De vitaliteitscoach gaat met de deelnemer in gesprek over de motivatie tot veranderen. Samen met de coach bepaalt de deelnemer het thema waarmee hij aan de slag wil gaan en worden doelen gesteld. Voor- en nadelen worden op een rij gezet en er wordt gekeken welke acties het beste bij de deelnemer passen. Dit leidt tot een persoonlijk vitaliteitsplan met concrete doelen en acties, waarbij de focus ligt op het vergroten van persoonlijke energie. De deelnemer kan direct aan de slag met dit vitaliteitsplan.

Duur intakegesprek: 1 ¾ uur, incl. verslaglegging.

Vitaliteitscoaching

Nadat de deelnemer samen met de vitaliteitscoach zijn vitaliteit in kaart heeft gebracht aan de hand van de verschillende energiebronnen, wordt een plan opgesteld om gezonder en vitaler te gaan leven. De vitaliteitscoach begeleidt en motiveert de deelnemer gedurende zes maanden om hun eigen doelen te behalen. Er wordt gewerkt aan haalbare doelen en acties, waarbij de focus ligt op het vergroten van persoonlijke energiebronnen. Door de focus te leggen op het positieve, ervaren deelnemers snel dat zij meer energie hebben en dat geeft een positieve boost om door te zetten. Nieuw gedrag vraagt om doorzettingsvermogen.

In totaal zijn er 6 contactmomenten die face-to-face, telefonisch of per mail plaatsvinden.

Voorbeelden van persoonlijke doelen: gezonder leven, lekkerder in je vel zitten, meer bewegen, vitaal in werk en privé, stoppen met roken, veerkracht m.b.t. veranderingen.

Meer informatie?

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