



# Workshops en trainingen

“ Je voelt het direct: **energieke** en **vitale** mensen maken **verschil**. ”

VIEF faciliteert en inspireert mensen om regie te nemen over hun eigen gezondheid en vitaliteit en daarmee hun inzetbaarheid. Wij geloven in de kracht van mensen en teams. Met onze workshops en trainingen brengen we deelnemers en teams vanuit hun eigen kracht in beweging. Dit doen we op een praktische en energieke wijze, gebaseerd op de laatste theorieën en jarenlange praktijkervaring.

We hebben een uitgebreid aanbod met workshops en trainingen op het gebied van vitaliteit en werkplezier. De workshops en trainingen zijn onderverdeeld in workshops en trainingen op het gebied van menskracht (energieke medewerkers) en teamkracht (energieke teams en energieke leiders). Wij verzorgen de workshops en trainingen bij u in het bedrijf, dichtbij uw mensen. Natuurlijk is het ook mogelijk om workshops/trainingen op maat te verzorgen.

## Menskracht

### Energieke medewerkers

- o Workshop energiek werken en leven

### Bewegen

- o Workshop energiek bewegen
- o Workshop HIT (High Intensity Training)

### Roken

- o Workshop stoppen met roken
- o Training "Rookvrij ook jij?"

### Voeding

- o Workshop voeding = brandstof
- o Training Voeding & Bewegen

### Ontspanning

- o Workshop slapen kun je leren
- o Workshop & training Mindfulness

### Ploegendienst/onregelmatig werken

- o Workshop Energiek in de ploegendienst

### Mentaal

- o Workshop persoonlijk leiderschap
- o Workshop Energie in werk en privé
- o Workshop lol in je werk

## Teamkracht

### Energieke teams

- o Teamtraining mentale veerkracht
- o Workshop energiemanagement
- o Workshop succesvol (samen)werken

### Energieke leiders

- o Workshop: de vitaliteitsdialoog
- o Workshop sturen op mentale veerkracht

## Meer informatie?

U kunt een uitgebreide menukaart met beschrijvingen van onze workshops aanvragen via [info@vief.nl](mailto:info@vief.nl) of via onderstaand telefoonnummer. Onze adviseurs geven u graag informatie over de workshops en trainingen. Als u hierin interesse heeft neem dan contact op met VIEF: info@vief.nl of 088 – 27 26 180. Bekijk ook [www.VIEF.nl](http://www.VIEF.nl).