



Experience Vitaliteitslab

In het kort

Leerweg / Niveau

**Volwassenenonderwijs / Niveau
4**

Duur

0-0,5 jaar

Locatie

**Utrecht
Herculesplein 285**

Startdatum

In overleg

Kosten

Volgt

Vitaliteitslab

Maak op een interactieve manier kennis met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in ons Vitaliteitslab. Met Positieve Gezondheid kijk je met een brede blik naar gezondheid. Dit gedachtegoed helpt mensen bij het nemen van regie over de eigen gezondheid. Veerkracht is daarbij een belangrijk uitgangspunt.

In ons Vitaliteitslab hebben we de zes dimensies van Positieve Gezondheid verwerkt in zes interactieve werkvormen. Op een laagdrempelige maak je kennis met de essentie en helpt het om het gesprek over vitaliteit binnen jouw organisatie of team te starten.

Inhoud training

Tijdens de experience van één dagdeel van drie uur maak je op interactieve wijze kennis met de basisbeginselen van positieve gezondheid. Het is een korte kennismaking waarin je kennis opdoet over positieve gezondheid en leert waarop het gedachtegoed is geïnspireerd. Je gaat hiermee aan de slag in ons praktijklokaal waarin je doormiddel van activerende werkvormen nog beter kennis maakt met de 6 verschillende dimensies.

Na afloop staan we stil bij jouw reflectie op eigen gezondheid en bieden we handvatten voor de praktijk.

Locatie

Vitaliteitslab ROC Midden Nederland, Herculesplein 285 Utrecht. De training kunnen we ook incompany uitvoeren.

Vervolg mogelijkheden

Basis Training Positieve Gezondheid

Wil je meer informatie over deze training?



Taco Knol

Sport & Vitaliteit

06 36 21 38 35

knol.taco@rocmn.nl