

BODYFULNESS OP HET WERK

Het preventieve antwoord op welzijn en veerkracht!

Welzijn onder druk! De feiten op een rij:

- 1 op de 4 jongere werknemers ervaart burn-outklachten
- 1 op de 5 oudere medewerkers zit niet lekker in zijn vel
- 6 op de 10 krijgen pas mentale hulp als uitval al dreigt.



Samen 33% van het totale ziekteverzuim!
Kosten: €650 en €1000 per dag

Training Bodyfulness op het Werk

Deze uniek blended training combineert online coaching, ontspanningsmassages en praktische tools. Niet vanuit het hoofd, maar vanuit het lichaam.

Medewerkers leren stress signalen eerder herkennen en voorkomen dat spanning zich vastzet.



Resultaat: meer energie, minder verzuim, betere prestaties en meer werkplezier.

Wat maakt Bodyfulness anders?

- Geen mentale trucjes, maar fysieke bewustwording
- Combinatie van online coaching én massages
- Concrete tools en oefeningen voor op de werkvloer
- Dagelijks oefenen, wekelijks begeleiding

De training in het kort (10 weken)

- 4 online coachingsessies (60 min)
- 6 ontspanningsmassages (altijd in de buurt)
- Pakket met 5 tools voor ontspanning, vitalisering en focus
- Persoonlijk werkboek + digitaal exclusief inspiratieplatform
- Nulmeting en evaluatie (meten is weten!)

“De echte verandering begint in het lichaam niet alleen in het hoofd.”



Wat levert het de deelnemer op?

- Meer energie, rust en focus
- Beter slapen en makkelijker grenzen herkennen en stellen
- Minder verzuim, meer werkplezier en hogere prestaties
- Duurzame gedragsverandering en een beter zelfbeeld



Regie, Rust en Resultaat!

HR weet: voorkomen is beter dan genezen, **preventie** is de sleutel. Toch maakt de dagelijkse druk het lastig om preventie structureel op de kaart te zetten. Maar de cijfers zijn helder, en de praktijk nog meer: Bodyfulness biedt een werkbare, bewezen aanpak, geen symptoombestrijding, maar échte impact! Wie kiest voor Bodyfulness, kiest voor Regie, Rust én Resultaat. En deze keuze loont!

Want de cijfers spreken voor zich!

Elke geïnvesteerd euro in preventie levert **€ 3,27** op! Vijf minuten per uur bewust bewegen, ademen of ontspannen op het werk verhoogt focus en productiviteit met **40%**.

Versterk je organisatie van binnenuit met preventie!

Verlaag verzuim en vergroot veerkracht. Breng meer energie, beweging en focus op de werkvloer en investeer in blijvend werkplezier én meetbaar resultaat



“Terug naar je lichaam, leven vanuit je Oorsprong!”