

TRAINING BODYFULNESS OP HET WERK 1

Werkgericht blended opleidingstraject voor duurzame inzetbaarheid

Iedere organisatie wil medewerkers die gezond, betrokken en met plezier hun werk kunnen blijven doen. Tegelijkertijd nemen werkdruk, veranderingen en de behoefte aan veerkracht toe. Dat vraagt niet alleen om kennis, maar vooral om vaardigheden die medewerkers helpen bewust om te gaan met belasting, herstel en professioneel functioneren. Bodyfulness is een werkgericht blended opleidingstraject waarin deelnemers deze vaardigheden stap voor stap ontwikkelen. Door coaching, ervaringsgericht leren, praktijkopdrachten en digitale ondersteuning ontstaat een leerproces dat direct aansluit op de dagelijkse werkpraktijk.

Waarom Bodyfulness?

Duurzame inzetbaarheid vraagt om meer dan goede bedoelingen. Medewerkers hebben behoefte aan praktische vaardigheden waarmee zij signalen van belasting eerder leren herkennen, bewuster omgaan met energie en herstel en met vertrouwen kunnen blijven functioneren in hun werk. Bodyfulness ondersteunt dit met een praktijkgericht opleidingstraject waarin ervaren, begrijpen en toepassen voortdurend met elkaar worden verbonden.



Zo is het opleidingstraject opgebouwd

Het Bodyfulness-traject duurt twaalf weken en combineert verschillende leervormen tot één samenhangend leerproces. Iedere stap ondersteunt het ontwikkelen én toepassen van nieuwe vaardigheden binnen de dagelijkse werkpraktijk. Het traject omvat:

- Persoonlijke intake en nulmeting
- Twaalf weken begeleiding
- Zes individuele coachingsessies
- Zes ervaringsgerichte sessies
- Uitgebreide syllabus
- Persoonlijk ervaringspakket
- Bodyfulness App
- Digitaal leerplatform
- Praktijkopdrachten
- Eindmeting en evaluatie

Leren door ervaren

Een belangrijk onderdeel van Bodyfulness bestaat uit zes ervaringsgerichte sessies. Deze sessies ondersteunen deelnemers bij het herkennen van lichamelijke signalen en vergroten het lichaamsbewustzijn. De ervaringen worden direct verbonden met coaching, theorie en praktijkopdrachten, zodat het geleerde daadwerkelijk onderdeel wordt van het dagelijks functioneren. De Bodyfulness App, het digitale leerplatform, de syllabus en het ervaringspakket ondersteunen deelnemers gedurende het hele traject. Zo blijft het leerproces ook tussen de bijeenkomsten actief.

Wat levert het op?

Na afloop van het traject zijn deelnemers beter in staat om:

- signalen van belasting eerder te herkennen;
- bewuster om te gaan met energie en herstel;
- werkdruk beter te reguleren;
- aandacht en focus vast te houden;
- persoonlijke grenzen tijdig te herkennen;
- de aangeleerde vaardigheden zelfstandig toe te passen binnen hun dagelijkse werk.

Bodyfulness ondersteunt organisaties die investeren in duurzame inzetbaarheid, een gezonde werkcultuur en de blijvende ontwikkeling van hun medewerkers.

Planning en boeken

- De training kan starten binnen 2 weken na aanmelding, mits jouw bestaande masseur of masseuse beschikbaar is.
- De training duurt in totaal 8 weken, met opnieuw elke week een online sessie of een massage.
- Tussentijds kan je dagelijks zelfstandig oefenen met de tools uit het ervaringspakket van les 1, de persoonlijke aangevulde syllabus en het online Bodyfulness-platform.

Contact/inschrijving

Wil je meer informatie, neem dan vrijblijvend contact met ons op via **06-52 044 211** of **info@bodyfulness.nl** (www.bodyfulness.nl).