



Your Health - Your Choice

BE YELLOW

Life-style events

Slaap - Stress - Beweging - Voeding - Mindset



Woensdag 18 mei

Landgoed Vidaa

13.30 - 17.30



BE YELLOW LIFESTYLE EVENT

Vitale medewerkers & dalend ziekteverzuim

Een droom van iedere werkgever.

Het lijkt soms vechten tegen de bierkaai: langer werken, thuis werken, minder werken, verzuim van werken... terwijl jij als werkgever het liefst productieve vitale energieke medewerkers hebt. Graag tot hun pensioengerechtigde leeftijd uiteraard. Zonder uitval door ziekte en zonder dat zij het plezier in hun werk verliezen. Want vitale medewerkers maken jouw onderneming mede succesvol.

Vitaal zijn is geen 'rocket science'. Iedereen kan een stap maken op de ladder van vitaliteit en zo een bijdrage leveren aan verbetering van hun eigen leven, levensvreugde en werkplezier. De sleutel tot de stap is kennis & actie.

Dat is wat Be Yellow voor je faciliteert.

Be Healthy - Be Yellow

Your Health - Your Choice



BE YELLOW LIFESTYLE EVENT

In de lifestyle events is de combinatie van kennisoverdracht en 'aanzet tot actie' de succesformule waarmee jouw werknemer direct de 'winst' ervaart. Vanuit welke basis-vitaliteit hij of zij ook start.

Your Health - Your Choice

Door nadruk te leggen op de verantwoordelijkheid van het individu om het collectief te verbeteren, leg je de verbinding tussen werkgever en werknemer. In de 'sport' van verbetering van algehele vitaliteit en de mogelijkheid om langer op een prettige manier te blijven werken, zijn werkgever en werknemer beiden aan zet.

Deelname aan een Be Yellow Lifestyle Event is een unieke ervaring op een inspirerende locatie waarbij het doel is dat iedere deelnemer minimaal 1 stap voorwaarts maakt op de ladder van vitaliteit.

De data voor de events waarvoor je kunt inschrijven vind je op onze website: www.beyellow.nl

Your Health - Your Choice



UITGANGSPUNT

De levensverwachting in Nederland stijgt. Een lang en gezond leven is echter geen vanzelfsprekendheid in onze maatschappij.

Gezondheid gaat over meer dan 'niet ziek zijn'.

Het gaat ook over: mee kunnen doen in de maatschappij, een betekenisvolle bijdrage kunnen leveren en over de omgeving waarin en waarmee je leeft.

Zorgen, geldproblemen, werkloosheid, laaggeletterdheid, woonomgeving en gezondheidsvaardigheden zijn van invloed op hoe gezond je bent, hoe gezond je je voelt én op het kunnen maken van gezonde keuzes.

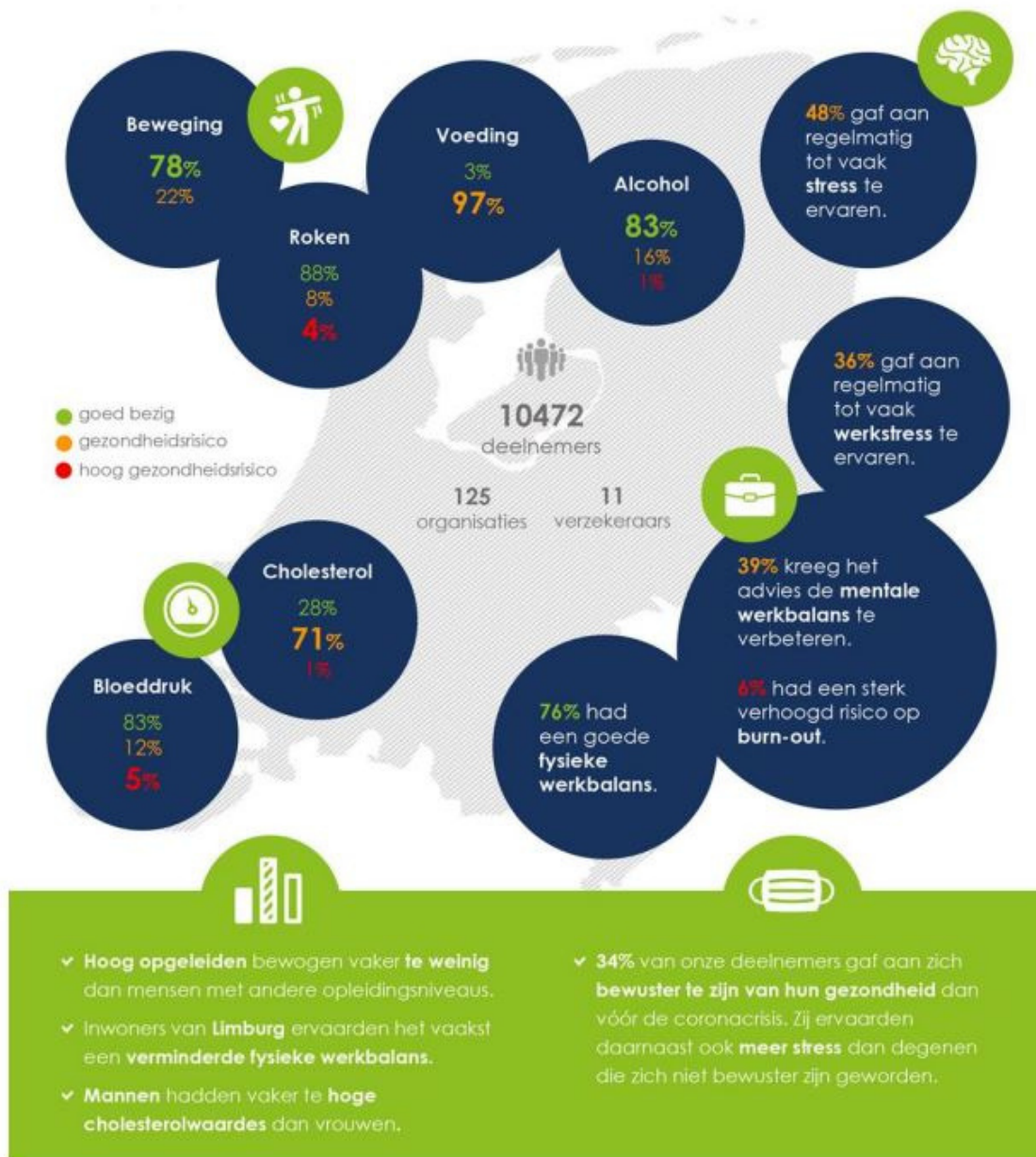
Veel mensen hebben in hun dagelijkse leven te maken met deze uitdagingen. Dit zijn redenen die kunnen leiden tot bovenmatig ziekteverzuim.

Op het Be Yellow Lifestyle Event komen de verschillende aspecten van gezondheid aan bod. Op een ongedwongen maar betekenisvolle manier zullen diverse onderwerpen op allerlei manieren de revue passeren.

De uitkomst is voor iedere deelnemer - naast breed inzicht - dat zij minimaal één stap in de goede richting doen van een gezonde leefstijl.

Uiteraard is er ook aandacht voor Food&Beverage.

Your Health - Your Choice





THEMA'S

Verbeteren van Vitaliteit van je werknemers

Als we kijken naar gezondheid en vitaliteit in het algemeen dan zijn er (minimaal) 5 factoren die directe invloed hebben op de ervaring van levenslust & gezondheid.

- Stress
- Slaap
- Bewegen
- Voeding
- Mindset

Ieder aspect kan door een eenvoudige kleine stap zorgen voor een eerste resultaat. Het begint met de kennis van de factor en op welke wijze deze direct invloed heeft op je gezondheid. En vervolgens is het natuurlijk essentieel om de stap naar verbetering te willen zetten. Wat past voldoende bij jou om daadwerkelijk in te voegen en in je dagelijks leven te willen en kunnen integreren.

Dat is de reden waarom wij de events in workshops aanbieden. Kennis & Actie direct bij elkaar. Zodat deelnemers allemaal de stap – hoe klein ook – op de vitaliteitsladder zetten.

Ieder thema wordt uitgediept in een aparte sessie van circa 30 minuten. Professionals in het vakgebied zijn spreker en worden begeleid door medewerkers uit de gezondheidszorg en/of coaching.

Your Health - Your Choice



THEMA SLAAP

Dat slapen belangrijk is, heb je vast vaker gehoord. Maar waarom eigenlijk? En wat is dan precies een goede nachtrust? Is dat voor iedereen hetzelfde? En nog veel belangrijker: hoe kun je ervoor zorgen dat je voldoende slaapt. Hier begint je gezondheid. En hier zitten de eye-openers.

Een interactieve workshop met direct toepasbare tips & tricks voor eenvoudige verbeteringen.



Your Health - Your Choice



THEMA STRESS

Spanningen, op welk vlak dan ook en hoe deze dan ook zijn ontstaan, ontregelen de algehele gezondheid. Veel medewerkers ontkennen stress te ervaren en tegelijkertijd zie je de spanningen toenemen. Of mensen ervaren stress, maar weten niet waardoor deze ontstaat, laat staan hoe deze te reduceren.

Hoe herken je stress(gerelateerde) signalen? En is (een beetje) stress eigenlijk ongezond?

De workshop: een bijzonder inzicht met grote impact.



Your Health - Your Choice



THEMA BEWEGEN

Hoeveel beweeg je? en weet je of je voldoende beweegt?

Van wandelen (is dat eigenlijk nodig, die 10000 stappen) tot bot-& spierversterkende trainingen, op het gebied van beweging is veel winst te behalen.

Deze workshop maakt gebruik van de beweegcirkel. Hét inzicht in waar je staat en waarmee je eenvoudig snelle verbetering haalbaar maakt. Zeer interactief en inspirerend. De activiteit die je aan het werk zet.



Your Health - Your Choice



THEMA VOEDING

De 10 gouden eetregels (die je nog niet kende)

In deze workshop onder leiding van een ervaren diëtist gaan we op zoek naar de zin en onzin over voeding. We gaan het niet hebben over lijstjes met wat wel en niet mag, maar wat wérkt. Want gezond eten is niet hetzelfde lijnen of honger/trek ervaren. Het is een way of life waar je lichaam én geest blij van worden! Hierbij gaat het niet alleen om wat je eet, maar ook hoe je eet.

Wist je bijvoorbeeld dat de duur van de maaltijd bepaald hoe lang de verzadiging achteraf is? Of dat je kleur moet eten? En wellicht herken je dat je eet zonder dat 'honger hebt' en hoe je erachter kunt komen waar je wél naar hongert.

Dit en nog vele andere leukjes weetjes komen tijdens deze workshop aan bod.



Your Health - Your Choice



THEMA MINDSET

Een gezonde leefstijl ontwikkelen start met kennis en bestendig je met de juiste mindset. Wat werkt voor jou? en op welke manier? Hoe zorg je ervoor dat het geen tijdelijke actie is maar je stap voor stap gezonder en vitaler wordt. Hoe vertaal je de kennis en zorg je ervoor dat je het daadwerkelijk toepast. Het wordt bepaald door je mindset. Hoe werkt je brein hier aan mee of tegen?

In deze workshop leer je een paar 'trucjes' die je meteen kunt inzetten. De essentie om te werken aan jouw vitaliteit!



Your Health - Your Choice



HEALTH CHECKS

Als je alle factoren van gezondheid & vitaliteit de revue hebt laten passeren is het tijd om de balans op te maken. Als je wilt.

In deze interactieve sessie sta je stil bij je huidige leefstijl aan de hand van de thema's van de andere workshops en heb je de mogelijkheid om objectieve metingen te doen zoals bloeddruk, saturatie en bio-impedantie (lichaamssamenstelling).

Een wrap-up van een interactieve thema-dag en het startpunt om de regie te pakken over jouw gezondheidsbeleid.



Your Health - Your Choice



PRAKTISCHE INFORMATIE



Centraal gelegen locatie

Het landgoed Vidaa is zeer centraal gelegen tussen Den Haag & Rotterdam. Er is voldoende gratis parkeergelegenheid. Het landgoed biedt de mogelijkheid om zowel van binnen- als buitenlocaties gebruik te maken, zodat het event zeer dynamisch is.



Doel

Het event richt zich op het realiseren van een gezonde leefstijl. Sommige mensen kunnen niet (volledig) zelfstandig een gezond en vitaal leven leiden. Voor hen is het nodig om informatie te ontvangen, hulpvragen te signaleren en passende ondersteuning te krijgen.



Werkwijze

Door middel van workshops, lezingen, activiteiten en ondersteunende oefeningen bieden wij u een leefstijldag aan waarmee 'lifetime' voordeel uit gehaald wordt.

Your Health - Your Choice



PROGRAMMA

Donderdag 19 mei 2022

| | |
|------------------|--|
| <i>13.30 uur</i> | Inloop Koffie/Thee & iets lekkers |
| <i>14.00 uur</i> | Opening Plenaire sessie en uitleg van de middag |
| <i>14.45 uur</i> | Workshop 1 |
| <i>15.30 uur</i> | Workshop 2 |
| <i>16.15 uur</i> | Workshop 3 |
| <i>17.00 uur</i> | Afluiting Plenaire terugkoppeling en afsluiting met borrel |





PRAKTISCHE INFORMATIE

Eten & drinken

Je wordt ontvangen met een gezonde smoothie en de keuze uit koffie/thee/water.

In de pauze word je verrast met een gezonde snack en keuze uit verschillende dranken (warm/koud)

De borrel is aangekleed met bijzondere, lekkere en gezonde hapjes. Je sluit de dag af met een drankje naar keuze en een voldaan gevoel.

Prijs

De prijs per persoon voor het event bedraagt € 185,00 excl. BTW

Aanmelden

Voor vragen over het event, een specifieke invulling of aanmelden voor woensdag 18 mei 2022 kun je terecht op telefoonnummer 010-4200408 of via e-mail: info@beyellow.nl.

Your Health - Your Choice



WIE ZIJN WIJ

Be Yellow organiseert en faciliteert lifestyle-events voor ondernemers en organisaties die hun werknemers lang & gezond bij zich wil houden.

Onze professionals hebben als missie om een gezonde leefstijl te bevorderen en medewerkers van uw organisatie (nog) bewuster te maken van de manier waarop zij invloed hebben op hun gezondheid. Wij bevorderen vitaliteit & gezondheid, passend bij ieders situatie en vermogen.

De organisatoren van en de sprekers op dit event zijn allen onderdeel van samenwerkingsverbanden in coaching of gezondheidszorg. Samenwerking is niet meer weg te denken uit deze ontwikkelingen. Wij zetten ons allen met een gedeeld belang in voor een gezonde leefstijl. De opgedane ervaringen binnen het netwerk zetten we in door deze dag.

MAATWERK

Ook voor het verder uitdiepen van één van de onderwerpen of een combinatie van thema's geschikt voor je eigen onderneming kun je bij ons terecht. Wij kunnen ook op jouw locatie of een andere passende locatie een vervolg of alternatief bieden.

Your Health - Your Choice



CONTACTGEGEVENS

Website

[HTTPS://WWW.BEYELLOW.NL](https://www.beyellow.nl)

Telefoonnummer

010-4200408

E-mailadres

info@beyellow.nl

Be Healthy - Be Yellow



TESTIMONIALS

'Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement staan steeds meer centraal'

Machteld Huber



Your Health - Your Choice