

"GA SAMEN DE UITDAGING AAN: 100% FITTER IN 12 WEKEN & MET PLEZIER!"

Vitaliteitsprogramma "Hoe word ik een vitale Fries?"

Dit vitaliteitsprogramma van Corina Kroon inspireert, motiveert en activeert medewerkers om samen met plezier in beweging te komen.

Wat houdt het in?

- Een groep van 15 deelnemers met totaal verschillende achtergronden en condities gaat samen de uitdaging aan.
- Samen met plezier in 12 weken flink (100%?) fitter worden en daar een goede gewoonte van maken. Plus extra doelstellingen als afvallen, stoppen met roken, etc.
- Geholpen door inspirerend kennisprogramma en georganiseerde activiteiten.
- Maar ook thuis en tijdens het werk moet actief bewogen worden. Met collega's en familie.
- Resultaat: 85% van de medewerkers is 100% fitter en blijft actief! Extra resultaten: plezier met collega's.

"De resultaten overtreffen onze verwachtingen!"

"Positieve gezondheid is belangrijk voor de dienstverlening van de Veiligheidsregio Friesland. Maar hoe ga je daarmee om in relatie tot onze eigen mensen? "Hoe word ik een vitale Fries?" is een uitdagend programma. Het zet aan tot nadenken over wat je zelf kan doen maar zorgt er ook voor dat je samen met plezier actief in beweging komt!"



Wat waren je verwachtingen van het programma?

Over positieve gezondheid kan je lang praten, maar je moet het natuurlijk doen. Het vitaliteitsprogramma van Corina Kroon heeft ons hierbij geïnspireerd, gemotiveerd en geactiveerd. Actief bewegen, samen met plezier. En met geweldige resultaten.

Wat zijn de resultaten?

Naast dat we nu met enorm veel plezier actief bewegen, zijn we allemaal veel fitter. Door samen met plezier het programma aan te gaan, hebben we elkaar beter leren kennen. Een duursporter die gaat Zumba dansen voelt zich net zo onhandig als een niet-actieve die begint met hardlopen.



Waarom het werkt?

Het vitaliteitsprogramma "Hoe word ik een vitale Fries?" is **speciaal voor mensen die samen met plezier uitstekende prestaties willen leveren maar ook goed voor zichzelf zorgen.**

Positieve ervaringen zijn de kern van gedragsveranderingen. Maar naast "zin hebben in" is ook "het nut" van de verandering belangrijk. Zowel "het nut" voor het individu, als voor de groep als voor de organisatie.

*** Individu.** Vitaliteit treft de kern van je bestaan. Als je vitaal bent dan heb je zin om de uitdagingen in je leven aan te gaan. Je hebt er energie voor.

*** Groep.** Als je als groep die uitdaging aan gaat, overstijgt je het individuele niveau. Als je samen actief beweegt met plezier ontstaan er nieuwe positieve ervaringen. Je leert elkaar anders en beter kennen.

*** Organisatie.** Als organisatie streeft je een vitale organisatie cultuur na.

Voor meer informatie:

www.hoewordikeenvitalefries.nl/mechanismen

Aandacht besteden aan "je best doen" en daar samen plezier aan beleven. Allemaal zijn we overstap: we willen actief blijven bewegen. Samen hebben we tientallen kilo's vet laten wegsmelten van onze afdeling. We besparen pakjes sigaretten per dag nu twee mensen zijn gestopt met roken. Maar de absolute topper is de dame die en actief is gaan bewegen, kilo's heeft weggesmolten en medicijngebruik is gaan afbouwen (onder begeleiding). Samen hebben we er een succes van gemaakt! Een vitale afdeling...

Wat vinden de deelnemers van Hoe word ik een vitale Fries?

"Met elkaar actief in beweging zijn is geweldig. In eerste instantie een doel voor jezelf maar het cadeautje dat je erbij krijgt is collegialiteit en samenwerking! Echt een geweldige ervaring!" (Jos)

"Het programma is geweldig. Een cadeau van de organisatie voor onszelf en de afdeling. Heel motiverend! Ik wil nu graag actief blijven bewegen en gezonder blijven eten."

"Ik heb mijn doelen gehaald EN veel plezier beleefd aan het programma. Met 8 kilo minder train ik nu voor een halve marathon maar ik wil vooral ook blijven sporten met mijn collega's. Geweldig!" (Frans)

Hoe nu verder

"Ik hoop dat andere afdelingen van onze organisatie het vitaliteitsprogramma ook omarmen. Het is een spannende investering: je vraagt tijd en energie van je mensen en je investeert geld van de organisatie. Maar ik ben ervan overtuigd dat dit de juiste weg is naar een vitale organisatiecultuur. Wij blijven met plezier actief bewegen. We werken nu met Corina Kroon aan een vervolgprogramma waar we samen voor gaan trainen. Zo houden we de motivatie om actief te bewegen levend en aantrekkelijk. Aanrader!"

Voor meer informatie:

Corina Kroon 06 16478685
of corinakroon@gmail.com

