

# Sanaelconsult: onze workshops "Welzijn"

Opleiding - Coaching - Workshop

Samen op ontdekking





# Workshops "Welzijn"

Omdat het evenwicht tussen privé en werk voor ieder van ons essentieel is,

omdat als u zich goed voelt op uw werk, u er ook wilt blijven,

omdat verzuim en burn-out zeer duur zijn voor het bedrijf en de werknemer,

en omdat voor ons uw welzijn gewoon primeert,

hebben we besloten nieuwe diensten te ontwikkelen opdat iedereen zich emotioneel en fysiek goed zou voelen.

Onze workshops ontdekken

# Olfactorische sofrologie (3u)

---

- Sofrologie helpt het evenwicht tussen emoties, gedachten en het lichaam tot stand te brengen of te versterken.
- Het helpt om energie vrij te maken, emoties te reguleren, zich te concentreren op zijn sterke punten en zich beter te voelen in het dagelijkse leven.
- Deze workshop zal u ook in staat stellen het heilzaam effect van essentiële oliën op stress en emoties (olfactotherapie) te begrijpen en te testen.
- Een mix van zittende en staande oefeningen.



# De micro-siesta op het werk (1u)

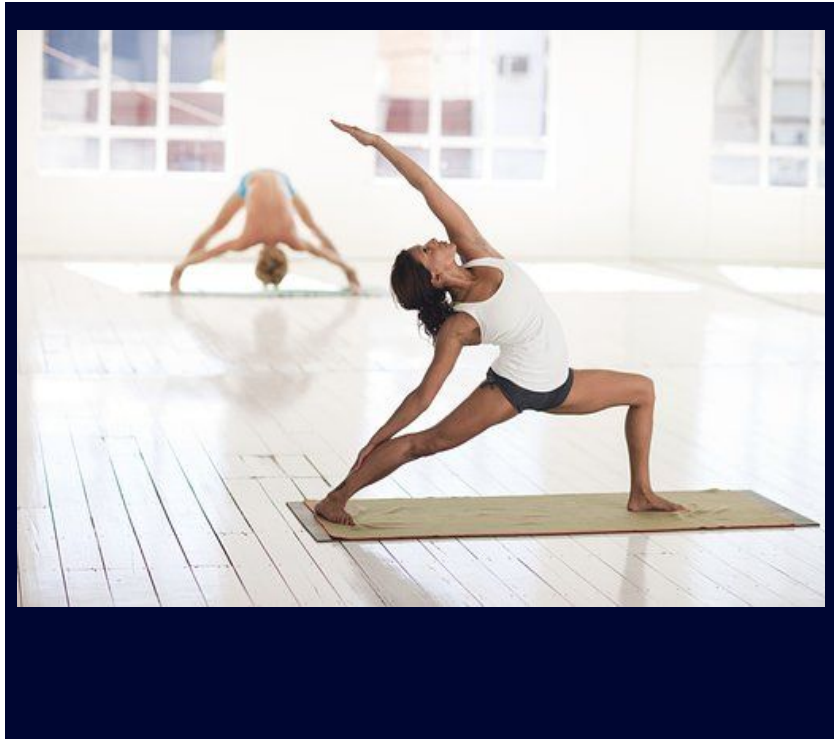
---



- De voordelen van een micro-siesta op het werk: verbeterde productiviteit, concentratie en energie.
- Hoe doe je een micro-siesta op het werk?
- Verschillende ontspannings- en ademhalingstechnieken toepassen.

# Dynamische of ontspannende yoga (1u)

---



- Yoga heeft zich reeds veelvuldig bewezen. Het is bijzonder effectief bij het verlichten van stress, rugpijn, concentratie en slaap.
- Onze workshops kunnen ter plaatse of op afstand worden gehouden.
- U kunt opteren voor een initiatie dynamische of ontspannende yoga of voor een reguliere cursus binnen uw bedrijf.

# Zitmassages op kantoor (15 min./pp)

---



- Rug- en hoofdmassage.
- Uitgevoerd op een aangepaste stoel, de persoon blijft gekleed.
- Dankzij de massage kunt u zich ontspannen zonder in slaap te vallen en krijgt u opnieuw energie, welzijn en concentratie.
- Onmiddellijk effect op stress en fysieke spanning.
- Eenvoudig tot stand te brengen, vereist geen bijzondere organisatie.

# Zelfvertrouwen - zelfbeeld en eigenwaarde

## (2u)

---



- Oefeningen om het zelfvertrouwen te vergroten.
- Tools om uw kwaliteiten en talenten te gebruiken en te ontwikkelen.
- Technieken om uw zelfbeeld te verbeteren en te leren vergevingsgezinder te zijn voor uzelf.
- Te combineren met de workshop fotografie.

# Fotografie om uw zelfbeeld te verbeteren (15 min./pp)

---



- Fotografie gebruiken als een middel om uw zelfvertrouwen te vergroten.
- Sessies die een andere kijk geven op het beeld dat we van onszelf hebben en het beeld dat we denken uit te stralen naar anderen toe.
- Uzelf durven zijn voor de camera, u verzoenen met uw zelfbeeld stelt u in staat zelfvertrouwen op te bouwen en uw talenten en persoonlijkheid in de verf te zetten.
- Te combineren met de workshop Zelfvertrouwen.



# Gezonde voeding (2u)

---



- Hoe kunnen we gezond eten op het werk?
- Welke voedingsmiddelen verbeteren onze energie, concentratie en geheugen?
- Hoe maakt u van uw lunchpauze een echt ontspanningsmoment?
- Deze workshop kan worden aangevuld met een ontbijt of lunch dat voorbereid en gedeeld wordt.

# Preventie van burn-out (3u)

---



- Uw teams bewust maken van het probleem van burn-out: begrijpen en ontkrachten.
- De waarschuwingssignalen en hulpmiddelen identificeren om een burn-out te voorkomen.
- Opening van de dialoog tussen medewerkers: uitwisseling van goede praktijken.
- Brainstormen: wat kunnen we als team/bedrijf invoeren om stress op het werk te verminderen?

# Werken met beeldschermen zonder pijn (3u)

---



- Aanpassing van de werkplek om tal van aandoeningen aan het skelet en de spieren te voorkomen.
- Elke medewerker zal worden gewezen op het belang van een goed ontworpen werkplek: stoel, scherm, toetsenbord, enz. en de indeling van zijn bureau in relatie tot de omgeving (licht, raam, lawaai).
- Uw team wordt begeleid door een ergotherapeut, preventieadviseur.

# Voorkomen van rugklachten bij het handmatig verplaatsen van lasten (4u)

---



- De juiste houdingen aanleren om rugpijn te voorkomen.
- Oplossingen vinden die aangepast zijn aan de werkomgeving.
- Bewustmaking over het effect van manipulatie van lasten op de rug.
- Uw team wordt begeleid door een ergotherapeut, preventieadviseur.



## Contact:

Tel : +32 (0)497/51.65.05.

Mail : [r.grosser@sanaelconsult.com](mailto:r.grosser@sanaelconsult.com)

Rebecca Grosser  
Managing Director  
[www.sanaelconsult.com](http://www.sanaelconsult.com)

Sanaelconsult

