



BYE BYE
BURNOUT

#S

Welke invulling geeft jouw organisatie aan de Nationale Vitaliteitsweek?

19 t/m 25 september 2022

Introductie

Beste relatie

Sinds vorig jaar zijn wij vanuit Bye Bye Burnout aangesloten bij Hashtagsam, een vitaliteitsbureau met een netwerk van gespecialiseerde coaches op alle levensthema's, die gezamenlijk ruim 18 leefstijl programma's hebben ontwikkeld: gericht op de individu maar ook vanuit groepsverband.

Wij leveren voor Hashtagsam op dit moment 12 weken programma's op de thema's 'werk en privé balans', 'stresspreventie' en het 'voorkomen van burn-out' en zijn recentelijk geselecteerd met ons burn-out programma door het Zilveren Kruis op basis van **prijs, kwaliteit en innovatie**.

In samenwerking met onze partner Hashtagsam, dragen wij bij aan een laagdrempelig vitaliteitsweekprogramma voor **de Nationale Vitaliteitsweek** van 19 tot en met 25 september. In deze week geven wij namelijk interactieve webinars op de thema's werk en privé balans', 'stresspreventie' en het 'voorkomen van burn-out' en graag attenderen wij jouw organisatie op dit weekprogramma.

Een mooie manier om kennis te maken met alle aspecten van gezondheid of een boost te geven aan vitaliteit binnen jouw organisatie, voor een redelijke prijs.

Hartelijke groet,

Mascha Mooy
Founder Bye Bye Burnout

Weekprogramma Nationale Vitaliteitsweek

Het perfecte moment om de veerkracht van jou en je collega's een boost te geven!

Het doel van **de Nationale Vitaliteitsweek** is werkend Nederland bewust te maken van het belang van de eigen vitaliteit. Wij doen wij dit door werknemersgezondheid een structureel onderdeel te maken van de bedrijfsvoering. Het door ons samengestelde vitaliteitsweekprogramma is dan ook een mooie start waarin we medewerkers kennis laten maken met de discipline en handvatten die leefstijlontwikkeling hen kan bieden.



Kick-off lezing

Deze online lezing over veerkracht is de perfecte kick-off voor het weekprogramma. Het is ook mogelijk deze tegen meerprijs aan te vragen op locatie.



5-dagen challenge

Medewerkers ontvangen elke dag gedurende deze week een micro-challenge per mail, waar ze tussen de 15 minuten en 60 minuten mee bezig zijn. In kleine stappen naar bewustwording.



3 x interactieve webinar

Keuze uit 18 thema's. Elke webinar heeft de duur van circa 1 - 1,5 uur: afhankelijk van de interactiviteit van de groep. Het is mogelijk meer webinars bij ons af te nemen.



Eindevaluatie

Na afloop plannen we met elkaar een eindevaluatie in van circa 1 uur. We laten dan de uitkomsten zien van deze week en welke impact we met elkaar hebben gemaakt.

€ 3995,—

(onbeperkt aantal deelnemers, inclusief promotiematerialen)

Maak een keuze uit 3 interactieve webinars

Effectief omgaan met stress



Verbeter je slaap



Omgaan met rouw en verlies



Lichter, leuker en relaxter werken



Grip op je relatie



40+ vrouwen in hun 2e puberteit



Eet je vitaal



Een leven zonder burn-out



(Omgaan met) alcohol



Slapen in wisseldienst



Ontdek je 'why'



Grip op tijd



Grip op geluk



Beweeg voor het leven



Overeind blijven in tijden van scheiding



Grip op geld



Route naar een betere werk en privé balans



De balans in mantelzorg



Het is mogelijk dit uit te breiden naar meer.

Meer informatie of direct aanvragen



Mascha Mooy
Founder & directeur
Bye Bye Burnout

✉ mascha@byebyeburnout.nl

☎ **06 – 3822 6614**



Fleur van den Horn
Founder Hashtagsam
Sr well-being adviseur

✉ fleur@hashtagsam.nl

☎ **06 – 5755 9650**