

HART-GEDREVEN VITALITEITSPROGRAMMA'S VOOR HET BEDRIJFSLEVEN

Hartopener

Gespecialiseerd in hart-gedreven vitaliteitsprogramma's voor het bedrijfsleven, met de focus op werk-privébalans, stressreductie en energiemanagement. Opgericht door Saskia Broersma Jenezon, bevlogen vitaliteitscoach, mindfulness trainer en yogadocent.

"Voor mij staat ondernemen vanuit het hart voor ondernemen met als doel een bijdrage te leveren aan een betere wereld. De impact van mensen die goed in hun vel zitten, levert voordelen op voor de mensen zelf, de mensen in hun omgeving, de bedrijven waarin ze werkzaam zijn en zo ook voor de wereld om hen heen. En dat is nu precies waar mijn hart sneller van gaat kloppen, door een kleine bijdrage te leveren aan het leven van anderen, veel impact maken..."

Vitaliteit op de werkvloer

Voorkomt fysieke en mentale klachten en vergroot de duurzame inzetbaarheid. Reden voor veel organisaties om de vitaliteitsprogramma's van Hartopener aan te bieden aan haar medewerkers. Hartopener heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van werknemers, managers en directieleden, zowel 1 op 1 als in groepen. De aanpak is persoonlijk, praktisch en makkelijk toepasbaar in het dagelijks leven: [Hartopener.nl/referenties](https://hartopener.nl/referenties).

Resultaten

- Bewust leven en werken verbetert de productiviteit;
- Zorgt voor meer veerkracht, overzicht en werkplezier;
- Energieke, gemotiveerde en veerkrachtige medewerkers;
- Burn-out preventie en minder ziekteverzuim.



HARTOPENER

HART-GEDREVEN VITALITEITSPROGRAMMA'S

Alle vitaliteitsprogramma's zijn maatwerk en worden samengesteld op basis van de volgende programmaonderdelen:



1. Fysiek | Bedrijfsyoga

Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat je meer energie krijgt, je wordt productiever en kan beter met stress omgaan. Onderzoek wijst uit dat bedrijfsyoga stress vermindert, concentratie en houding verbetert.

2. Mentaal | Mindfulness Trainingen

De Mindfulness Trainingen helpen mentaal vitaal te worden en te blijven. In acht sessies leren deelnemers het trainen van de aandacht en het versterken van mentale veerkracht.



3. Emotioneel | Workshops Vitaliteit

De invloed van emoties op vitaliteit is enorm. Tijdens deze workshops staat de ontwikkeling van zelfbewustzijn en het creëren van persoonlijke motivatie centraal. Diverse thema's.

4. Spiritueel | Business Retreats

Voor mensen is het van vitaal belang dat ze hun leven en werk als zinvol ervaren. Tijdens deze dagen creëren we de rust en ruimte om te luisteren naar de innerlijke stem. Diverse thema's.



5. Extra | Coaching

Tijdens deze sessies gaan we aan de slag met een of meerdere aandachtsgebieden op het gebied van vitaliteit. Voor het verminderen van stress en het vergroten van werkgeluk.

Neem contact op voor meer informatie en een maatwerk programma >>>

