

LIFESKILLS PROGRAMMA LEF GOUDA

Investeren in de gezondheid van medewerkers loont. LEF's Lifeskills-trajecten combineren beweging, educatie en mentale vaardigheden om burn-out te voorkomen, vitaliteit te vergroten en het werkgeluk te versterken. Praktisch, doelgericht en direct toepasbaar op de werkvloer.

Life Skills – Jouw basis versterken

- Energie verdelen: Hoe werkt dat eigenlijk?
- Beter slapen en ontspannen: Tips en technieken.
- Gezonder eten en bewegen: Maak bewuste keuzes.
- Graded Activity: Veilig je fysieke veerkracht opbouwen.

Stress Release Training – Begrijp en beheers stress

- Inzicht in stress: Wat doet het met je lichaam?
- Praktische ademhalingstechnieken: Voor rust en herstel.

Missie: Ontdek je grenzen

- Leren voelen: Waar liggen jouw grenzen?
- Tools: Om grenzen te bewaken en uit te breiden.

Mindset & Gedachten – Grip op je mentale kracht

- Ontdek jouw copingstijl: Leer jezelf beter kennen.
- Tools: Om met uitdagingen om te gaan, zoals probleemaanpak of emotieregulatie

Praktische info

- Persoonlijk traject: Van 12 weken v.a. € 1320,-
- In de meeste gevallen (gedeeltelijk) vergoed door werkgever.
- Intake + vragenlijst: Voor een plan op maat.
- Samenwerking: We bekijken of LEF de juiste partner is.
- Commitment gevraagd: We doen dit samen.

Extra mogelijkheden

- Re-integratie: Na burn-out.
- Preventieve trajecten: Voor werknemers in groepsverband.
- Educatie & workshops: Over stress, balans en vitaliteit.



LIFESKILLS PROGRAMMA - JOUW VERVOLGRROUTE

Na het basisprogramma kies je het pad dat het beste bij jou past. Elke route heeft zijn eigen focus: balans, fysieke uitdaging, mentale groei of professionele toepassing.

LIFESKILLS LIGHT

Balans & Energie

Laagdrempelig vervolg met focus op balans en onderhoud. Voor wie actief wil blijven zonder prestatiedruk.

Inhoud: lichte beweging, krachttraining, ontspanning, energietips. 12 weken, 2 keer per week 45 min fysieke 1 op 1 training.

€ 970,-

LIFESKILLS FIT

Kracht & Conditie

Sportgericht vervolg met fysieke uitdaging. Voor wie meer kracht, conditie en uitdaging wil.

Inhoud: kracht & conditie, voorbereiding op een challenge (zoals bijv. LEFROX). 12 weken, 2 keer per week 45 min fysieke 1 op 1 training. incl. eindchallenge.

€ 970,-

LIFESKILLS MIND

Mentale Groei

Verdieping in mentale skills en persoonlijke ontwikkeling. Voor wie wil groeien in stresshantering, mindset en communicatie.

Inhoud: stress release, mindset, grenzen, communicatie. theorie met praktijkopdrachten. 12 weken, 2 keer per week 30 min fysieke 1 op 1 training 15 min mind.

€ 970,-

LIFESKILLS PRO

Werk & Preventie

Route gericht op werkvloer en professionals. Voor teams en organisaties die willen investeren in preventie en vitaliteit.

Inhoud: balans in de dag, graded activity, team- challenge, stressmanagement, teamcommunicatie (evt. met behulp van DISC en drijfveren. Traject op maat met workshops en beweegsessies. prijs op aanvraag.

Extra voordeel

Kies je na jouw vervolgtraject nog een extra route? Dan ontvang je 10% korting bij het afsluiten van een pakket.