



MEER VEERKRACHT, MEER ENERGIE, BETERE PRESTATIES

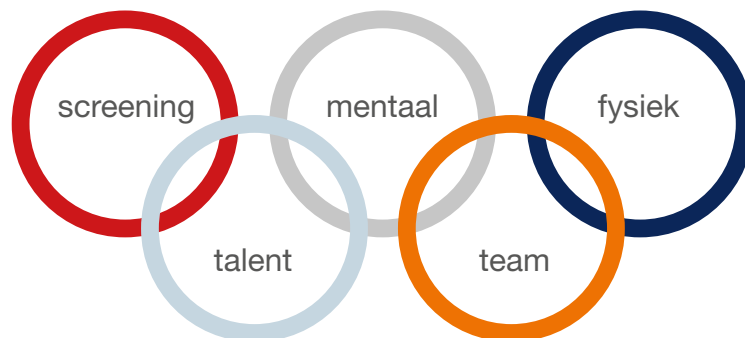
U wilt graag dat uw medewerkers dagelijks presteren op het hoogste niveau. Topsporters weten het als geen ander: je kunt alleen succesvol zijn als je ook zorgt voor voldoende momenten van rust en herstel. Een topatleet investeert in mentale (veer)kracht, techniek en conditie en zegt nee tegen zaken die niet passen in het programma. We doen allemaal dagelijks aan topsport maar bereiden ons daar vaak niet goed op voor.

WERKEN IS TOPSPORT



WERKEN IS TOPSPORT

De maatschappij waarin we leven draait op een zeer hoog tempo. Maar wat gebeurt er als de passie en het harde werken niet meer in balans zijn met privé omstandigheden, mogelijkheden of de energie van de medewerker? Of als ambities uiteen lopen? Wij begeleiden medewerkers zodat zij optimaal presteren. Zo dragen ze maximaal bij aan het succes van uw organisatie.



Programma Werken is Topsport

U kunt kiezen uit een reeks aan mogelijkheden; van een workshop, een training tot totale programma's waarin de vaardigheden die nodig zijn om te presteren in werk worden vergeleken met de aspecten die nodig zijn bij topsport.

De bouwstenen die wij adviseren zijn:

- Workshop Werken is Topsport
- Sturen op Mentale Veerkracht.
- Training Mentale Veerkracht
- Vitaliteits / Performance coaching
- Performance Screen fysiek en / of mentaal
- Coachen op Werken vanuit je Kracht
- Programma Polshoogte
- Programma Teamontwikkeling

MEER VEERKRACHT

VOORKOMEN OF HERSTELLEN VAN UITVAL

Workshop Werken is Topsport

Tijdens deze prikkelende en interactieve workshop onder leiding van een (ex)topsporter, wordt de toolbox van mentale kracht uitgelegd. Aan de hand van voorbeelden uit de topsport wordt de relatie tussen werken en topsport helder weergegeven. Ervaar dat aspecten als motivatie, concentratie, zelfvertrouwen, teamontwikkeling en energie noodzakelijk zijn om te presteren. Krijg inspiratie en handvatten om nu en in de toekomst, met plezier en energie te blijven presteren.

Sturen op Mentale Veerkracht

Met dit trainingsprogramma leren managers hoe belangrijk de mentale voorbereiding op werk is. Dit gebeurt door alle keyspelers in de organisatie deze kennis en vaardigheden te laten ervaren. Hiermee borgt u niet alleen dat zij de tools hebben om maximaal te presteren en overeind te blijven, maar juist ook dat zij leren herkennen wanneer medewerkers ermee worstelen. Leer de dialoog met uw medewerkers aan te gaan.



MEER ENERGIE

Training Mentale Veerkracht

Dit programma bestaat uit 6 trainingen waarin diverse thema's worden behandeld. De medewerkers krijgen inzicht en handvatten om te kunnen werken en presteren onder druk. De trainingen gaan over "Wat is Mentale (Veer) Kracht, Energie Management, Mindfulness, Balans Werk en Privé, Doelen Stellen, Rust en Slaap, Focus en Concentratie. De trainingen worden gegeven door (ex)topsporters met voorbeelden uit de praktijk. Hierin wordt met name het verband gelegd tussen werken en presteren onder druk en hoe je daar zelf mee omgaat. Het accent ligt op een optimale mentale voorbereiding om topprestaties te kunnen leveren in werk en privé situaties.

Vitaliteits / Performance coaching

De medewerker gaat aan de slag met een vitaliteits en/of performancecoach om te werken aan de mentale weerbaarheid en/of fysieke belastbaarheid. De principes van de positieve psychologie worden hierbij gehanteerd; er wordt gekeken naar de mogelijke kansen en niet naar de beperkingen.

Thema's:

Mentaal: Mentale veerkracht, individuele effectiviteit- en prestatieverbetering, vergroting energie en werkplezier.

Fysiek: Algemene belastbaarheid, conditie verbetering, kracht en herstel.

Coachen op Werken vanuit je Kracht

Een medewerker in zijn kracht is productief, daadkrachtig en energiek in het werk. Dit vraagt bewustzijn van de kennis, vaardigheden en het talentpotentieel dat de medewerker bezit en het weet toe te passen in zijn of haar werk.

Middels een assessmenttool, bijvoorbeeld Strengthscope, krijgt de deelnemer inzicht in zowel zijn of haar sterke punten als aandachtspunten. Een positieve benadering wordt gebruikt om de sterke punten optimaal te benutten en de aandachtspunten te verminderen. Dit kan zowel individueel als in teamverband.

Zet teams in hun kracht en je krijgt een bundeling van oplossend vermogen, doelgerichtheid, inspirerende innovatie en effectieve samenwerking. Bewustzijn van elkaars sterktes maakt dat teamleden elkaar aanvullen en versterken in het behalen van de teamresultaten.

Performance Screen fysiek en / of mentaal

Deze screen geeft een compleet beeld van het huidige prestatievermogen. De deelnemer ondergaat een breed scala aan testen op zowel fysiek, mentaal als lifestyle vlak. Deze worden afgenomen door een inspanningsfysioloog, een fysiotherapeut en een prestatiepsycholoog.

- Bloedafname (klinische chemie)
- Inspanningstest (VO2 max)
- Conditie hart (rust ECG)
- Functional Movement Screen
- Lichaamssamenstelling
- Mentale scan middels de MTQ48 vragenlijst
- Voedingsassessment a.d.h.v. een rustmetabolisme meting (*ademgasanalyse en ECG*)

BETERE PRESTATIES

Programma Polshoogte

Polshoogte is een innovatief programma waar deelnemers middels de feedback van een Fitbit (fitheidsarmband) en coaching continue gestimuleerd worden fit te blijven onder begeleiding van een prestatiepsycholoog en vitaliteitscoach aan de slag gaan met persoonlijke en groepsdoelen.

Het programma richt zich op een combinatie van bewegen, voeding en mentale begeleiding met als doel de vitaliteit blijvend te bevorderen en te komen tot duurzame inzetbaarheid en zelfredzaamheid. Met behulp van de Fitbit kan de coach de actuele resultaten monitoren, interpreteren en positief beïnvloeden. Door real-time feedback over belangrijke parameters voor vitaliteit zoals het aantal stappen, hartslag (bpm), stressniveau, slaapcyclus, actieve minuten en voedingswaarden, kan de deelnemer meteen de resultaten zien van zijn gedragsveranderingen. Hiermee wordt de motivatie en het duurzame karakter van de gedragsverandering verhoogd. De Fitbit wordt ondersteund met een gratis app voor elke smartphone.

Programma Teamontwikkeling

Dit programma is gericht op individuele en teamprestaties en het nemen van eigen verantwoordelijkheden hierin. Krijg inzicht in wat er in het team speelt en verhoog het probleemoplossend vermogen. Met onze unieke Goed Bezig app reflecteren medewerkers dagelijks op hun eigen inzet en resultaten. Zo ontstaat er groei en ontwikkeling voor medewerker, leidinggevende en team dankzij de combinatie van persoonlijke begeleiding en interactie met de app. Het uitgebalanceerde programma met teambijeenkomsten en stimulerende app geeft in tien weken tijd vaart en energie om te verbeteren en leidt tot hogere productiviteit en betere prestaties.





WILT U MEER WETEN VAN WERKEN IS TOPSPORT?

U kunt de uitgebreide beschrijvingen van onze dienstverlening en bijbehorende producten downloaden via www.fysergo.nl. Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken met één van onze consultants, mail dan naar info@fysergo.nl.

Voor dringende of specifieke vragen kunt u uiteraard ook bellen naar Fysergo op telefoonnummer 088-2726277. Wij brengen u dan direct in contact met een van onze professionals.

BeLife Samen met ons zusterbedrijf BeLife wordt Werken is Topsport mogelijk gemaakt. Het BeLife Human Performance Center beschikt over hoogwaardige kennis van onder meer inspanningsfysiologische metingen, voedingsassessments, mentale weerbaarheidsmetingen en heeft ervaring op het gebied van trainen en begeleiden van topsporters en sportteams.



Max Euwelaan 72
3062 MA Rotterdam
Postbus 4049
3006 AA Rotterdam
T 088 - 272 62 77
E info@fysergo.nl
www.fysergo.nl

