# Buiten in Beweging Programma

Versterken Voorkomen

Medewerkers die lekker in hun vel zitten, presteren beter en verzuimen minder. Maar hoe help je hen op een laagdrempelige manier uit hun hoofd en in beweging te komen? En hoe geef je ze een duwtje in de juiste richting van beweging wanneer ze niet goed weten hoe te beginnen. Het Buiten in Beweging programma combineert een mentale check-in met vijf actieve buitensessies, zodat medewerkers meer energie, ontspanning en (weer) plezier in beweging ervaren. Een effectieve manier om verzuim te voorkomen en vitaliteit te versterken!

## Wat houdt het in?

**Mentale check-in (45 min, individueel) met een psycholoog:**

- Inzicht in stresssignalen en energiebalans
- Persoonlijke doelen stellen voor de buitensessies
- Praktische handvatten om direct mee aan de slag te gaan

**5 Buitensessies in groepsverband (5-8 deelnemers) met een (sport)psycholoog:**

- Bewegen in de natuur op een laagdrempelige manier
- Oefeningen voor lichaamsbewustzijn, ademhaling en ontspanning
- Plezier ervaren in beweging en een duurzame verandering inzetten

## Waarom dit programma?

- ✓ **Voorkomt stressgerelateerd verzuim** – Vroegtijdig signaleren en handelen
- ✓ **Inzicht in energiebalans –** Met praktische handvatten hoe deze te verbeteren
- ✓ **Laagdrempelige manier van beweging** – Geschikt voor iedereen die (weer) in beweging wilt komen, ongeacht sportervaring
- ✓ **Wetenschappelijk onderbouwd** – Beweging in de natuur vermindert stress en verhoogt vitaliteit, ondersteunt met een mentale check-in en gevalideerde vragenlijsten

## Praktische informatie

**Mentale check-in:** online gesprek wordt ingepland in mei. **Buitensessies:** Donderdagmiddag 17.30-18.30 uur, start bij Station Driebergen-Zeist op 5 juni, 12 juni, 19 juni, 26 juni en 3 juli. **Investering:** € 750 p.p. voor klanten aangesloten bij PSIcara, € 850 p.p. voor niet-klanten. **Inschrijven vóór 1 mei.** Meer weten of inschrijven? Neem contact op via interventies@psicara.nl.