

Upgrades

De pakketten kunnen uitgebreid worden met onderstaande opties:

Team Boost

3 geïntegreerde workshops
Maximaal 40 deelnemers

€ 2000*

Move@work

Leuke teambuilding waarbij er in groep bewogen wordt. Hierbij wordt ook teruggekoppeld over de te behalen doelen en hoe deze te behalen.



Food@work

Actieve workshop waarin je meer te weten komt over gezonde voeding met een zelfgemaakt hapje en drankje.



Energy@work

Groepsactiviteit waarbij je te weten komt wat jou energie geeft op het werk en hoe je dit blijvend kan stimuleren.



Workshop

Prijs op aanvraag*

- **Boksen:** Boksinitiatie waarbij de basistechnieken aangeleerd worden.
- **Schermen:** Schermininitiatie waarbij de basistechnieken aangeleerd worden.
- **Yoga:** Kennismaking met de beginselen van Yoga.
- **Zumba:** Al dansend sporten en bewegen.
- **Streetstepper:** Fitnesssen in openlucht tijdens een leuke tocht.
- **Rugschool:** Krijg meer inzicht in je rugspieren en leer ze te versterken.
- **Energy@work:** Wat geeft je energie en hoe kan je dit versterken?
- **Stress Less:** Specifieke topics rond omgaan met stress worden behandeld.
- **Energy@work voor leidinggevend:** Tijdig herkennen van signalen bij je medewerkers. Waar let je op en hoe pak je dit als leidinggevende aan?
- **Time management:** Leren hoe je je tijd best kan indelen.
- **Proef je geluk:** Bewust omgaan met voeding.
- **Voedingsworkshop:** Zelf aan de slag gaan rond verschillende voedings thema's: veggie, paleo, gezond lunchen en ontbijten, ...
- **Rookstop:** Workshop om te stoppen met roken.
- **Individuele coaching:** Individuele begeleiding rond bovenstaande thema's.

“Het Fitste Bedrijf heeft vriendschappen gecreëerd”

- Eurosys