

Up and Run

fysiek en mentaal fit in 10 weken



VOOR WIE?

Voor werknemers die langdurig ziek zijn als gevolg van overbelasting, depressie en burn-out.

Voor werknemers die dreigen ziek te worden door overbelasting, conflicten op de werkvloer of een dreigende burn-out of depressie.

Voor iedereen die meer dan een steuntje in de rug kan gebruiken op fysiek en mentaal gebied.

(dreigende) burn-out,
overspannenheid of
langdurige ziekte

Laat uw werknemer het roer omgooien, weer oog krijgen voor hun eigen welzijn, met een gezonde en frisse blik de toekomst tegemoet zien en weer fit aan de startstreep verschijnen.

WAAROM?

Een zieke werknemer kost de werkgever al gauw €250,= per dag. Gemiddeld zijn werknemers met een burn-out 189 werkdagen ziek. Een enorme kostenpost voor werkgevers dus. Het is werkgevers er dan ook veel aan gelegen ervoor te zorgen dat hun werknemers niet ziek worden of, als de werknemer zich al heeft ziek gemeld, ervoor te zorgen dat de werknemer weer zo snel mogelijk aan het werk kan. Het gebeurt dan ook niet zelden dat werknemers, onder druk van de werkgever, te snel weer aan het werk gaan, terwijl de werknemer nog niet van de klachten verlost is. De werknemer wordt dan opnieuw ziek of kan lange tijd niet op het niveau functioneren dat de werkgever van hem of haar gewend was. Een goede begeleiding van de werknemer is dan ook zowel voor de werkgever als voor de werknemer van groot belang.

Up and Run wordt landelijk aangeboden. Wilt u weten welke Coaches in uw regio aangesloten zijn bij Up and Run? Kijk op onze website of mail ons.

Up and Run
trainingen



De training van Up and Run is een unieke, intensieve training voor werknemers die langdurig ziek zijn of langdurig ziek dreigen te worden. De training biedt een combinatie van coaching (mentale weerbaarheid), beweging (waardoor de deelnemer zich beter, fitter en sterker gaat voelen) en voedingsadvies (voor een gezonde levensstijl). Niet alleen de fysieke conditie, maar ook de mentale weerbaarheid, de flexibiliteit en het zelfvertrouwen verbeteren aanzienlijk.

Up and Run trainingen



website www.up-and-run.nl | mailadres contact@up-and-run.nl

WAT IS UP AND RUN?

Gedurende 10 weken wordt de werknemer begeleid door ervaren coaches op psychosociaal vlak, beweging en voeding. Binnen deze 10 weken bieden wij de volgende onderdelen:

10 x coachingssessie

10 x bewegingssessie

(hardlopen en wandelen zijn in elke regio beschikbaar, veel regio's bieden extra beweegmogelijkheden. Vraag ons naar de opties)

5 x voedingsdeskundige

De training wordt op maat gemaakt. Het aantal sessies kan in overleg worden aangepast.

