



Workshop BRAVO

(in-company)

BRAVO

BRAVO staat voor: Voldoende **B**ewegen,
niet **R**oken
matig **A**lcoholgebruik
gezonde **V**oeding
regelmatige **O**ntspanning.

Waarom BRAVO? Deze 5 aandachtsgebieden scoren hoog op de lijst ter voorkoming van hart- en vaatziekten.

Om er voor te zorgen dat de medewerkers deze punten ook daadwerkelijk aandacht geven is allereerst bewustwording van eigen gedrag noodzakelijk. Een te hanteren methode is deze workshop waarbij ze geconfronteerd worden met hun eigen gedrag aangaande bovenstaande punten.

Workshop

In een workshop van anderhalf uur worden de 5 items van BRAVO spelenderwijs behandeld.

De workshop heeft een interactief karakter en bestaat globaal uit drie delen:

1. Het testen van kennis door middel van een quiz.
Voorbeeldvragen: Hoeveel vet zitten er in een kroket? *en* Hoeveel minuten moet je wandelen om een Magnumijsje te verteren?
2. Inhoudelijk behandelen van de 5 items van BRAVO. De gevolgen van ongezond gedrag worden geschetst (lichamelijke en mentale klachten, sociale achteruitgang).
3. Tips en tools geven om een omslag te kunnen gaan maken.

Alle deelnemers krijgen een informatiefolder over BRAVO.

Kosten

De kosten zijn afhankelijk van het aantal te geven workshops. De kosten per workshop bedragen maximaal € 400. Deze kosten zijn exclusief BTW.

Informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met
Carin van den Bosch Eur.Erg.

Mail: carin@evente.nl

Tel: 06 – 46 390 513

