

# Workshop Flex & Relax – Werk aan een vitale werkdag

EEN PRAKTISCHE EN INSPIRERENDE WORKSHOP OVER WERKSTRESS, HOUDING EN BEWEGING OP DE WERKVLOER

**Zit jij (te) veel achter je bureau? Nederlanders zitten gemiddeld 10,3 uur per dag – het hoogste aantal zituren ter wereld. Langdurig zitten én werkstress schaden je fysieke én mentale gezondheid. Met de workshop Flex & Relax maken we medewerkers bewust van de risico's én bieden we direct toepasbare oplossingen om gezonder én veerkrachtiger te werken.**

## Wat is Flex & Relax?

Een interactieve workshop voor mensen met een zittend beroep. Je leert:

- ▶ Hoe werkstress werkt en welke impact het heeft
- ▶ Waarom een goede werkhouding en ergonomie essentieel zijn
- ▶ Hoe beweging je gezondheid, energie en productiviteit verbetert
- ▶ Praktische tips, oefeningen en 'snack breaks' die je meteen toepast

## Wat levert het op?

- ▶ Meer bewustzijn van je gewoonten
- ▶ Inzicht in je huidige stressniveau
- ▶ Lager ziekteverzuim en meer werkplezier
- ▶ Betere focus, productiviteit en veerkracht
- ▶ Een vitaler team dat in beweging komt én blijft

## Voor wie?

Organisaties die willen investeren in gezonde, energieke medewerkers. Geschikt voor teams van elk formaat en alle functieniveaus. Perfect als teamevent of tijdens de nationale vitaliteitsweek/ week van de werkstress.

## Kosten

- ▶ € 375,- (inclusief 1 uur voorbereiding, exclusief reistijd)

## Duur & deelnemers

- ▶ Workshop: max. 1 uur
- ▶ Intake (online): max. 30 min om groepswensen door te spreken
- ▶ Maximaal 25 deelnemers
- ▶ Op locatie bij jullie organisatie

## Inclusief

- ▶ Werkstress-vragenlijst met interpretatie
- ▶ Handige bureau-oefeningen
- ▶ Tips & tricks voor een gezondere werkdag
- ▶ Inspirerende facts & figures over vitaliteit
- ▶ Een energieke presentator

## INTERESSE?

Neem contact op via [hrsupport@bdo.nl](mailto:hrsupport@bdo.nl) of spreek vrijblijvend met onze specialisten en ontdek wat Flex & Relax voor jouw organisatie kan betekenen.



**Esther Schippers**  
Manager HR Support  
E [esther.schippers@bdo.nl](mailto:esther.schippers@bdo.nl)  
T 070 - 338 08 83



**Ferruccio Franke**  
Sales Manager Payroll & HR Support  
E [ferruccio.franke@bdo.nl](mailto:ferruccio.franke@bdo.nl)  
T 070 - 515 06 69