



U19 Leefstijl



E-learning
4 uur online
3 uur klassikaal

Opgeknipt
7 uur
klassikaal

Regulier
7 uur
klassikaal

**Meer energie en
minder stress, op
het werk en privé.**



Deze cursus biedt vrachtauto- en buschauffeurs praktische inzichten in het belang van een gezonde leefstijl. Gezond zijn op het werk heeft invloed op het privéleven en vice versa. Werkstress kan ook thuis doorwerken. De interactieve training helpt chauffeurs op een toegankelijke manier persoonlijke, haalbare veranderingen door te voeren.

De deelnemers leren onder andere hoe ze na een lange werkdag voldoende energie houden en hoe ze hun goede voornemens volhouden. Bewegen, gezond eten en omgaan met stress staan centraal.

Inhoud van de cursus

Deze training behandelt onder meer:

- Praktische informatie over een gezonde leefstijl
- Tips voor het maken van gezonde keuzes
- Invloed van bewegen op de gezondheid
- Handvatten voor omgaan met stress en werkdruk

