

Het CITAVERDE College is een groene school en biedt VMBO en MBO opleidingen aan op verschillende **locaties in Limburg**.

CITAVERDE voor het leven! Dat is onze missie, dat is waar wij voor staan. Voor onze studenten maar ook voor onze eigen medewerkers.

We hebben duurzame inzetbaarheid hoog in het vaandel staan. Wij willen graag dat onze medewerkers **fit en vitaal** en met veel plezier nu en in de toekomst aan het werk blijven. Hier helpen we hun graag bij! Dit doen we o.a. door medewerkers te stimuleren in ontwikkeling te blijven maar ook door te werken aan hun gezondheid. Het gros van onze medewerkers zit lekker in hun vel en oefent met veel liefde en plezier hun vak uit.

Maar helaas zijn er ook heel wat collega's die stress gerelateerde klachten ervaren of niet helemaal in balans zijn wat kenmerkend is voor het onderwijs.

Speciaal voor deze doelgroep hebben wij **VitalCare** gevraagd ons te ondersteunen en in individuele sessies medewerkers te helpen "beter in balans" te komen. Dit doen ze door:

- **Het geven van individueel voedingsadvies;**
- **Het geven van individueel beweegadvies;**
- **Nagaan van waar klachten zich lichamelijk in uiten en hier gericht op in spelen middels de Bowen methode;**
- **Coaching om te komen tot meer ontspanning en het ervaren van minder werkbelasting;**
- **Inzicht geven in wat stress met je lichaam doet en inzicht geven in waar in jouw specifieke situatie stress vandaan komt, zodat hier gericht actie op ondernomen kan worden.**

Alle medewerkers kunnen hier gebruik van maken, zeker ook als ze preventief aan hun gezondheid willen werken.

De reacties van onze medewerkers zijn erg positief.

De individuele trajecten bij **VitalCare** hebben een hoop medewerkers geholpen van klachten af te komen en ze bevelen dit ook aan bij collega's!

Dit project loopt van 01-04-2017 tot 01-04-2018.

Afdeling P&O CITAVERDE College

Het CITAVERDE College is een groene school en biedt VMBO en MBO opleidingen aan op verschillende locaties in Limburg.

CITAVERDE voor het leven! Dat is onze missie, dat is waar wij voor staan. Voor onze studenten maar ook voor onze eigen medewerkers.

We hebben duurzame inzetbaarheid hoog in het vaandel staan.

Wij willen graag dat onze medewerkers fit en vitaal en met veel plezier nu en in de toekomst aan het werk blijven.

Hier helpen we hun graag bij!

Dit doen we o.a. door medewerkers te stimuleren in ontwikkeling te blijven maar ook door te werken aan hun gezondheid. Het gros van onze medewerkers zit lekker in hun vel en oefent met veel liefde en plezier hun vak uit.

Maar helaas zijn er ook heel wat collega's die stress gerelateerde klachten ervaren of niet helemaal in balans zijn wat kenmerkend is voor het onderwijs.

Speciaal voor deze doelgroep hebben wij VitalCare gevraagd ons te ondersteunen en in individuele sessies medewerkers te helpen "beter in balans" te komen. Dit doen ze door:

- Het geven van individueel voedingsadvies;
- Het geven van individueel beweegadvies;
- Nagaan van waar klachten zich lichamelijk in uiten en hier gericht op in spelen middels de Bowen methode;
- Coaching om te komen tot meer ontspanning en het ervaren van minder werkbelasting;
- Inzicht geven in wat stress met je lichaam doet en inzicht geven in waar in jouw specifieke situatie stress vandaan komt, zodat hier gericht actie op ondernomen kan worden.

Alle medewerkers kunnen hier gebruik van maken, zeker ook als ze preventief aan hun gezondheid willen werken.

De reacties van onze medewerkers zijn erg positief.

De individuele trajecten bij VitalCare hebben een hoop medewerkers geholpen van klachten af te komen en ze bevelen dit ook aan bij collega's!

Dit project loopt van 01-04-2017 tot 01-04-2018.

Afdeling P&O CITAVERDE College