



Brochure

Training Vitaliteit

Aangeboden door Netherlands Business Academy in samenwerking met Sportbedrijf Arnhem



Netherlands
Business
Academy

SPORTBEDRIJF **ARNHEM**

Samenwerking Sportbedrijf Arnhem en Netherlands Business Academy

Introductie

Voor verschillende trainingen hebben Sportbedrijf Arnhem en Netherlands Business Academy de handen ineen geslagen. De samenwerking richt zich op het aanbieden van maatwerkoplossingen die leiderschap bevorderen, vitaliteit versterken en bijdragen aan duurzame inzetbaarheid in een dynamische werkomgeving.

Vitaliteit draait niet alleen om teams, maar begint bij je eigen fysieke en mentale fitheid. Bij Sportbedrijf Arnhem en NLBA geloven we dat 'Fit for the Job' de sleutel is tot persoonlijke en professionele groei. De training Vitaliteit is gebaseerd op wetenschappelijke kennis, helpt je energiemangement te verbeteren en stress te verminderen. Van slaap, voeding en beweging tot teamvitaliteit: je leert hoe je jouw energie optimaal beheert om beter te presteren, duurzaam inzetbaar te blijven en een gezond evenwicht tussen werk en privé te behouden.



SPORTBEDRIJF ARNHEM

Voor wie zijn de Vitaliteit trainingen?

1-daagse

De 1-daagse Vitaliteit training is ontwikkeld als een highlight-programma. Deze training is perfect als je de belangrijkste thema's zoals slaap, beweging en energiebalans in één dag wil behandelen om bewuster om te gaan met je eigen gezondheid.

De training wordt gegeven door voormalig topsporters van het hoogste niveau, die hun leven in het teken zetten van een goede fysieke balans.

De training neemt energie als basis voor persoonlijke performance, benaderen we stress op een theoretische manier en behandelen we uiteraard de hoofdonderwerpen beweging en slaap.

3-daagse

De 3-daagse Vitaliteit training is. Deze training is perfect als je de belangrijkste thema's zoals slaap, beweging en energiebalans in één dag wil behandelen om bewuster om te gaan met je eigen gezondheid.

De training wordt gegeven door voormalig topsporters van het hoogste niveau, die hun leven in het teken zetten van een goede fysieke balans.

De training neemt energie als basis voor persoonlijke performance, benaderen we stress op een theoretische manier en behandelen we uiteraard de hoofdonderwerpen beweging en slaap.

De twee hoofdonderwerpen

Beweging &

Slaap

Zowel de 1-daagse als 3-daagse training kent twee hoofdonderwerpen: beweging & slaap. Tijdens de delen over beweging gaan we kijken naar de twee hoofdelementen sport & sedentair gedrag. Het is bekend dat zitten het nieuwe roken is, maar hoe slecht is dit nou eigenlijk? Kost 8 uur per dag zitten je echt 7 jaar van je leven? Wat doen de effecten van sport om dit tegen te gaan? Kunnen we dat überhaupt compenseren en zo ja, hoe?

Wanneer we het hebben over slaap kijken we naar de kwaliteit van slaap, de kwantiteit van slaap, het (ideale) ritme van de dag maar vooral ook naar slaap verstoringen en slaapproblemen.



Is zitten het nieuwe roken?

Wat doen de effecten van sport?

Kunnen we slaap inhalen?

Praktische informatie

Arrangement

Tijdens de training op onze mooie locatie Valkenhuizen in Arnhem worden koffie, thee en water verzorgd. Trainingen die overdag plaatsvinden zijn inclusief lunch. Avondtrainingen zijn inclusief diner.

Kosten

De kosten van de training zijn €699,- (BTW vrij) voor de 1-daagse training en €1.599,- voor de 3-daagse training.

*Literatuur is voor deze dagen niet verplicht maar optioneel af te nemen. Neem voor een gedetailleerd kostenoverzicht contact met ons op.

Locatie

Sportcentrum Valkenhuizen

Beukenlaan 15, 6823 MA
Arnhem

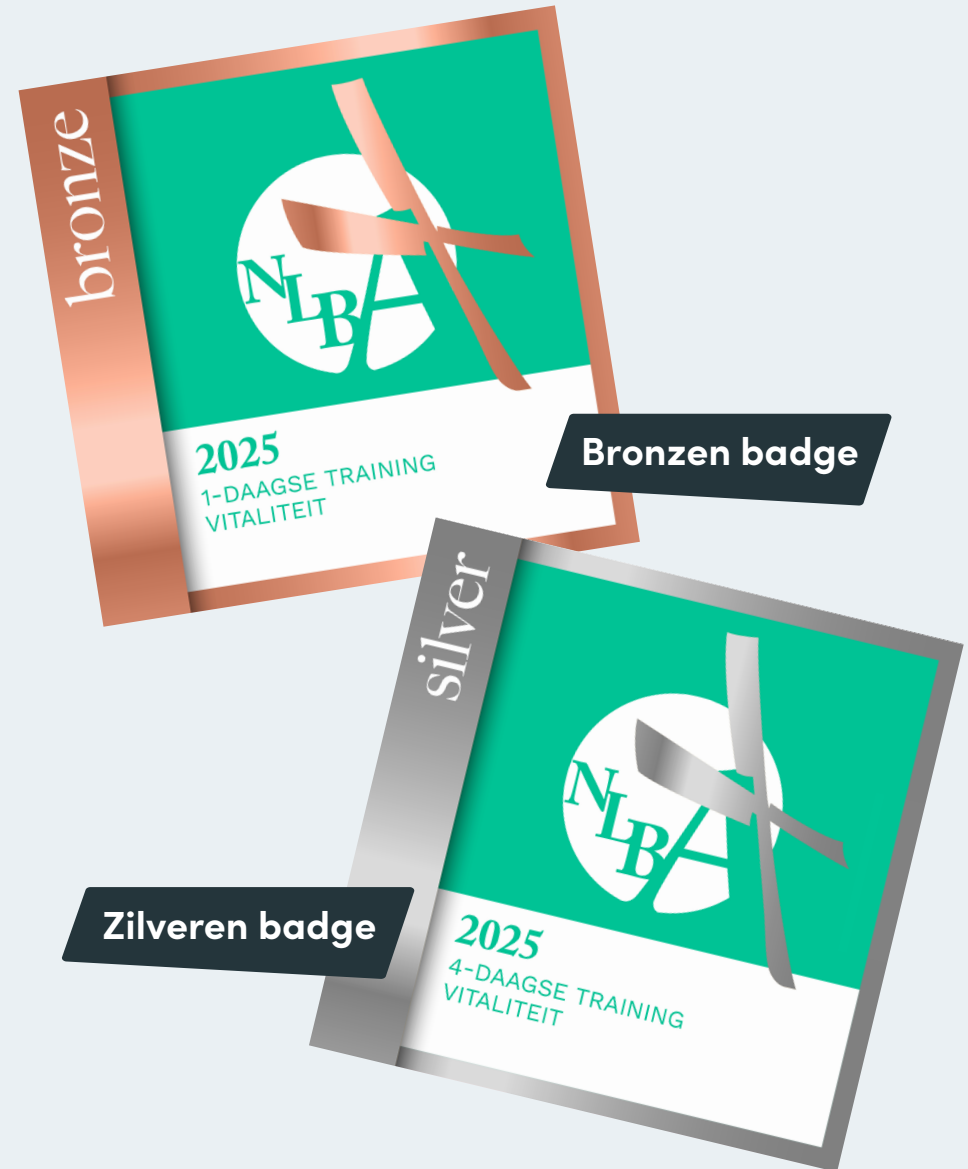
Certificering en digital badges

Hoe het werkt

Digital Badges zijn een vernieuwende manier om je behaalde competenties en vaardigheden te delen met collega's en het werkveld. Ze zijn te verifiëren en dienen als referentie dat je actief bezig bent met je eigen ontwikkeling. Je kunt ze eenvoudig delen via online platformen (o.a. LinkedIn, Facebook, etc.) maar bijvoorbeeld ook vermelden op je CV als skill of opleiding.

Eigenlijk kan je jouw badges zien als een portfolio van je diploma's en certificaten die je altijd, digitaal, bij de hand hebt. Verschillende badges staan voor verschillende niveaus: een volledige leiderschapstraining ontvangt een Silver Badge, een losse onderdeel een Bronze Badge.

Het niveau van je badge is zichtbaar op de badge zelf en via de website link die verbonden zit aan jouw badge. Het belangrijkste deel zit hem echter in de verificatie van de badge vanuit NLBA via het online register. Deel je jouw badge op social media? Dan kan de kijker doorklikken naar dit online register en lezen wat je bij NLBA hebt behaald.



Over ons

Wie zijn wij?

Sportbedrijf Arnhem draagt proactief bij aan een gezonde samenleving. Door het activeren, stimuleren en faciliteren van sport, bewegen en ondernemen van initiatieven voor een gezonde leefstijl hopen we zoveel mogelijk Arnhemmers te bereiken. We lopen voorop door slim in te spelen op ontwikkelingen en intensief samen te werken met onze partners. We staan in nauwe verbinding met de samenleving en zorgen dat iedereen mee kan doen. We zetten in op het ervaren van plezier en voldoening bij sport, bewegen en initiatieven voor een gezonde leefstijl. Daarmee werken we samen aan aantoonbare resultaten, in elke fase van ieders leven.

Sportbedrijf Arnhem is al jaren dé partner voor het bevorderen van een gezonde levensstijl en duurzame inzetbaarheid, en biedt innovatieve programma's zoals Vital-up, de Sportkaart en toegankelijke e-learnings aan.



Maak kennis met

**Sportbedrijf
Arnhem**

Samen met plezier
in beweging

SPORTBEDRIJF ARNHEM

Over NLBA

Wie zijn zij?

Netherlands Business Academy geeft onderwijs op Master, HBO en MBO+ niveau en biedt een breed aanbod aan onderwerpen en trainingsniveaus. Alles met een theoretische onderbouwing, maar toegepast op de praktijk situatie van de deelnemer.

NLBA Training Institute is het cursus label van Netherlands Business Academy en biedt verschillende trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, leiderschap, sales en team. Vanaf 2023 biedt NLBA een praktisch gericht aanbod leiderschapstrainingen.

Het succes van onze trainingen zit in de inspirerende en effectieve trainingsdagen met de trainers en medestudenten. Bovendien hebben al onze programma's een directe relatie met de praktijk. Ongeacht het opleidingsniveau zijn er trainingen beschikbaar op de genoemde thema's. Door het brede aanbod is het mogelijk door te stromen naar de Masterclasses met bijbehorende certificering.

Maak kennis met

Netherlands Business Academy

Voor professionals met ambitie



Advies nodig?

Neem contact op

✉ info@nlba.nl

☎ 076 8200505



Direct inschrijven?

Zo geregeld

