



WORKSHOP DE PITSTOP



Ik ben Harold (van Heumen) en ik woon op een prachtige plek op de Hondsrug direct aan de Staatsbossen van de gemeente Borger-Odoorn, in de provincie Drenthe. In de nasleep van een ernstig verkeersongeval en de levenslessen die ik hierdoor heb geleerd, ben ik in 2015 de onderneming 'Mind Reset Coaching' gestart. Als herstelcoach/ervaringsdeskundige ligt de focus op het ondersteunen, begeleiden, coachen en trainen van mensen die om welke reden dan ook vastgelopen zijn in het leven. Hen verder helpen is mijn missie.

DE PITSTOP

'De Pitstop' creëert een moment van rust en onthaasting. Leren los te zijn van alle hectiek en bewust worden van het 'nu'. Bij 'De Pitstop' kan ik groepen tot zo'n 20 personen ontvangen en alles geheel naar wens afstemmen. Ook kan ik als gastheer, groepsleider of teambuildingscoach diverse ontspannende activiteiten verzorgen.



ZITTEN & WERKSTRESS

Steeds meer mensen hebben een zittend bestaan, dit terwijl lange periodes van inactiviteit schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. Inactiviteit kan leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk en andere gezondheidsproblemen.

Hoeveel uren van de dag brengen uw werknemers zittend door? Komen zij met de auto naar hun werk? Zitten zij lange tijd achter hun bureau of in vergadering? Dan is er op termijn een reële kans op gezondheidsklachten. Daarnaast wijst onderzoek* uit dat ongeveer 1 op de 3 werknemers last heeft van een verhoogde werkdruk.

Dit zijn serieuze problemen waarvoor zowel werkgever als werknemer aandacht moeten hebben. Verhoogde werkdruk kan leiden tot werkstress en dat leidt mogelijk tot fysieke en psychische klachten. Jaarlijks zijn er meer dan 300.000 ziekmeldingen vanwege werkstress.

DOEL?

- ONTHAASTEN
- IN BEWEGING ZIJN
- NIEUWE ENERGIE OP DOEN
- ERVARINGEN DELEN
- NIEUWE INZICHTEN OP DOEN
- ELKAAR ANDERS LEREN KENNEN
- ONTSPANNEN IN DE NATUUR
- TEAMBILDEN
- BEWUSTWORDING

MIND RESET COACHING

DE PITSTOP



Werknemers die langdurige werkstress ervaren kunnen gedemotiveerd raken en minder plezier hebben in het werk. De concentratie verminderd en de kwaliteit van het werk neemt af. Als men eenmaal uitvalt is de stap terug naar werk moeilijk en kan leiden tot vervelende situaties vol verdriet en onnodig leed. Naast de dagelijkse werkdruk moeten uw medewerkers ook nog eens van alles van zichzelf. Kortom ze zijn druk, druk en nog eens druk. Neem de formule-1-auto als metafoor voor het snelle tempo van ons leven. Racen, racen en nog eens racen...

WAT GA JE DOEN?

- Tot rust komen.
- Ervaren, voelen en beleven.
- Praktische oefeningen.
- Wandelen en/of fietsen door de Staatsbossen van de gemeente Borger-Odoorn.
- En/of aansluiten bij een kudde van meer dan 200 schapen compleet met herder en schaareshonden.
- En/of aansluiten bij een kudde van circa 10 pony's.

DE PITSTOP

Om uw medewerkers te beschermen tegen werkstress en hen te stimuleren hun lange periodes van onafgebroken inactiviteit te doorbreken organiseert Mind Reset Coaching 'De Pitstop' Beweging, onthaasten, in de natuur zijn en er even tussenuit zijn, dat zijn de thema's van 'De Pitstop'. Uw medewerkers reizen naar Odoorn om tot rust te komen en te ontdekken wat 'echt' ontspannen met je doet. Hier in Odoorn hoeft je even helemaal niets. Hier is 'moeten'... mogen.

TEAMBUILDING

Uit recensies blijkt dat 'De Pitstop' in het kader van teambuilding, een positief neveneffect creëert. Door de combinatie 'oefenen' en 'ervaren', de op intervisie gebaseerde omgangsvorm, het bewegen en het buiten middenin de natuur zijn, ontstaat de fijne situatie van het elkaar 'anders' leren kennen.

WERKDruk EN ARBOWET

Werkdruk is in de Arbowet opgenomen bij de psychosociale arbeidsbelasting. Werkgevers zijn op grond van deze verplicht beleid te voeren dat erop gericht is deze vorm van arbeidsbelasting te voorkomen of te beperken. *1



HAROLD VAN HEUMEN
Borgerderweg 28 • 7873 TD • Odoorn

+31 (0)6 537 803 75
info@mindresetcoaching.nl
www.mindresetcoaching.nl
K.V.K. : 64750760

MEER INFORMATIE DE PITSTOP

'De Pitstop' kan in overleg plaatsvinden in Odoorn bij Mind Reset Coaching. De duur van 'De Pitstop' is afhankelijk van uw wensen en de omvang en de samenstelling van uw gezelschap. Dit kan variëren van een dagdeel tot een meerdaagse pitstop. Hiernaast wordt 'De Pitstop' ook als individueel traject aangeboden. Aanmelden 'De Pitstop' kan via info@mindresetcoaching.nl of via 06 – 537 80 375. (*2)

*1 WWW.FNV.NL / WWW.ARBOPORTAAL.NL - WERKDruk & WERKSTRESS

*2 - DEELNAME AAN 'MIND RESET COACHING' IS OP EIGEN RISICO.

HERSTELCOACHING

TEAMBUILDING

CONTACT