

Bedrijfsgegevens

Mind Your Step By MarieCke
Zeestraat zeestraat ZW
2042LB Zandvoort
Nederland

0646201851

info@mariecke.com

info@mariecke.com

Talenten

Bewegingscoaching	★★★★★
Counseling	★★★★☆
Bedrijfscoaching	★★★★☆
Mental / Mindfulness Coaching	★★★★★
Voedingsadviezen	★★★★★



Mind Your Step By MarieCke

mariecke fransen

""The secret of change is to focus all of your energy not on fighting the old but on building the new""

Welkom, ik ben Mariecke Fransen Food & Healthcare Professional. Mijn passie in het leven is om mensen op weg te helpen naar een bewuste, gezondere levensstijl. Het ongezonde eetgedrag en eetpatroon is waar ik mij in heb gespecialiseerd. Door mijn eigen reis en struggles in combinatie met mijn opleiding heb ik een unieke succesvolle methodiek ontwikkeld.

Na mijn HBO opleiding Social Work heb ik in o.a in verschillende gezondheidsinstellingen Leefstijl trainingen gegeven. Ik ben BGN geregistreerd gewichtsconsulent en gepassioneerd sporter. Tevens ben ik gediplomeerd MBCT en ACT coach, Voedingsdeskundige en niet geheel onbelangrijk, ervaringsdeskundige.
Persoonlijk:
Mind Your Step by MarieCke is een dienst die ik als ervaringsdeskundige hebt ontwikkeld. Multidicsiplinaire visie met op de drie pijlers die nodig zijn om de Lifestyle definitief aan te passen: Het gedrag, voedingsgewoonte en beweging. Door middel van gedragscognitieve coachings- consulten, Mindfulness coaching, Acceptance and Commitment therapy in combinatie met Voedings-adviezen en Bewegingstherapie coach ik je naar een bewust gezondere Lifestyle waar je de rest van jouw leven profijt van zult hebben!

Bedrijfscoaching:
Wat kan MarieCke voor uw organisatie betekenen:
Healthcheck en leeftsijlscans
Individuele begeleiding voor uw personeel
Workshops over gezonde voeding en bewegen, het hebben van een gezonde leefstijl en Mindfulness
Geven van personal en groepstrainingen
Inrichten van een gezonde kantine
Aanleveren van gezonde producten en maaltijd/lunch boxen
Een medewerker die bewust bezig is met een vitaliteit programma is zich vaak erg bewust van het belang van een goede balans tussen fysiek, mentaal & emotioneel gebied. Hoe meer kennis en bewustzijn hierover is bij de medewerker hoe beter de kennis onder de eigen motorkap van de medewerker is. Dit kan ontzettend motiverend en stimulerend werken voor de persoonlijke ontwikkeling van de medewerker.

Hoe kunnen kunt u dit voor uw organisatie bereiken? Wat is dan de inhoud van een effectief vitaliteit programma op fysiek, mentaal & emotioneel niveau voor mijn organisatie? Met die uitdaging en invulling help ik u graag!

ZZpediA



Bedrijfsgegevens

Mind Your Step By MarieCke
Zeestraat zeestraat ZW
2042LB Zandvoort
Nederland

0646201851

info@mariecke.com

info@mariecke.com

Talenten

Portfolio: **Workshop Vitaliteit**

WORKSHOPS VITALITEIT
Deze heldere workshops geven antwoord op de thema's die spelen in uw organisatie. De thema's mobiliteit, gezondheid, werkdrukbeleving, werk-privébalans of energiegevers zijn universeel. Maar hoe pak je dit aan? Samen met de afdeling of team, passend binnen een actueel thema. Een essentiële stap op weg naar een gezond bedrijf en duurzame inzetbaarheid.

Het aanbod:

Haal meer uit de dag:

Hoe haal je meer uit je minder productieve uren? Hoe herken je de daluren bij jezelf? Hoe ga je hiermee om? Voor de een kost opstarten meer moeite, voor de ander is het laatste uur van de werkdag lastig om efficiënt in te delen. Na deze workshop kun je de volgende dag meteen aan de slag met jouw stappenplan. Waardoor je met meer energie de dag doorloopt en terug kijkt op een zinvolle en effectieve werkdag.

Zitten; het nieuwe roken

Hoe kun je beweegmomenten inpassen in je computerwerkzaamheden? Of voor, tijdens en na vergaderingen? Er worden in deze workshop handvaten aangereikt aan om meer flow te creëren: ademhalingsoefeningen en Mindfulness- technieken om stress te reduceren en te leren de aandacht vast te houden in periodes waarin je snel bent afgeleid door prikkels, gedachten of werkdruk.

Energiek starten, rustig afsluiten

Neem je taken en voorvallen uit je privésituatie mee naar je werk? Heb je er misschien al een halve dag opzitten voordat je op het werk begint? Hoe zorg je dat je je focus richt op de werkzaamheden in de rest van de dag? Hoe kun je bij onrust vanuit privé of zakelijke druk toch ontspannen beginnen aan je dag? We reiken je in deze workshop technieken aan om met meer energie je werkdag te starten, in te delen en natuurlijk ook af te sluiten.

Eet jezelf fit en energiek
Krijg meer energie door middel van gezonde voeding!

Deze dynamische workshop biedt waardevolle kennis en praktische tools om een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Je gaat stil staan bij je eigen eetgedrag en wordt gemotiveerd om bewust te kiezen voor 'gezond'.

Na de workshop ben je in staat in staat om gezonde producten te herkennen en ben je gemotiveerd om de bewuste keuzes te maken. Doel van de workshop is om je kennis en inzicht te geven in het belang en de meerwaarde van een gezonde voeding en om je enthousiast te maken hier zelf mee aan de slag te gaan en om dit op de werkplet te implementeren.





In 10 weken gezonde en bewuste keuzes maken en tot 10 kilo verliezen met MarieCke

Mede mogelijk gemaakt door Albert Heijn Zandvoort

ZZpediA