

Concept Programma –Energy Experience Day

Adres locatie

Samen in te vullen.

Tijd		Wat	Lengte
8.00		Ontvangst	15m
8.15	8.45	Ontbijt + Introductie van de dag door Jochem	30m
9.00	10.15	I Intro programma > visie op vitaliteit	1h15m
10.15	10.30	Pauze + een gezonde snack)	15m
10.30	11.45	II Slaap + optimale agenda indeling	1h15m
12.30	13.15	Gezonde energieke lunch	45m
13.15	13.30	Omkleden	15m
13.30	14.00	III Uitleg stress + Experience activiteit	30m
14.00	15.30	IV Experience activiteit	1h30m
15.30	15.45	Opfrissen	15m
16.00	16.30	V Vervolg stress + uitleg belang bewegen	30m
16.30	17.00	VI Take-away's – Individueel & Team	30m
17.00	18.00	borrel borrel	1h

Toelichting

Ontbijt	Korte intro door Jochem over de dag + korte Motivational Speak
I	Introductie Energiemanagement, in navolging speech Jochem
II	Theorie over werking en effecten van slaap + uitwerking optimale agenda indeling + basis over gezonde voeding
	Lunch
III	Werking van stress in het lichaam en het brein + effecten van stress
IV	Experience Activiteit – wat is het effect van Stress op jouw denk en werkcapaciteiten? Beleving waar alles getriggerd wordt!
V	Nabespreking Experience – En wat kan jij tegen stress doen? Wat is ontspanning voor jou?
VI	Take-Aways > wat kan de deelnemer hiermee en waar gaat hij individueel aan werken en wat gaat het team hier mee doen?
borrel	Borrel ☺