

BIJSCHOLING Welzijnsambassadeur

beactiveday.eu

©EuropeActive



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

europaactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

★EUROSPORT

WAT?

De Welzijnsambassadeur (WA) ondersteunt en stimuleert collega's binnen het bedrijf op een laagdrempelige manier naar een gezonde(re) leefstijl.

Via de bijscholing WA verwerf je inzicht in:

- de belangrijkste componenten en voordelen van een gezonde levensstijl;
- de aanbevelingen en de voordelen van lichaamsbeweging voor de gezondheid;
- de algemene aanbevelingen en het belang van gezonde voeding;
- de impact van een 'gezonde mindset' en stressverlichting;
- hoe je aan de slag kan met de leefstijlscan binnen jouw bedrijf.

WAAR & HOE?

De bijscholing WA wordt online aangeboden door FITNESS.BE. Je kan de bijscholing dus doorlopen waar en wanneer je dit het beste uitkomt.

- Ga naar **www.fitnessfaculty.be**
- Je kan de bijscholing terugvinden als Webinar bij **FITNESS.BE**.
- Selecteer de Webinar WA en klik op de knop 'schrijf je hier in'.
- Van zodra je bent geregistreerd, kan je de volledige bijscholing (2 u 30 min) of de verschillende onderdelen op je eigen tempo doorlopen.

AAN DE SLAG MET DE LEEFSTIJLSCAN

De Nationale Leefstijlscan is een gratis online vragenlijst die binnen enkele minuten het gezondheidsprofiel van de deelnemer in kaart brengt op vlak van voeding, beweging en ontspanning.

Onder de rubriek 'professional' kan je een persoonlijke account aanmaken. Van zodra je account actief is, kan je medewerkers en collega's toevoegen en met een unieke link uitnodigen om de leefstijlscan in te vullen. Je krijgt een overzicht van alle deelnemers die aan jou zijn gekoppeld. Dankzij een overzichtelijk dashboard volg je de resultaten van de leefstijlscans op en begeleid je je collega's naar een gezondere levensstijl.

Registreer je via www.nationaleleefstijlscan.be als WA en ga aan de slag.

Tip: doe zeker ook zelf de leefstijlscan voor een beter inzicht in jouw leefstijl!