



NEWSFLASH

Bedrijfsbrief Flow Lubbeek



Wie is Flow Lubbeek?

Na enkele jaren werkervaring startte Ann Vilette in 2011 haar eigen praktijk op in Lubbeek. Al snel kwamen er collega's bij en werd de praktijk 'Groepspraktijk Vilette'.

Omdat de praktijk te klein was en Ann van uitdagingen houdt, ging ze op zoek naar een nieuwe locatie om een multidisciplinaire praktijk te starten. Zo kwam ze op Gellenberg 4 waar Flow is ontstaan.

Wij weten als geen ander hoe belangrijk het is om goed én gezond in je vel te zitten. Met een duidelijk doel voor ogen gaan we samen de uitdaging aan om jouw potentieel te bereiken.

Ervaring en nauwkeurige opvolging, daar staan wij garant voor!

IN DIT NUMMER

**WIE IS
FLOW LUBBEEK?**

**WAT KAN FLOW
LUBBEEK VOOR JOUW
BEDRIJF BETEKENEN?**

**WERKBAANCHEQUES?
DIEN NU NOG IN, JOUW
SUBSIDIEAANVRAAG!**

**WELKE WORKSHOPS
BIEDT FLOW LUBBEEK?**



VOLLEDIG OP MAAT VAN UW BEDRIJF:

- 1 Ergonomie
- 2 Teamcoaching
- 3 Themagerichte Workshops
- 4 Begeleiding met werkbaarheidcheques

Wat kan Flow Lubbeek voor jouw bedrijf betekenen?

Gezond op het werk? We spenderen veel tijd op de werkvloer. We kunnen er dan beter het beste van maken.

Slechte werkomstandigheden en werksfeer kunnen zorgen voor fysieke- en emotionele klachten zoals stress, vermoeidheid, slaapproblemen, verminderde concentratie en minder werk efficiëntie. Dit kan leiden tot lange perioden van inactiviteit. Dit wil u vermijden. Flow kan u helpen met een multidisciplinaire en holistische aanpak.



We bieden pakketten aan, maar er kan ook een traject volledig op maat gemaakt worden afhankelijk van infrastructuur, werknemers, timemanagement en budget.

We pakken zowel fysieke aspecten aan zoals slaap, voeding, klachten, ergonomie als het mentaal welzijn door coaching, mindfulness, TRE, ACT cursus, yogalessen.

Zowel de pakketten als het traject op maat kunnen in onze praktijk, in jullie bedrijf of online. Ze kunnen in groep gegeven worden en individueel.

Dien jouw subsidieaanvraag in voor 31 december 2022!

Met de werkbaarheidscheque van het Departement Werk en Sociale Economie, kunnen eenmanszaken, kmo's en grote ondernemingen (met minstens 1 werknemer) uit de profitsector en ook organisaties uit de socialprofitsector tot **€ 10.000 steun** krijgen om knelpunten rond werkbaar werk binnen de organisatie in kaart te brengen en aan te pakken. De bedoeling is om zo de arbeidsomstandigheden duurzaam te verbeteren.

Meer informatie? <https://www.vlaio.be/nl/subsidiesfinanciering/subsidi databank/werkbaarheidscheque>

Workshops



Pakketten op maat steeds mogelijk!



ERGONOMIE OP HET WERK

-> Informatie & Sensibilisatie gezonde werkplek

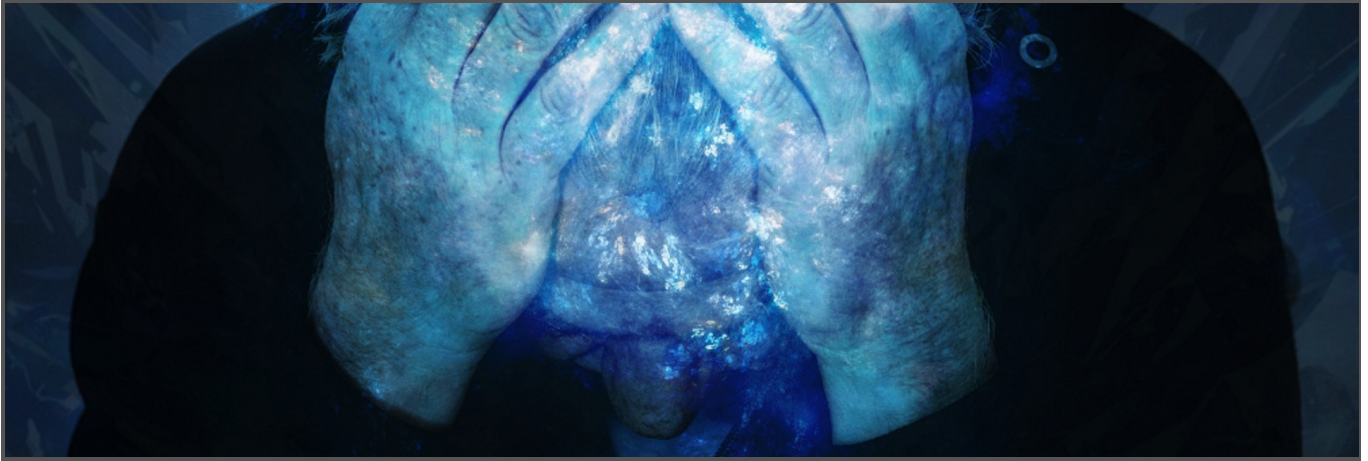
-> **Tips & Tricks:**

- ° vermijden van rug- en nekklachten
- ° algemeen meer bewegen

-> Bewustwording van de lichaamshouding

-> Focus op Activity-Based werken





STRESS DE BAAS

-> Benadering van de fysieke, mentale & lichamelijke stress

-> **Tips & Tricks:**

- ° Omgaan met stress
- ° Herorganisatie van de huidige levenswijze
- ° Zelfrelaxatie

-> Dynamische & Interactieve workshop met combinatie van drie disciplines



ACT-CURSUS ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPIE

-> 6 basisprincipes & technieken van ACT-therapie

-> **Tips & Tricks:**

- ° concrete tools om bewuster in het leven te staan
- ° vermindering van stress & piekeren
- ° niet opgeslorpt worden door negatieve gevoelens & gedachten

-> Vergroot het zelfvertrouwen, de veerkracht & mentale weerbaarheid van werknemers

a c t

SLAAP-WEL

-> Goede nachtrust = Betere werkprestaties!

-> **Tips & Tricks:**

- ° verbetering nachtrust
- ° inzicht & vaardigheden in verstoord slaappatroon

-> Stap voor stap samen naar een normaal slaappatroon



TEAMCOACHING

-> Zowel teamontwikkeling als conflictbemiddeling

-> Streven naar een verbonden, vertrouwde & complementaire samenwerking

-> **Tips & Tricks:**

- ° individuele & teamgerichte actiepunten
- ° oog voor positieve groei
- ° doorbreken van "gewoonten" & patronen" met interactieve oefeningen

-> Opstellen van een teamontwikkelingsplan



**Hoe bereik je
Flow Lubbeek?**



Gellenberg 4 - Dorpsstraat 47

3210 Lubbeek - 0479 72 47 51

www.flowlubbeek.be - info@flowlubbeek.be

Wens je onze Newsflash Bedrijven te ontvangen? Mail ons!

VRIJDAG 30 SEPTEMBER 2022

SAVE THE DATE!

INFOAVOND BEDRIJVENAANBOD

Wat mag je verwachten?

KENNISMAKING MET
FLOW LUBBEEK

WAT BIEDT FLOW
OMTRENT BEDRIJVEN

NAPRATEN, MET
MOGELIJKHEID TOT
VRAGEN STELLEN EN
NETWERKEN MET
EEN DRANKJE/HAPJE



(LOKALE) BEDRIJVENAANBOD

INFOAVOND 19-20 UUR - MET DRANKJE/HAPJE

Flow Lubbeek organiseert een infoavond om bedrijven en/of ondernemers **bij elkaar te brengen**. Terwijl er wordt **genetwerkt** wordt het **bedrijvenaangebod** van Flow Lubbeek toegelicht. Men krijgt de kans om de nodige vragen te stellen en het aanbod beter te leren kennen.

Kortom een fijn avond-uurtje om de werkweek af te sluiten onder bedrijven en/of ondernemers, zorgers, ... met een drankje en hapje.

Het geeft naast het FLOW-aangebod, de mogelijkheid om **elkaars bedrijf en/of onderneming, wooncentra, praktijk, ... te leren kennen**.

Flow Lubbeek kijkt er alvast naar uit om jullie te verwelkomen in hun praktijk!

Vragen en/of opmerkingen? Stel ze via info@flowlubbeek.be

Schrijf je tijdig in:
vóór vrijdag 16 september 2022 via info@flowlubbeek.be

