

Simpelweg Optimaal Presteren

Dit programma helpt uw team om energie, focus en veerkracht te behouden, zodat ze optimaal presteren op het werk en energie overhouden voor thuis.

Simpelweg Gezond stijl:
Praktisch, nuchter en direct toepasbaar.



SIMPELWEG GEZOND

Door:

Cheyenne Dix

September 2025

Het programma

Uw medewerkers dragen steeds meer kennis, volgen cursussen, werken in complexe projecten en moeten de snel ontwikkelende technologie bijbenen.

Maar kennis alleen is niet genoeg

- Opdrachtgevers verwachten topprestaties en constante beschikbaarheid.
- Medewerkers verwachten dat een werkgever hen ondersteunt, ook buiten de inhoud.
- De praktijk: vermoeidheid, stress, concentratieproblemen en minder output.

En dat kost: productiviteit, motivatie en uiteindelijk mensen.

Simpelweg Optimaal Presteren

Een programma dat medewerkers niet nog meer kennis geeft, maar hun energie, focus en veerkracht vergroot.

Zodat ze optimaal presteren op het werk en genoeg energie overhouden om ook thuis volledig aanwezig te zijn.

Mijn aanpak

- 6 masterclasses van 2 uur: praktisch, nuchter en direct toepasbaar. In te plannen in overleg. Advies is maximaal 8 medewerkers tegelijk te laten deelnemen om een groepsdynamiek, voldoende persoonlijke aandacht en interactie.
- Toepassingsopdrachten: Nee, geen huiswerkopdrachten. Maar concrete acties die direct in de werkagenda passen.
- Extra support: 1-op-1 gesprekken (ja, gewoon even in de auto) en vragen die worden behandeld in de masterclass. Want we leren veel van elkaar.

Wat dit oplevert

- Hogere output: medewerkers benutten hun piekuren beter.
- Minder uitval: klachten door stress, vermoeidheid en slechte slaap worden voorkomen.
- Meer tevreden opdrachtgevers: teams leveren scherpere resultaten.
- Sterkere werkgeverspositie: medewerkers ervaren dat er écht in hen geïnvesteerd wordt.
- Balans werk-privé: medewerkers hebben energie om ook thuis te presteren.

Belofte

- Geen extra tijd buiten de 6 sessies
- Simpel en nuchter gebracht
- Direct toepasbaar in werk en leven
- Investering die zich terugbetaalt in hogere productiviteit en loyale medewerkers

De modules

De 6 Modules

Module 1: Energie & Brandstof

Uw medewerkers leren hoe voeding en micronutriënten directe impact hebben op focus en productiviteit. Incl. O-Meting.

✓ Stabiele energie door de dag, minder productiviteitsdips en minder fouten.

Module 2: Stress onder Controle

Inzicht in wat stress met lichaam en brein doet en welke interventies direct werken.

✓ Medewerkers blijven helder onder druk, nemen betere besluiten en verlagen hun risico op uitval.

Module 3: Slim met Licht

Effect van licht en schermgebruik op slaap, concentratie en herstel. Inclusief praktische hulpmiddelen zoals een blauwlichtbril.

✓ Betere slaapkwaliteit, scherpere focus en sneller herstel.

Module 4: Hormonen & je agenda

Hoe hormonen productiviteit en ritme beïnvloeden, inclusief verschil tussen mannen en vrouwen.

✓ Efficiëntere planning, hogere output in minder tijd, en betere benutting van teamcapaciteit.

Module 5: Slaap als Superpower

Wat echt bepalend is voor slaapkwaliteit en hoe je sneller herstelt, zelfs in drukke weken.

✓ Uitgeruste medewerkers met meer concentratie en minder ziekteverzuim.

Module 6: Beweging = Brandstof

Eenvoudige micro-oefeningen die passen in werk- en reistijd. Incl. Meting.

✓ Fittere teams, minder fysieke klachten en meer creativiteit.



Extra mogelijkheden

Persoonlijk supplement-advies: individueel afgestemd

Individuele trajecten: verdieping en maatwerk begeleiding.

Team Challenges

Contact

Cheyenne Dix

Orthomoleculair Therapeut

Website

simpelweggezond.nl

Email:

info@simpelweggezond.nl

Telefoon

+31(0)6 23 90 67 69

