



Mr. & Mrs. Blue Zone

Wat zijn de Blue Zones?

De Blue Zones zijn vijf gebieden op de wereld waar mensen bovengemiddeld oud worden, vaak zelfs boven de honderd. Ze leven gezonder, zijn gelukkiger en blijven tot op hoge leeftijd actief. De Blue Zones liggen verspreid over de hele wereld - Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griekenland) en Sardinië (Italië) – maar hebben een aantal belangrijke gemeenschappelijke kenmerken.

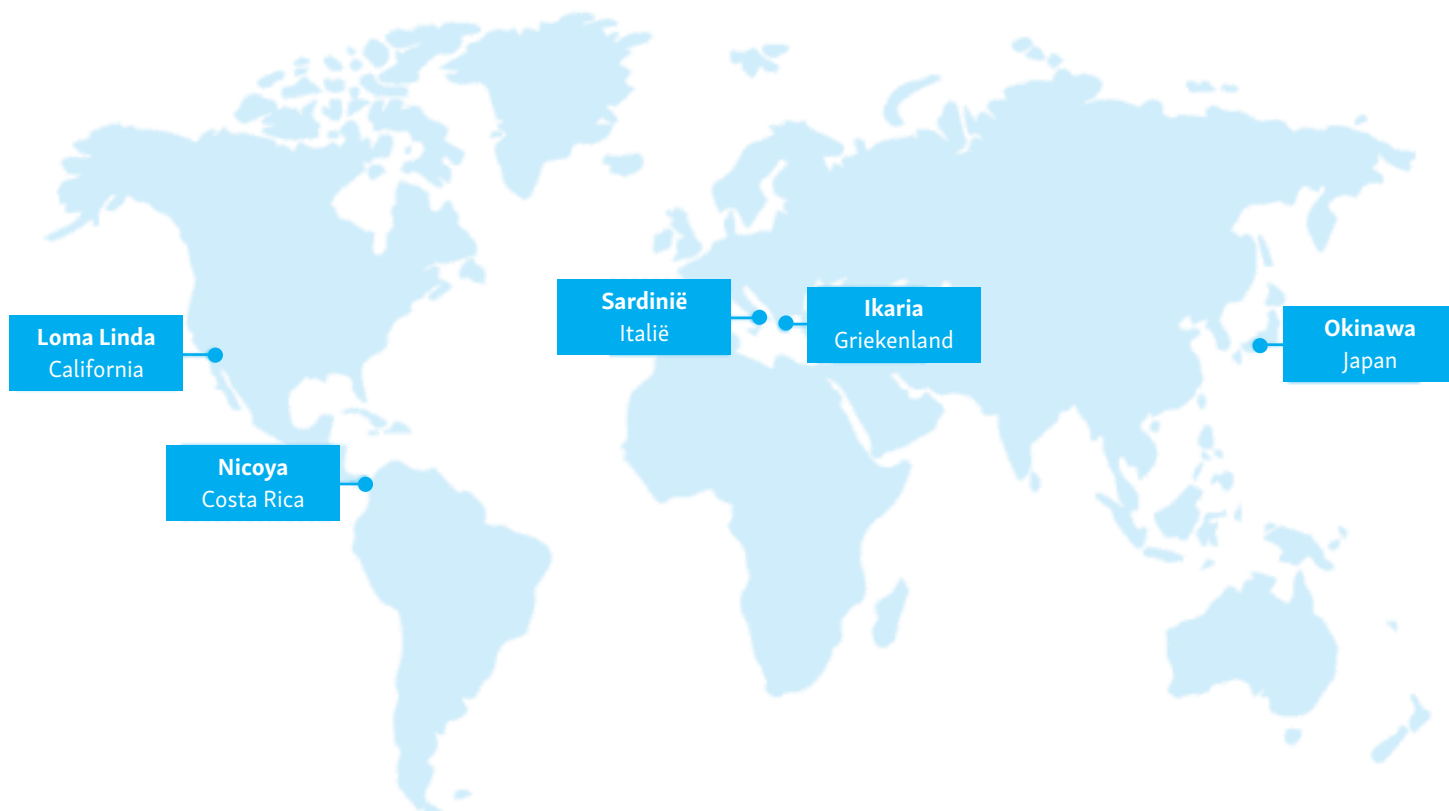
Langer en beter leven

Mr. & Mrs. Blue Zone willen zoveel mogelijk mensen inspireren om langer en beter te leven. Gebaseerd op de leefstijl en gewoontes in de Blue Zones bieden we coaching, workshops en andere activiteiten.

Voor organisaties versterken wij de motivatie, betrokkenheid en vitaliteit van medewerkers en vergroten wij hun werkgeluk. Particulieren ondersteunen we bij het maken van gezonde keuzes en het wegnemen van belemmerende gedragspatronen, zoals verslavingen.

Meer informatie?

Mr. & Mrs. Blue Zone
www.wearebluezone.com
Email: hello@wearebluezone.nl
Tel: 06-12090606



Loma Linda
California

Nicoya
Costa Rica

Sardinië
Italië

Ikaria
Griekenland

Okinawa
Japan

Workshop

Blue Zones op de werkvloer

Vitale en gemotiveerde medewerkers

De leefstijl, gewoontes en levenshouding in de Blue Zones maken mensen vitaler en gelukkiger. Wat zijn hun geheimen en wat kunnen we daarvan leren om vitaler te worden als medewerker?

In de workshop nemen we de deelnemers mee op reis naar de Blue Zones. We laten filmfragmenten zien, geven achtergrondinformatie en vertalen deze naar relevante inzichten over vitaliteit en werkgeluk. Er is daarbij uitdrukkelijk aandacht voor het doorleven en toepassen van deze inzichten door middel van praktische oefeningen en coaching technieken. Centraal staat de vraag: wat kunnen medewerkers leren van de Blue Zones om (werk)stress te verminderen, gemotiveerd te blijven en het (werk)plezier te vergroten?

Praktische informatie

De workshops duren 2 uur en er kunnen rond de twaalf personen aan deelnemen. In de pauze serveren we een klein gerechtje uit één van de Blue Zones. Na afloop krijgen alle deelnemers een poster mee met tips om verder te werken aan hun vitaliteit en een cadeautje. Voor grotere groepen en een ander tijdsbeslag maken wij graag een workshop op maat.

"Mr. & Mrs. Blue Zone hebben voor ons een workshop gegeven over de Blue Zones. Mijn medewerkers vonden het super! De workshop sloot goed aan bij onze bestaande activiteiten in het kader van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid door de praktische insteek. Bijzonder vond ik het om te zien dat mijn medewerkers elkaar door de oefeningen en gesprekken veel beter leerden kennen. Het is nog meer een team geworden, daar ben ik blij mee als teamleider."

Farah Fatehmahomed, teamleider Belastingdienst

