Bijlage J – Onderwerpen Vitaliteitsaanbod

Hieronder leest u de thema's/onderwerpen die minimaal behandeld dienen te worden middels het aanbod van Inschrijver op het Vitaliteitsplatform.

1. Rouw
2. Mantelzorg
3. Hormonale klachten, overgang, menstruatie (vrouwengezondheid)
4. Onregelmatig werken, slapen, rust en herstel
5. Financieel
6. Werk/privé balans
7. Fysiek, beweging
8. Mentaal, werkdruk, stress, motivatie, bevlogenheid, zingeving, mcu (mental check up)
9. Sociaal, betrokken, meedoen
10. Voeding
11. Roken, alcohol, overgewicht
12. Chronische (ziekte) of lichamelijke beperkingen.
13. Neurodiversiteit (werken met AD(H)D, Autisme, hoogbegaafdheid, hoogsensitief, dyslexie, etc.)