



VITACADEMIE



ONLINE VITACADEMIE



Vraag 1 van de 10

De omzetting van koolhydraten naar ATP is een sneller proces dan de omzetting van vetten in ATP.

- Niet waar
- Waar

Volgende

Academie | Podcasts
academieportal.nl/skillsacademy/podcasts

Start E-learning Webinars Podcasts Essentials

Filter

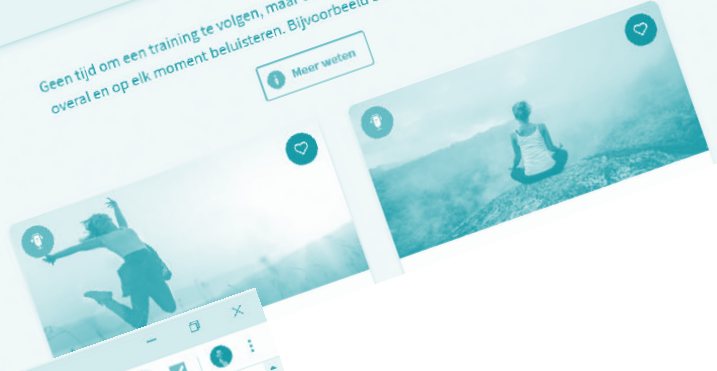
Reset Selectie

- Categorieën
- Alle categorieën
 - Gezondheid
- Labels
- Alle labels
 - Gezond en fit
 - Mentale gezondheid
 - Vitaliteit

Podcasts

Geen tijd om een training te volgen, maar toch iets nieuws leren? Podcasts kun je overal en op elk moment beluisteren. Bijvoorbeeld onderweg of tijdens je werk.

Meer weten



academieportal.nl/skillsacademy/webinars

Webinars

Alles weten over actuele onderwerpen? In deze live uitzendingen vertelt een expert je binnen een half uur alle belangrijke highlights.

Meer weten



Cursus | Sport en voeding
academieportal.nl/files/1054224-13107d209e512d1561ea86129c4c0bec/17898/117898/msmanifest.xml

Sport en voeding

JE HEEFT ON VAN DE CURSUS DOORLOPEN



5 min | Introductie



25 min | Soorten voedingsmiddelen

Nog niet voltooid

Academie | E-learning
academieportal.nl/skillsacademy/courses

Start E-learning Webinars Podcasts Essentials

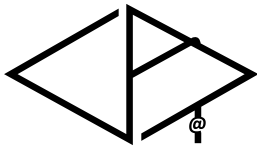
Filter

E-learning

Wil jij op je gemak alles leren over een onderwerp? Dan zijn deze interactieve e-learning modules perfect voor jou.

Meer weten





VITACADEMIE

ONLINE
VITACADEMIE®

040-2824711

info@vitacademie.nl

www.vitacademie.nl

Online Vitacademie

De Vitacademie biedt in samenwerking met SkillsTown vitaliteitscursussen en vitaliteitswebinars online aan. Bedrijven kunnen voor medewerkers een opleidingsabonnement afsluiten met diverse cursuspakketten die éénmalig modulair of een jaar lang onbeperkt gevolgd kunnen worden vanaf iedere locatie met een internetverbinding.

In ons online leerplatform vind je een Gezond en Fit aanbod van meer dan 90 online trainingen, gericht op Vitaliteit, Werkgeluk & Duurzame Inzetbaarheid. Daarnaast bieden we voor organisaties ook branchespecifieke trainingen aan.

Voordelen Online Academie

Met een uitdagend en vernieuwend leerplatform halen we samen het beste uit jouw organisatie én medewerkers.

Hoge leeractiviteit

We kijken samen naar de statistieken en ondersteunen in het behouden van leeractiviteit bij medewerkers. Zo kunnen we samen een leeractiviteit tussen de 60% en 80% behalen.

Inzicht in voortgang personeel

Met behulp van het leer management systeem krijg je inzicht in de voortgang van medewerkers. Zo kun je de voortgang monitoren en bijsturen waar nodig.

Vast bedrag per maand

Wij verrassen je niet met onverwachte kosten. Medewerkers kunnen onbeperkt gebruik maken van de online trainingen voor één vast bedrag per medewerker.



ONLINE VITACADEMIE®



E-LEARNING

Wil jij op je gemak alles leren over een onderwerp? Dan zal deze interactieve e-learning modules perfect voor jou.



WEBINARS

Alles weten over actuele onderwerpen? In deze live uitzendingen vertelt een expert je binnen een half uur alle belangrijke highlights.



ESSENTIALS

Supersnel belangrijke kennis opdoen? Volg een van deze micro-cursussen.



PODCASTS

Geen tijd om een training te volgen, maar toch iets nieuws leren? Podcasts kun je overal en op elk moment beluisteren. Bijvoorbeeld onderweg of tijdens je werk.



STUDIEDUUR

De studieduur geeft de lengte aan van de cursus

CURSUSOVERZICHT

BEVLOGENHEID



Bevlogenheid

🕒 8 uur (Prof.)

Arnold Bakker is dé expert op het gebied van bevlogenheid. De cursus toont het belang van bevlogenheid voor organisaties.

AFSLANKEN



Metten is weten

🕒 1 uur

Afslanken, het klinkt zo simpel en het wordt zo vaak gezegd. Maar het is niet zomaar iets. In deze cursus gaan we kijken naar de basisvragen die horen bij dit thema. Je begeleider legt je op de volgende pagina uit welke vragen we behandelen.



Bewegen om af te slanken

🕒 1 uur

Afslanken en bewegen. Ze horen bij elkaar. Maar welke bewegingsvorm is nu goed voor mij? Daar gaat deze cursus over.

CONDITIE



De expertmethode, meting en resultaten

🕒 1 uur

Wie meer wil weten over het bepalen van de conditie en hoe de conditie te meten is wordt geholpen in deze cursus. De cursus gaat uitgebreid in op de expertmethode om conditie te meten én de betekenis van de resultaten.



Fit zijn en fit blijven

🕒 4 uur

Een gezonde levensstijl is voor iedereen van belang. Voor de tiener die droomt van een sportcarrière, voor de manager die eindelijk wat meer aan zijn gezondheid zou moeten doen, voor diegene die denkt zou ik dat echt aankunnen? en voor de oudere die zal merken wat een goede uitwerking bepaalde oefeningen kunnen hebben. Een gezonde levensstijl heeft niets te maken met het leveren van een unieke prestatie!



Lopen, techniek en training

🕒 1 uur

Een inleidende cursus die meer over techniek en training bij het lopen ingaat. Ook blessures komen aan de orde.



Lopen, voorbereiding

🕒 1 uur

Lopen, het lijkt zo makkelijk. Je doet je schoenen aan en je start. Maar als je het niet gewend bent, merk je dat lopen meer voorbereiding vereist. De juiste schoenen, de juiste kleding. Het kan ervoor zorgen dat je nog meer zin hebt om te starten met je rondje joggen. Wat er allemaal hoort bij de voorbereidingen vind je in deze cursus. Maak snel kennis met je begeleider!"



Training basisbegrippen

🕒 1 uur

Basisbegrippen. Een cursus voor wie met training wil beginnen.



Uithoudingsvermogen

🕒 1 uur

Cursus die vertelt waar ons uithoudingsvermogen vanaf hangt.



Verbeter je conditie

🕒 1 uur

Deze cursus is een startcursus als je wilt werken aan het verbeteren van je conditie. Wat is conditie en wat kun je doen?"

EETGEDRAG



Om af te slanken

🕒 1 uur

Een eenvoudige introductie over het onderwerp eetgedrag om af te slanken."



Met druk en tegenslag omgaan

🕒 2 uur

Basisvaardigheden, druk en tegenslag komen bij alle functies voor. Waar gaat het om en wat kun je doen."

SLAPEN



Apps gericht op slapen

🕒 1 uur

Apps voor het registreren van je slaap. Het is steeds gangbaarder doordat we steeds meer weten van slapen. Er is veel onderzoek verricht naar wat bevorderlijk is voor de nachtrust, wat slecht is, wat nodig is. In deze cursus leiden we je in in de wereld van de slaappapps.



Wat is het?

🕒 30 min

Wat is dat eigenlijk.... slapen? Wat zijn de verschillende slaapfasen en slaapcycli?

Wat zijn slaapstoornissen en wat kun je eraan doen?

🕒 30 min

Alles over slaapstoornissen en wat je eraan kunt doen.



Stress Basis ontspanningsoefeningen

🕒 1 uur

Een cursus vol ontspannende oefeningen. Voor iedereen die de cirkel van stress wil doorbreken.



Vitaliteit Geestelijke rust

🕒 1 uur

Geestelijke rust, rust in je hoofd, ruimte voor andere zaken dan piekeren en rondraaien in kringetjes. Daar gaat deze cursus over.



Omgaan met stress

🕒 1 uur

we weten allemaal dat het belangrijk is dat je er goed mee omgaat. Stress is niet altijd slecht, maar teveel stress natuurlijk wel. In deze cursus gaan we samen het onderwerp verkennen, wat is het, hoe herken je het en hoe kun je ontspannen.



Voeding Dieet om af te slanken

🕒 1 uur

Een cursus waarin een volledig dieet voor 8 weken is opgenomen. Geniet ervan!



Sport en voeding

🕒 1 uur

Sport en voeding: het is een combinatie die niet uit elkaar te halen is. Het is essentieel dat je goed voor jezelf zorgt als je sport. Gezonde voeding en sporten horen bij het goed verzorgen van jezelf. En het versterkt elkaar ook: een goede maaltijd maakt dat je spieropbouw goed is en dat je een betere sportprestatie kunt neerzetten. Ook maakt goede voeding dat je je beter herstelt na een inspanning. Hoe een en ander werkt, gaan we je uitleggen in deze cursus.



Trends en vragen

🕒 1 uur

Een eenvoudige inleiding net betrekking tot trends, goede voeding en veel voorkomende vragen.

WEBINAROVERZICHT



Duurzame inzetbaarheid

🕒 30 min

In dit webinar legt Frodo de Valk uit hoe maatwerk de werkgever helpt het thema op de agenda te krijgen, om een beweging op gang te brengen zodat de werkende het verschil kan maken en kan aansluiten op de veranderingen waar de organisatie op moet inspelen.



Een les in stress

🕒 30 min

We hebben er allemaal mee te maken en er zijn maar weinig mensen die weten hoe het werkt. In deze webinar krijg je een 'stress-gebruiksaanwijzing'.



Is er een verschil tussen topsporters en normale mensen?

🕒 30 min

Wist je dat je kunt leren van topsporters? In dit webinar laat Els van Noorduyn je zien wat je zowel fysiek als mentaal kunt leren van topsporters.



Je lichaam liegt nooit

🕒 30 min

Wanneer we onze lichaamssignalen goed kunnen "verstaan" en respecteren kunnen we veel ziekten en burn-out voorkomen. Hoe goed versta jij en respecteer jij je eigen lichaamstaal? Spreker: Jitske Dijkstra.



Meer veerkracht, minder stress

🕒 30 min

In het webinar verkennen we aan de hand van theorie en praktijk hoe mindfulness je kan helpen om adequaat met stress en turbulentie in je leven om te gaan.



Met aandacht in balans

🕒 30 min

In de webinar gaan we in wat Mindfulness voor jou kan betekenen en hoe je het kunt integreren in je eigen leven.



Nieuwe methode om te stoppen met roken

🕒 30 min

Maarten Bennis is ondernemer, denker en iemand die altijd op zoek is naar wat beter kan. Hij was jarenlang docent aan de Design Academy in Nederland. Na drie serieuze mislukte stoppogingen ontwikkelde hij in de jaren negentig zijn methode.



Nooit een burn-out met deze 5 tips

🕒 30 min

In dit webinar noemen we de 5 meest efficiënte tips die direct resultaat opleveren. We gaan in op de belangrijkste oorzaken van burn-out en geven meer inzicht door een burn-out te tekenen.



Omgaan met psychisch verzuim

🕒 30 min

In dit webinar gaan we op praktische wijze in op psychisch verzuim, waarbij aandacht wordt geschonken aan de rol van medewerker, leidinggevende en organisatie.



Stressvrij het nieuwe jaar in

🕒 30 min

In dit webinar leer je wat stress is en waardoor je het krijgt. En vooral, hoe je met eenvoudige aandachtspunten zelf stress en burn-out voor kan zijn.



Duurzame inzetbaarheid

🕒 30 min

In dit webinar legt Frodo de Valk uit hoe maatwerk de werkgever helpt het thema op de agenda te krijgen, om een beweging op gang te brengen zodat de werkende het verschil kan maken en kan aansluiten op de veranderingen waar de organisatie op moet inspelen.



Werkgeluk

🕒 30 min

In de webinar over werkgeluk ontdek je hoe jouw werkgeluk in elkaar zit, wat je er zelf aan kunt veranderen, en hoe directie, HR en management kunnen zorgen voor een werkomgeving waarin de medewerker van de toekomst goed presteert.

Spreker Wim Oolbekkink is initiatiefnemer van Youmeus (onderdeel van SBI) en global partner van iOpener Institute Oxford.



Stressreductie en Vitaliteit

🕒 30 min

De volgende vragen komen aan bod in de webinar Stress als bondgenoot, als sluiper en als killer: Wat is stress en de functie van stress? Hoe werkt het stress-mechanisme? Welke effecten heeft stress op het lichaam? Wat zijn de gevolgen van chronische stress? Hoe kun je de symptomen herkennen? Spreker Janny Feiertag-Veldman haar hele loopbaan staat in het teken van de gezondheidszorg, met grote affiniteit voor wat je zelf kunt doen om gezond en vitaal te zijn.



Van burn-out naar bevlogenheid

🕒 30 min

De webinars zullen zowel vanuit wetenschappelijk perspectief als vanuit praktijkperspectief antwoord geven op de volgende vragen:

- Wat is burn-out?
- Wat is bevlogenheid?
- Wat is positieve psychologie?
- Hoe kan positief psychologische kennis jou of je medewerkers ondersteunen meer energie uit je werk te halen?



Stress en Veerkracht

🕒 30 min

In dit webinar leer je beter om te gaan met stress. Er is recent veel onderzoek gedaan naar stress. We delen graag de laatste inzichten met je.



Leren loslaten

🕒 30 min

Soms houden we tegen beter weten in iets vast, soms ten koste van onszelf. Waarom is loslaten zo moeilijk? Froukje Smeding licht de psychologie achter loslaten toe.



Mindfulness: meer veerkracht, minder stress

🕒 30 min

In het webinar verkennen we aan de hand van theorie en praktijk hoe mindfulness je kan helpen om adequaat met stress en turbulentie in je leven om te gaan.



Mindfulness: met aandacht in balans

🕒 30 min

In dit webinar gaan we in op wat Mindfulness voor jou kan betekenen en hoe je het kunt integreren in je eigen leven.



In 7 stappen persoonlijke grip en succes op je werk!

🕒 30 min

De maatschappij gaat steeds sneller. De druk en stress nemen toe. In dit webinar ontdek je hoe je in 7 stappen de grip op je werk en leven terugneemt. Spreker: Wout Plevier.



Gelukkig en gezond leven met hooggevoeligheid

🕒 30 min

In dit webinar krijg je goede en actuele informatie over hooggevoeligheid. Bijvoorbeeld over het enige en belangrijkste kenmerk ervan en over het verschil tussen hoogsentimenteel en hooggevoelig zijn.



Gezond en gelukkig 100 worden

🕒 30 min

In dit webinar zorgt Wout Plevier ervoor dat jij niet alleen weet wat gezond is, maar dat jij ook niet anders meer wilt. Met als ultieme doel: gezond en gelukkig 100 worden.

SLIM! Webinarreeks:



(1) Bezieling en inspiratie

🕒 30 min 100.0%



(2) Sta je “aan” of “uit”?

🕒 30 min 100.0%



(3) Leef je dromen!

🕒 30 min

Deze derde module leert je weer om krachtig en levendig te dromen. We zijn het als volwassenen een beetje verleerd en gaan vaak veel te rationeel door het leven.



(4) De gezondheid van stress

🕒 30 min

In de vierde module behandelen we het mooie fenomeen van stress. Wat is stress precies en wat is de functie van stress?



(5) Life-Fit

🕒 30 min

In deze module krijg je een concreet stappenplan om topfit te worden.



(6) Een leven lang leren

🕒 30 min

Deze zesde module gaat in op jouw vermogen om een leven lang te leren. Bij verandering dien je vaak uit je comfortzone te stappen en je te begeven op onbekend terrein. Het is dus belangrijk om snel en effectief nieuwe vaardigheden aan te kunnen leren.



(7) Je persoonlijke missie

🕒 30 min

In deze module leer je wat het belang is van een sterke persoonlijke missie en hoe je deze in jouw leven activeert. Je ontwerpt vanuit deze missie ook jouw nieuwe routine.



(8) Afsluiting

🕒 30 min

Wout neemt je voor de laatste keer mee in de SLIM! reeks. Zijn Brein-principes zijn afkomstig uit een groot evidence based onderzoek naar de effecten van versneld leren.

ESSENTIALS



Balans werk/privé - Deel 1

Het vinden van een goede balans tussen werk en privé is een uitdaging. Vaak gebeurt het dat de balans tussen werk en je privé leven doorslaat in de richting van het werk. Dat gaat dan ten koste van de privésfeer. Wij gaan 10 tips bespreken die je kunnen helpen bij het bereiken van een goede balans tussen werk en privé. In deze essential krijg je de eerste 5 tips.



Balans werk/privé - Deel 2

Het vinden van een goede balans tussen werk en privé is een uitdaging. Vaak gebeurt het dat de balans tussen werk en je privé leven doorslaat in de richting van het werk. Dat gaat dan ten koste van de privésfeer. Wij gaan 10 tips bespreken die je kunnen helpen bij het bereiken van een goede balans tussen werk en privé. In deze essential delen we de laatste 5 tips.



De beste manier om te staan

Het is belangrijk om een goede houding aan te nemen als je veel moet staan. In deze essential leer je wat de juiste houding is.



De beste manier om te zitten

Zitten kan zwaar zijn voor je gewrichten en wervelkolom. In deze essential krijg je een aantal tips om het voor de wervelkolom dragelijk te houden.



De juiste zithouding

Hoe te zitten achter je bureau of op je bank. Zitten is het nieuwe roken. Hoe klachten aan nek, schouder en rug te voorkomen.



Kantooroefeningen staand

De hele dag zitten is slecht voor je gezondheid, maar vooral slecht voor je rug. Deze oefeningen zijn goed voor je rug en kun je makkelijk tussen je werk door doen.



Nekoefeningen

Pijn in de nek komt bij veel mensen voor. Zeker als je vaak achter de computer zit. Om nekpijn en nekklachten te voorkomen kunnen de oefeningen in deze essential erg effectief zijn.



RSI oefeningen

Polsklachten kunnen de bewegingsvrijheid ernstig belemmeren. Deze oefeningen in deze essential kunnen een belangrijke rol spelen bij het vergroten van de mobiliteit en het tegengaan van stijfheid, en dus het voorkomen van stijfheid.



Rug oefeningen

In deze essential delen we rugoefeningen die je achter je bureau kunt uitvoeren. Deze oefeningen bevorderen de beweeglijkheid in de gehele rug.



Schouderoefeningen

Spanningen en stress zijn funest voor een ontspannen lichaamshouding. De oefeningen in deze essential zijn bedoeld om spanning weg te nemen en je schouders te laten ontspannen.



Top 10 kantooroefeningen

De hele dag zitten is slecht voor je gezondheid. In deze essential vind je 10 verschillende kantooroefeningen om fit te blijven op kantoor.



Wat is RSI en tips

Hoe ontstaat RSI? Hoe te voorkomen? Hoe te genezen?

PODCASTS



Een korte cursus geluk



Mindfulness meditatie | Aandacht voor de ademhaling



Mindfulness meditatie | De lichaamsverkenning



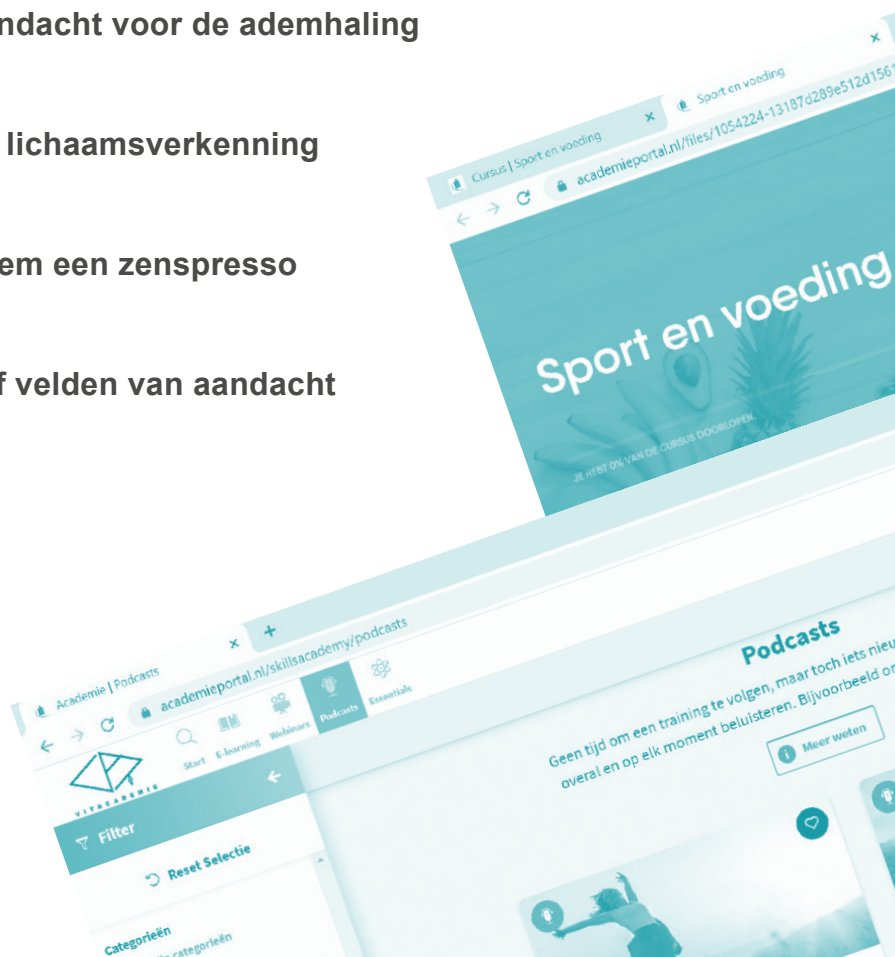
Mindfulness meditatie | Neem een zenspresso

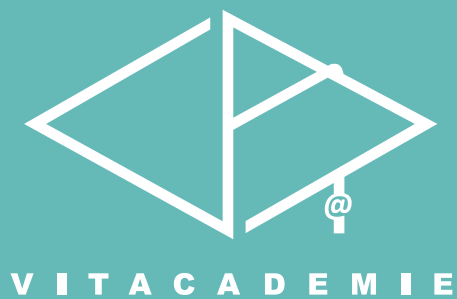


Mindfulness meditatie | Vijf velden van aandacht



Mindfulness op het werk





ONLINE VITACADEMIE®



BEEMDSTRAAT 1 | 5653MA EINDHOVEN | 040-2824711
INFO@VITACADEMIE.NL | WWW.VITACADEMIE.NL