

Back2WorkCare



*FYSIEK EN MENTAAL
MEER IN BALANS*

BACK 2 WORK CARE

Corporate Limburg

- Trainingen
- Coaching
- Workshops
- Re-integratie

 @back2workcare

 info@back2workcare.nl

 www.back2workcare.nl

Back 2 work care ...

Back2WorkCare



Inge
Coach / Trainer



Mark
Coach / trainer



Birgit
Coach, trainer &
therapeut



Annemiek
Coach, Trainer &
therapeut




Sumeya
Marketing & PR

WIJ ONDERSTEUNEN IN HET VOLGENDE:

 MENTALE TRAJECTEN

 FYSIEKE TRAJECTEN

 WORKSHOPS & TRAININGEN

 EXPERTISE & TESTCENTRUM

- Trainingen
- Coaching
- Workshops
- Re-integratie

 @back2workcare

 info@back2workcare.nl

 www.back2workcare.nl

Back2WorkCare



*FYSIEK EN MENTAAL
MEER IN BALANS*

MENTALE TRAJECTEN

Corporate Limburg

- Trainingen
- Coaching
- Workshops
- Re-integratie



Louis Eijzenweg 3,
6049 CD Herten



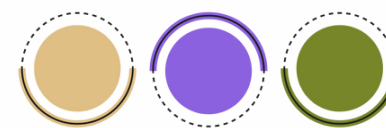
0475 320399



info@back2workcare.nl

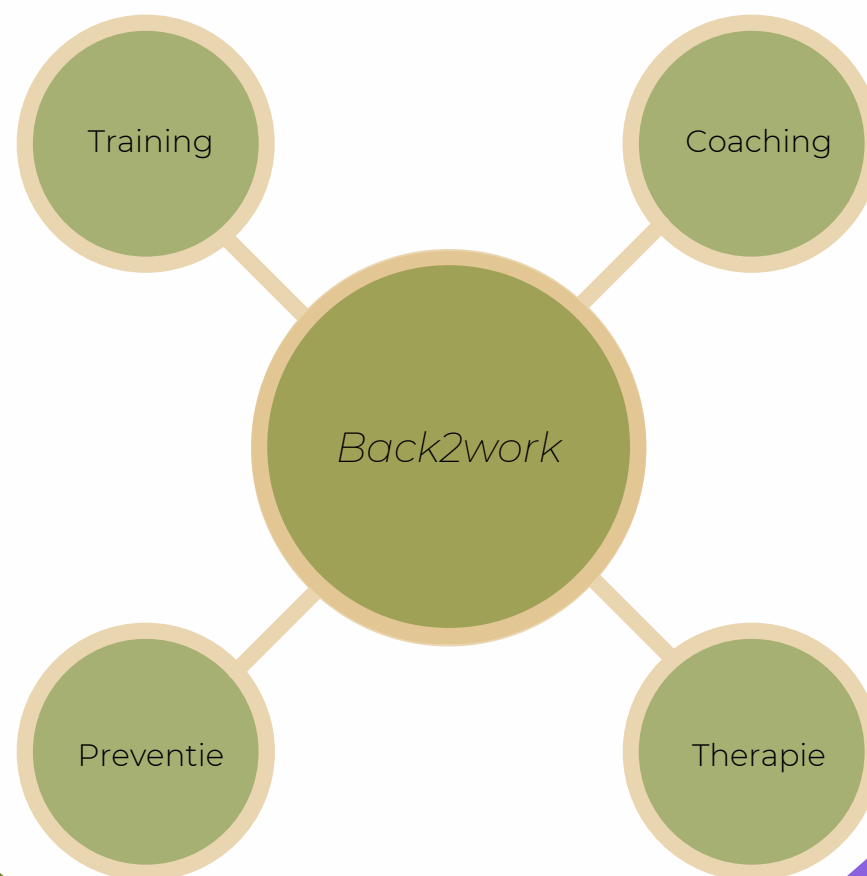


www.back2workcare.nl



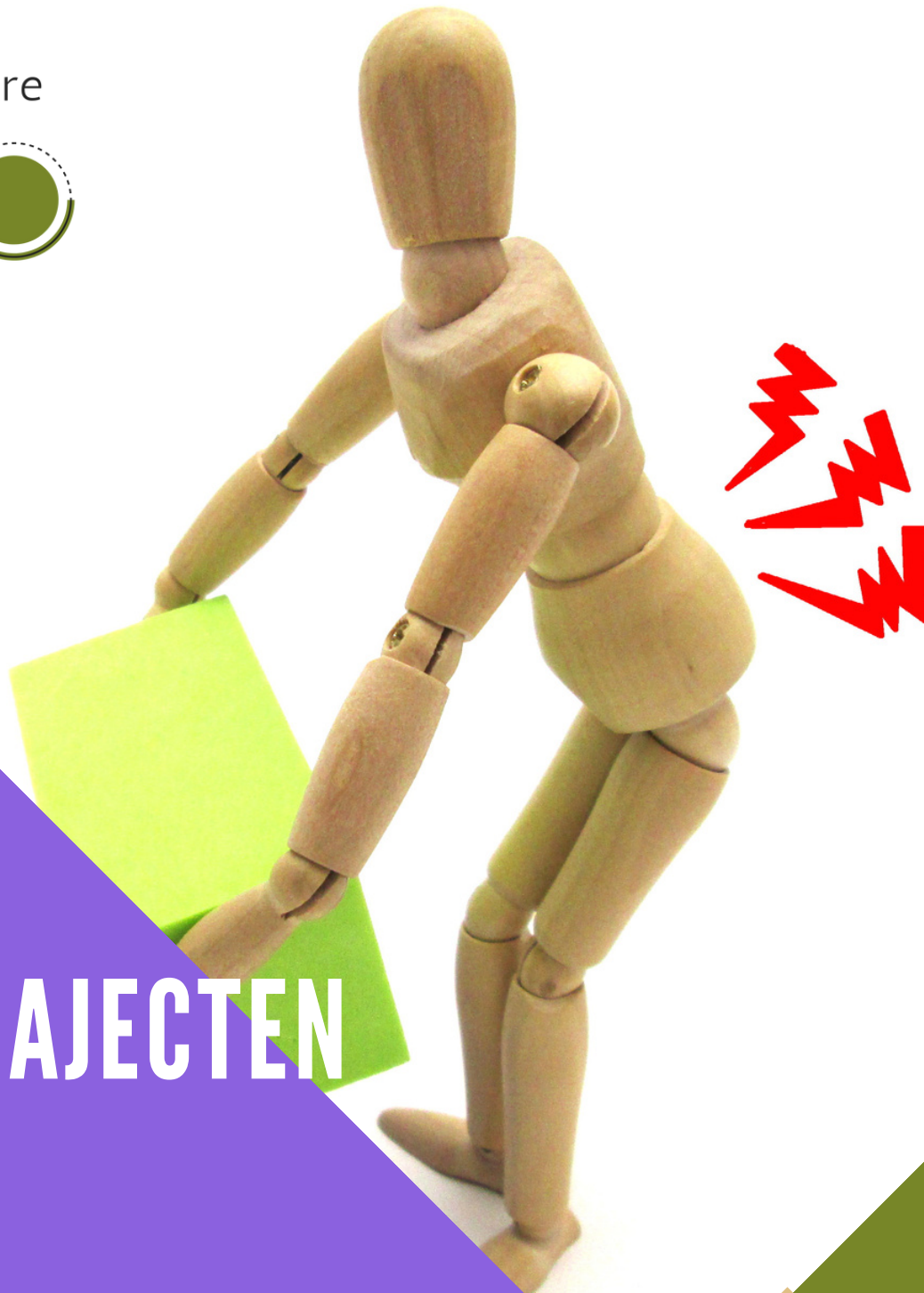
Omgaan met stress

Ons doel is om samen vooruit te gaan en negatieve stress te veranderen in onschadelijke positieve stress. Ieder mens reageert anders op stressvolle situaties. Iedereen heeft een ander denkpatroon, een andere achtergrond en reageert van hieruit anders op stress. Ook al kun je de oorzaak van negatieve stress niet wegnemen, je kunt wel leren om er anders over te denken. Heel wat mensen kampen met denkpatronen die allesbehalve constructief zijn: zwart-wit denken, alleen letten op negatieve dingen, zelfverwijt, laag zelfbeeld enzovoorts. Een constructieve en positieve manier van denken helpt enorm om negatieve stress te lijf te gaan.



**Behoefte aan een gesprek?
Geheel vrijblijvend 0475 320399**

Back2WorkCare



*FYSIEK EN MENTAAL
MEER IN BALANS*

FYSIEKE TRAJECTEN

Corporate Limburg

- Trainingen
- Coaching
- Workshops
- Re-integratie



Louis Eijzenweg 3,
6049 CD Herten



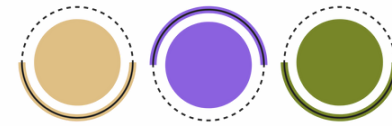
0475 320399



info@back2workcare.nl

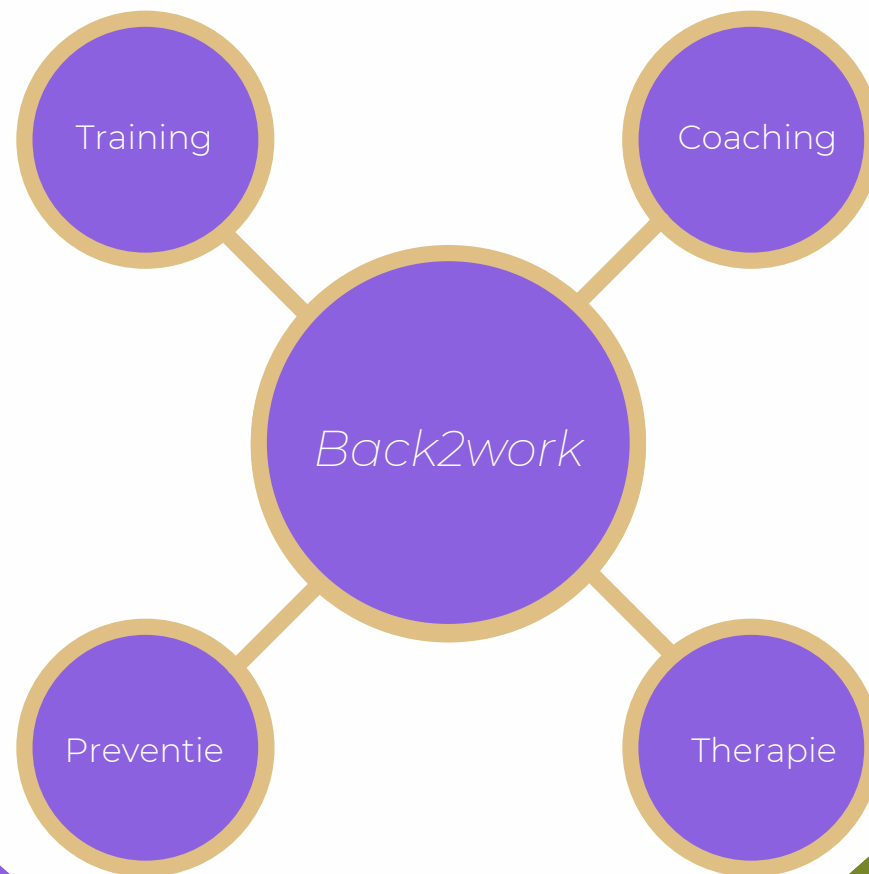


www.back2workcare.nl



Fysieke klachten

Dagelijks hebben we te maken met uitdagingen. Hoe fit we ons voelen zijn bepalend hoe we met deze uitdagingen om kunnen gaan. Naast een positieve mindset en een sterk lichaam is het ook belangrijk om jezelf goed te voeden en niet enkel te vullen. Heb je een slecht gevoed lichaam vol gifstoffen, dan heeft dit een negatieve invloed op je geestelijke welzijn. Maar hoe doe je dat? Je lichaam voeden, genieten en gelukkig zijn? We brengen in kaart wat je huidige leefstijl is en hierop krijg je tips en tools om ervoor te zorgen dat jouw lichaam op de juiste manier ondersteund wordt zodat jij werkt aan een goede gezondheid voor de langere termijn.



**Behoefte aan een gesprek?
Geheel vrijblijvend 0475 320399**

Back2WorkCare

*FYSIEK EN MENTAAL
MEER IN BALANS*

WORKSHOPS & TRAININGEN

Corporate Limburg

- Trainingen
- Coaching
- Workshops
- Re-integratie



Louis Eijzenweg 3,
6049 CD Herten



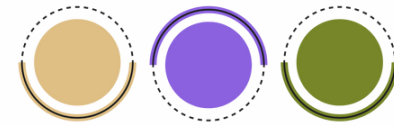
0475 320399



info@back2workcare.nl



www.back2workcare.nl



Workshops & Trainingen

Back2workcare heeft een gevarieerd aanbod van workshops, trainingen en coaching welke allen als doel hebben: preventie, duurzame inzetbaarheid en vitaliteit het hele jaar door bij elke werkgever!

Is er sprake van re-integratie en terugkomen na uitval door stress, stress gerelateerde klachten en burn-out? Back2workcare voorziet hier in groepsverband en individueel. Hierbij staan re-integratie en terugkomen centraal en is er met het oog op de toekomst ook volop aandacht is voor preventie, duurzame inzetbaarheid en vitaliteit het hele jaar door.

Door middel van workshops kunnen we veel inzicht en kennis verschaffen.



**Behoeftte aan een gesprek?
Geheel vrijblijvend 0475 320399**

Back2WorkCare



*FYSIEK EN MENTAAL
MEER IN BALANS*

MEET EN TESTCENTRUM

Corporate Limburg

- Trainingen
- Coaching
- Workshops
- Re-integratie



Louis Eijzenweg 3,
6049 CD Herten



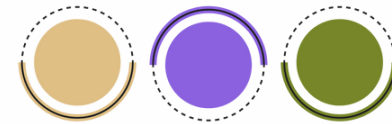
0475 320399



info@back2workcare.nl



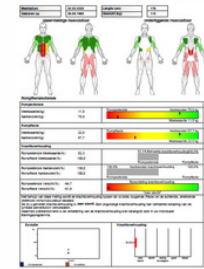
www.back2workcare.nl



Meet- en testcentrum

Backcheck®

Om inzicht te krijgen in kracht en balans tussen spiergroepen maken we gebruik van de Backcheck.. Deze metingen worden gedaan bij lage rugklachten en alle trajecten beginnen met een nulmeting. Vanuit deze nulmeting komen testgegevens dat gebruikt wordt om een training op maat aan te bieden.



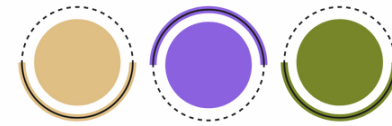
Flexchair®

Met de Flexchair RBT krijg je inzicht hoe snel en hoe nauwkeurig je kunt bewegen. Dit kunnen we ook testen met de zogenaamde PAR test, de Persoonlijke Actieve Rug. Hoe hoger je scoort, hoe sterker je bent en hoe minder kans je loopt op het krijgen van klachten. Bovendien voel je jezelf fitter en krijg je zelfs zin om meer te gaan sporten.

De Activforce2

Activforce 2 meet piekkracht, gemiddelde kracht, krachtbereik, bewegingsbereik, zowel AROM als PROM en vergelijkt rechts en links symmetrie voor zowel kracht- als bewegingsmetingen. We kunnen de Activforce2 inzetten voor alle gewrichten





Expertisecentrum

Ons Expertisecentrum is gespecialiseerd letselschade na ongeval en reïntegratie.

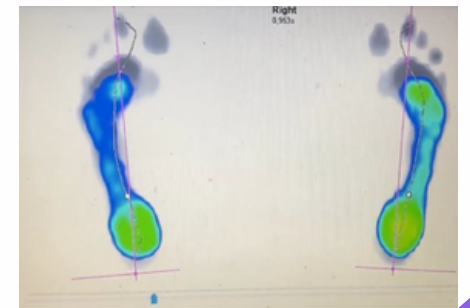
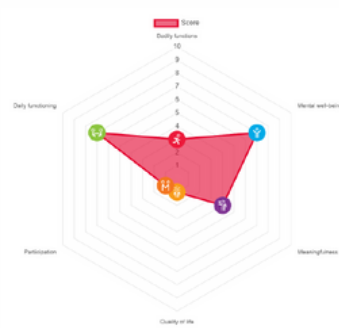
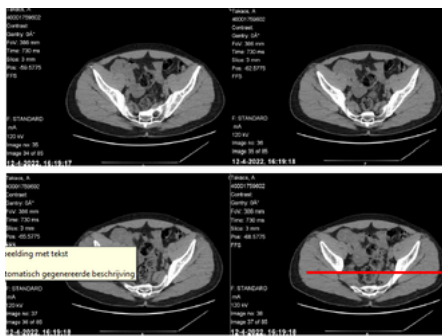
Men kan het expertisecentrum inschakelen als organisatie betrokken bij letselschade of als bedrijf.

Wij onderzoeken, testen en meten in een intake expertisecentrum.

De hulpvraag dient duidelijk omschreven te worden en we dienen toegang te hebben tot alle documentatie en onderzoeken die al gedaan zijn zoals b.v. MRI scans en rontgenfoto's. Beeldmateriaal is van groot belang om het totaalbeeld volledig te kunnen presenteren. We hebben veel meetapparatuur tot onze beschikking om zoveel mogelijk informatie te verzamelen. We verzamelen alle informatie over fysiek en mentaal.

Nadat alle informatie is verzameld vindt een beoordeling plaats.

De uiteindelijke rapportage gaat naar de aanvrager en kan dit leidend zijn als advies voor een traject of andere betrokken partijen.



Back2WorkCare



PeopleCare

*FYSIEK EN MENTAAL
MEER IN BALANS*

BACK2WORKCARE

Corporate Limburg

- Trainingen
- Coaching
- Workshops
- Re-integratie



Louis Eijzenweg 3,
6049 CD Herten



0475 320399



info@back2workcare.nl



www.back2workcare.nl