







BRAVO bij Fortis Bank

Joke Koster & Warja Veenstra

The Bravo 2 logo is displayed in white text on a red rectangular background. This background is overlaid on a photograph of several oranges and orange slices. The oranges are in various stages of being cut, showing the juicy segments and the white pith. The overall scene is brightly lit, emphasizing the natural colors of the fruit.

bravo²

Meten is weten

Leefstijl onderwerp	Fortis Bank	NL Bevolking	
Bewegen (beweegt voldoende)	36 %	62 %	
Roken (rookt niet)	81 %	72 %	
Alcohol (drinkt niet of matig)	95 %	83 %	
Voeding (eet voldoende groente)	11 %	10 %	
Voeding (eet voldoende fruit)	18%	23%	
Ontspanning	63%	60%	

Leefstijl onderwerp	Fortis Bank 2008	Fortis Bank 2007	Ver-Betering	
Bewegen (beweegt voldoende)	39 %	36 %	8%	↑
Roken (rookt niet)	84 %	81 %	4%	↑
Alcohol (drinkt niet of matig)	96 %	95 %	1%	↑
Voeding (eet voldoende groente)	16 %	11 %	36%	↑
Voeding (eet voldoende fruit)	20%	18%	11%	↑
Ontspanning	82%	77%	6%	↑

Doelstelling workshop

Balans belasting – belastbaarheid bevorderen
door beter leren ontspannen

randvoorwaarde: laagdrempelig

Opzet workshop

- Wat is ontspanning?
- Waarom is ontspanning belangrijk?
- Manieren van ontspanning
- Oefening

Effectevaluatie workshop

40% → brengt in praktijk + verbetering

34% → nieuwe ideeën + (nog) niet in praktijk

Let wel: tijdsinvestering 2 uur!