

Stitsj.

Seamless wellbeing



2025 CATALOGUS



TABLE OF CONTENT

Spring onmiddelijk naar een specifiek thema door op de titel te klikken.

KERNWAARDEN

03

Wij geloven sterk in het creëren van een omgeving waar iedereen zich comfortabel en ondersteund voelt, net zoals een perfecte naad in een kledingstuk a.h.v. 3 belangrijke kernwaarden.

WELZIJNSLAGEN

04

Naadloos welzijn, verweven in jouw bedrijf wordt onderverdeeld in 6 welzijnslagen.

Stitsj. FRAMEWORK

06

Bij Stitsj. geloven we in duurzaam welzijn: welzijn dat niet stopt na een inspirerende workshop, maar stevig geworteld is in de structuur, cultuur en waarden van jouw organisatie.

AANBOD

07

Kies de manier van samenwerken die het beste bij jullie past: Stitsj. Together, Stitsj. Buddy of Stitsj. Experiences.

Stitsj. Together

09

Zet jouw eerste stap richting een duurzaam welzijnsbeleid volgens het Stitsj.Framework.

Stitsj. Buddy

11

Wordt lid van de Stitsj. Community als expert en draag bij aan collectief welzijn.

Stitsj. Experiences

12

Versterk welzijn in jouw organisatie met inspirerende Stitsj. Experiences - workshops.

CONTACT

38

3 KERNWAARDEN

Bij Stitsj. hanteren we 3 kernwaarden die bijdragen tot **de boutique ervaring voor duurzaam welzijn:**



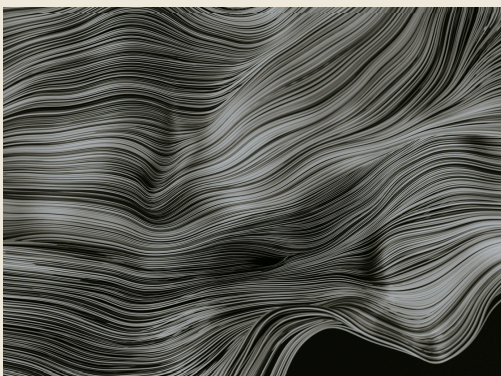
VERBINDING

Actief luisteren en samenwerken tussen teamleden, een inclusieve sfeer en aandacht voor diversiteit.



ZORGZAAMHEID

Proactieve en op maat gemaakte ondersteuning voor algemeen welzijn volgens de 6 welzijnslagen: mentale en fysieke gezondheid, sociale verbinding, leiderschap en organisatiecultuur, persoonlijke groei en werk-privébalans.

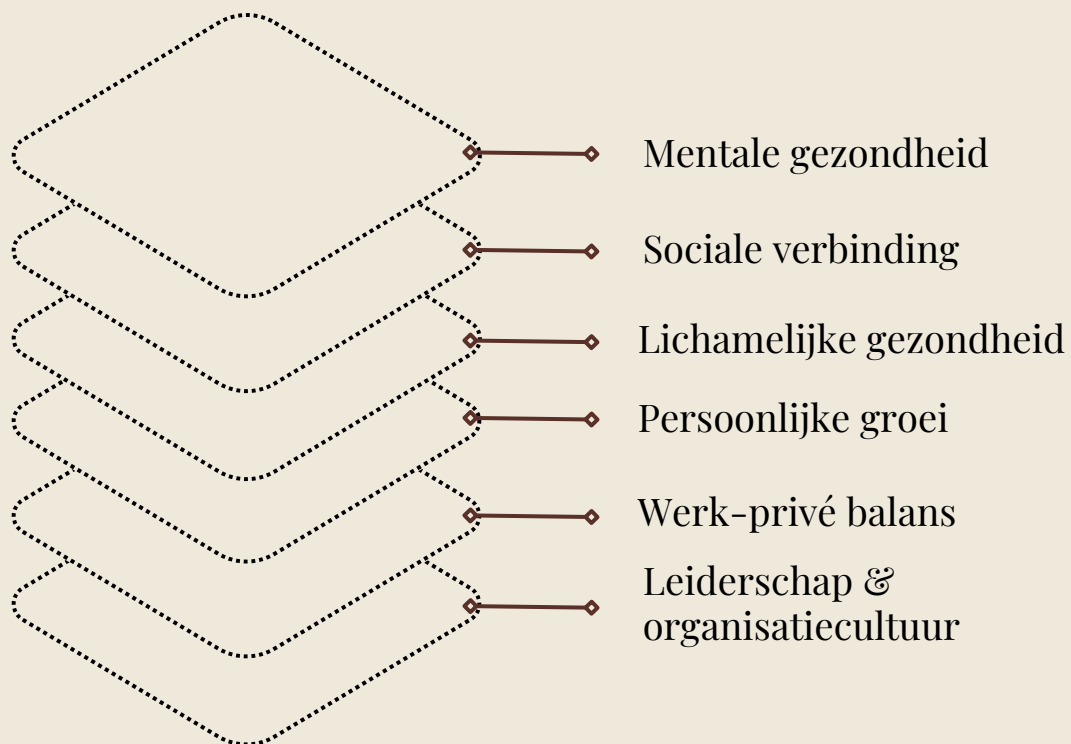


CONTINUÛTEIT

Duurzame, 'naadloze' processen waarin welzijn niet als losstaand element wordt gezien, maar geïntegreerd wordt in dagelijkse activiteiten.

6 WELZIJNSLAGEN

Om welzijn op **een duurzame en impactvolle manier** te integreren, biedt Stitsj. een krachtig framework met naadloze integratie van de 6 welzijnslagen.



De 6 welzijnslagen verder toegelicht:

Mentale gezondheid

Mentale fitheid is de sleutel tot **veerkracht en helderheid in een dynamische werkomgeving**. Door bewust te leren omgaan met gedachten en emoties, kunnen medewerkers stress verminderen en hun focus behouden. Onze workshops bieden praktische tools en inzichten om innerlijke rust te bevorderen en sterker in het leven te staan.

Sociale verbinding

Goede relaties en samenwerking zijn essentieel voor een fijne werkomgeving. Door **verbinding te versterken**, ontstaat een cultuur van openheid en vertrouwen. Onze workshops helpen teams om effectiever samen te werken, elkaar beter te begrijpen en een ondersteunend netwerk op te bouwen.

Lichamelijke gezondheid

Lichamelijk welzijn gaat verder dan alleen **beweging en voeding**. Het draait om aandacht voor **herstel, vitaliteit en balans**. Onze workshops inspireren medewerkers om beter voor hun lichaam te zorgen en gezonde gewoonten te ontwikkelen die bijdragen aan meer energie en levenslust.

Persoonlijke groei

Persoonlijke groei draait om het ontdekken van **innerlijke drijfveren en betekenis**. Het gaat om verdieping, reflectie en verbinding met wat écht belangrijk is. Onze workshops geven medewerkers de ruimte om zichzelf beter te leren kennen en geïnspireerd stappen te zetten richting meer voldoening en authenticiteit.

Werk-privé balans (happiness)

Een gezonde balans tussen werk en privé zorgt voor tevredenheid en energie. Onze workshops bieden praktische handvatten om grenzen te bewaken, tijd vrij te maken voor persoonlijke prioriteiten en meer plezier te vinden in het dagelijks leven. Zo ondersteunen we medewerkers in het **creëren van balans en welzijn**, op een manier die bij hen past.

Leiderschap & organisatiecultuur

Leiderschap en organisatiecultuur bepalen hoe welzijn wordt ervaren binnen een organisatie. In deze laag analyseren we Human resource management (HRM), strategie, cultuur, management, communicatie en operationele processen. Onze workshops helpen managers en teams een werkomgeving te creëren waarin empathie, vertrouwen en samenwerking centraal staan. Dit bevordert niet alleen een gezonde balans tussen welzijn en productiviteit, maar helpt teams ook **efficiënt mee te bewegen met veranderingen en duurzaam te groeien**.

Stitsj. FRAMEWORK

Preventief

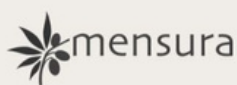
Duurzaam

Naadloos

Wij geloven dat inzetten op welzijn binnen je organisatie, meer is dan een losse actie, maar **een doordachte strategie** die inzet op:

- **Preventie:** het beschermen en bevorderen van gezondheid, en doelgericht anticiperen op risicofactoren.
- **Duurzaam:** het kijken naar welzijn in zijn geheel en alle lagen van de organisatie. Het gaat om een aanpak die welzijn structureel verankerd, door zowel organisatiebrede uitdagingen als individuele behoeften aan te pakken.
- **Naadloosheid:** een welzijnsbeleid op maat en naadloos geïntegreerd in jouw organisatie.

Onze trouwe partners:



FOERT!

3 Ways to build your wellbeing *seamlessly*

Stitsj.
Experiences

Stitsj.
Together

Stitsj.
Buddy

Stitsj. AANBOD

Bij Stitsj. geloven we dat welzijn op het werk meer is dan een losse actie; het is een reis naar duurzame verandering. Of je nu zoekt naar inspiratie, een grondige analyse of langdurige begeleiding, ons aanbod sluit naadloos aan op de behoeften van jouw organisatie. Kies de manier van samenwerken die het beste bij jullie past:

Stitsj. Experiences

Perfect voor wie **een eerste stap wil zetten** of **een boost** wil geven aan het welzijn op de werkvloer.

Wat? Onder begeleiding van onze ervaren welzijnsexperts ontdekken deelnemers tijdens experiences nieuwe inzichten en praktische tools om hun welzijn te verbeteren.

Stitsj. Together

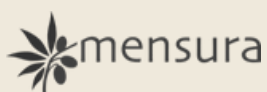
Je voelt dat het tijd is voor **duurzame verandering**.

Wat? Ga een stap verder met een diepgaande analyse van jullie welzijnssituatie, uitvoering van een concreet actieplan en een gerichte evaluatie volgens het Stitsj. Framework.

Stitsj. Buddy

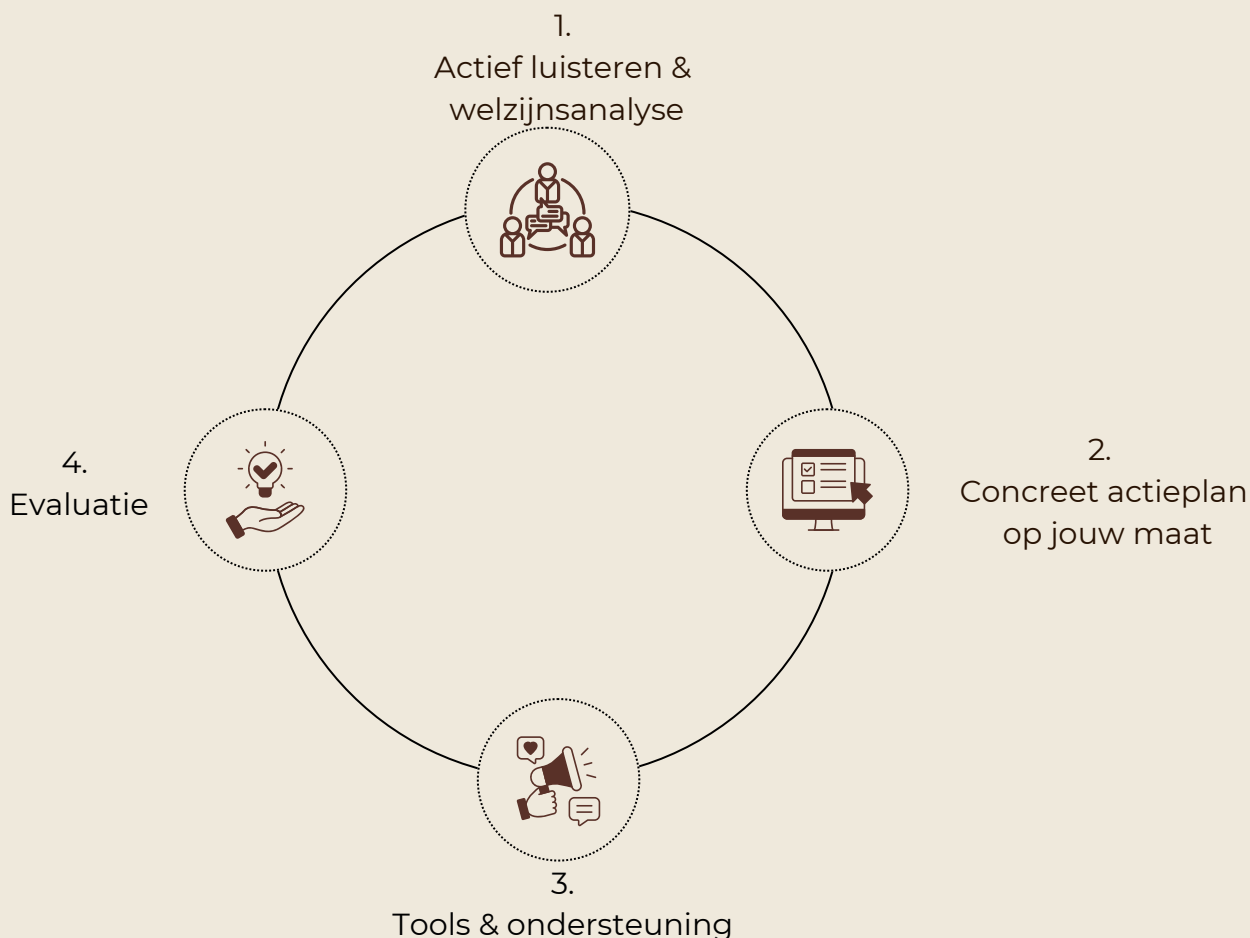
Voor jij die gelooft in duurzaam welzijn en jouw expertise wil inzetten in co-creatie om zo mee te dragen aan **collectief welzijn**.

Onder meer deze klanten kozen al bewust voor duurzaam welzijn met Stitsj.:



DUURZAAM WELZIJN

Een duurzaam welzijnsbeleid is meer dan enkele regels en richtlijnen rond welzijn. Het wordt geademd door de hele organisatie, zowel bottom-up als top-down. Dus wil jij zaken als langdurig absentisme, stress en burn-out voorkomen? En inzetten op het welzijn van de hele organisatie vanuit preventie, duurzaamheid en naadloze integratie? Laten we samen een welzijnsbeleid opstellen op maat van jouw organisatie volgens het Stitsj. Framework.



VORMGEVING duurzaam welzijn - 4 stappen

Een duurzaam welzijnsbeleid opzetten volgens het Stitsj. Framework brengt de sterktes en verbeterpunten van je organisatie en medewerkers in kaart rekening houdend met de 6 welzijnslagen. Er wordt geluisterd naar zowel de medewerkers als het management tijdens de diepgaande analyse. Dit is het fundament van een actieplan en aanpak op maat naar duurzame groei.

01 Actief luisteren & Welzijnsanalyse

Welke acties zijn het meest prioritair om productiviteit, samenwerking, communicatie, retentie, motivatie en absenteïsme te verbeteren in jouw bedrijf? Wij bieden hier tijdens een bedrijfsonderzoek met de SVD Scan© (Sustainable Vitality Development) inzicht in de 6 welzijnslagen.

02 Actieplan: op maat

Het gefundeerd actieplan wordt opgesteld op maat m.b.t. je personeel, zowel in een workshop met de directie als bottom-up focusgroepen met medewerkers. Zo stellen we samen een strategisch en duurzaam beleid op dat mede bepaald en gedragen wordt door het personeel. O.b.v. de resultaten van de scan bepalen we de prioritair aan te pakken lagen met een haalbare fasering in de tijd en opvolging van gezamenlijk bepaalde KPI's.

03 Tools & ondersteuning

Samen zorgen we ervoor dat het actieplan niet op papier blijft staan, maar daadwerkelijk tot leven komt met gerichte experiences, duidelijke stappen en betrokkenheid van medewerkers en leidinggevenden. Dit structureel ingebed in de cultuur en strategie van de organisatie.

04 Evaluatie

Samen bespreken we de resultaten en leren we van de inzichten, zodat we waar nodig kunnen bijsturen en de beweging naar duurzaam welzijn blijven versterken.

VOORDELEN duurzaam welzijn met Stitsj.

- Hier kies je voor welzijnsbeleid dat **naadloos geïntegreerd** wordt in jouw bedrijf, en inzet op **preventie en duurzaamheid**.
- **Holistisch standpunt:** We meten niet enkel het persoonlijk welzijn van de medewerkers, maar ook de mate waarin organisatiegerelateerde aspecten hierop impact hebben. Klant- en personeelsmanagement, missie, visie, strategie, cultuur, leiding en communicatie, structuur, processen en systemen worden bekeken op hun impact op het welzijn.
- **Diepteonderzoek:** we stoppen niet bij een kwantitatieve vragenlijst afnemen en een rapport opstellen, maar gaan in de diepte bevragen om oorzaken/oplossingen te vinden voor (on)tevredenheid en thema's die leven. Bovendien is alles customized o.b.v. de behoeften van de klant.
- Aanvullend diepteonderzoek en cultuur veranderingstrajecten zijn mogelijk ter aanvulling van het welzijnsonderzoek. We zijn jouw **welzijnspartner van a tot z**.
- **CSRD/ESG-rapportage:** ons duurzaam welzijnsonderzoek bevat 5 SDG's die je rechtstreeks kan gebruiken als input voor je CSRD/ESG-rapportage. Dit helpt jou om te voldoen aan de nieuwe CSRD-wetgeving.
- **Psychosociale risico-analyse:** ons duurzaam welzijnsonderzoek voldoet aan de wettelijke vereisten van een psychosociale risico-analyse. Je kan ons rapport integraal overnemen in je PRA-rapportage.

LET'S STITSJ. FURTHER

Samen werken aan naadloos welzijn

Boek een gratis kennismakingsgesprek en bundel onze krachten voor een toekomst vol duurzaam welzijn:

hello@stitsj.be

WORD EEN Stitsj.BUDDY

Voel jij ook een diep verlangen om jouw expertise in te zetten en zo bij te dragen aan duurzaam welzijn? Maak deel uit van onze community. Samen maken we welzijn een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven.

Onze criteria

Stitsj. Buddies zijn erkende bedrijfsexperten, welzijnscoaches en trainers met minstens 8 jaar ervaring in hun vakgebied. Ze brengen expertise en passie samen om welzijn naar een hoger niveau te tillen.

Geselecteerd voor impact: onze Stitsj. Buddies

Elke kandidaat wordt zorgvuldig gescreend en geïnterviewd door onze Stitsj. Community manager. We onderzoeken hun motivatie, ervaring en visie op holistisch & duurzaam welzijn. Bij Stitsj. gaan we verder dan het verbinden van professionals: we bouwen samen aan een netwerk van experts die 100% geloven in onze missie van duurzaam welzijn.

Stitsj. Community

Als Buddy word je onderdeel van een betrokken netwerk van gelijkgestemde professionals die samen streven naar naadloos geïntegreerd welzijn.

<https://stitsj.be/buddy>

WORKSHOPS

Ontdek hoe je jouw organisatie versterkt met inspirerende Stitsj. Experiences - *workshops - die zowel individueel als collectief welzijn ondersteunen met focus op de 6 welzijnslagen.

Fysiek

Mentaal

Sociaal

Leiderschap

Persoonlijk

Werk-privé

*Alle workshops worden op maat gemaakt op basis van de bedrijfscultuur, noden, doelgroep en duur.

KRIJG MEER ENERGIE, HELDERHEID EN VEERKRACHT

VitaCheck

16

BEWEEG SLIM

Ergonomie op de Werkplek

Move@Work

Start2walk

17

ONTSPANNING TUSSEN DE TAKEN DOOR

Bureauyoga

Thuis Yoga (digitaal)

Stoelmassages

18

JOUW FYSIEKE BASIS VERSTERKT

Drukpuntmassage

Core, kracht & flexibiliteit

Ergonomie

19

VOEDING ALS BRANDSTOF: ENERGIE, BALANS EN FOCUS

Gezonde voeding

Voeding & stress

Voedingsbalans @home (digitaal)

20

JOUW PAD NAAR EEN BEWUSTE LEVENSTIJL

Healthy lifestyle

Pre-travel health advice

EHBO: help collega's in nood

21

HET BELANG VAN SLAAP

Verbeter je nachtrust

Parenthood: sleep and snuggles

Slaap & shiftwerk

22

ONTDEK EN DOORBREEK STRESSPATRONEN

Stress Theater

Stress & Burnout

Mentale Veerkracht

23

KIES VOOR EEN BEWUSTER LEVEN

Mindfulness Basics

Mindfulness Journey

Mindfulness (digitaal)

24

JOUW WEG NAAR EEN GEZONDERE TOEKOMST

25

Rookstopbegeleiding
Rookstop Traject
Tabakpreventie

VAN INZICHT NAAR EVENWICHT

26

Hartcoherentie
Drugs & Alcohol
Ikigai

KRACHT IN DE OVERGANG

27

Menopauze

VAN INZICHT NAAR EVENWICHT

28

GRIT
Resilience & Change
Inclusie & Diversiteit

SLIMMER OMGAAN MET TECHNOLOGIE

29

Digi detox
Recht op deconnectie
Focus bewaren in een rumoerige wereld

DE WEG NAAR FINANCIËLE RUST

30

Financieel welzijn
Budgetteren kan je leren
Boost je financieel zelfvertrouwen in 5 stappen

JOUW TIJD, JOUW REGIE

31

Timemanagement Masterclass
Timemanagement Masterclass (digitaal)
Timemanagement en medewerkers met een beperking of ziekte

BOUWEN AAN STERKE RELATIES OP DE WERKVLOER

32

Communicatie Theater
De kunst van feedback geven & ontvangen
Relatieproblemen op de werkvloer

DUURZAAM WERKEN

33

Management van Telewerkers
Gezond & productief thuiswerken
ESG

KRIJG MEER ENERGIE, HELDERHEID EN VEERKRACHT

Fysiek

Werk-privé

Persoonlijk



VitaCheck

De workshop "VitaCheck" richt zich op het verbeteren van de vitaliteit en gezondheid van deelnemers door middel van bewustwording en praktische tips. Tijdens de workshop krijgen deelnemers inzicht in hun eigen vitaliteit aan de hand van een vitacheck (bijvoorbeeld een korte gezondheidstest). Vervolgens worden onderwerpen besproken zoals gezonde voeding, beweging, stressmanagement en slaap. De workshop biedt ook advies over hoe je balans kunt vinden tussen werk en privé, en hoe je duurzame gewoontes kunt ontwikkelen voor een gezonde levensstijl. Het doel is om deelnemers te motiveren en te inspireren om meer aandacht te besteden aan hun welzijn.

BEWEEEG SLIM

Fysiek

Leiderschap



Ergonomie op de Werkplek

Een workshop ergonomie richt zich op het bevorderen van een gezonde en veilige werkomgeving door het optimaliseren van werkplekken en -gewoonten. Deelnemers leren hoe ze hun houding, werkplekindeling en werkgewoonten kunnen verbeteren om lichamelijke klachten zoals rug-, nek- en polsproblemen te voorkomen. Onderwerpen zijn onder andere de juiste zithouding, monitor- en bureau-instellingen, en tips voor het voorkomen van stress en overbelasting tijdens het werk. De workshop biedt praktische inzichten en oefeningen voor een gezondere werkervaring.

Move@Work

Move @ Work is een dynamische workshop gericht op het bevorderen van beweging en welzijn op de werkvloer. De sessie biedt eenvoudige oefeningen die gemakkelijk kunnen worden geïntegreerd in de dagelijkse werkroutine. Door middel van stretch- en beweegactiviteiten helpt de workshop om stress te verminderen, de focus te verbeteren en lichamelijke klachten door langdurig zitten te voorkomen. Het is geschikt voor alle fitnessniveaus en stimuleert een gezondere en productievere werkplek.

Start2walk

Ontdek de kracht van wandelen voor meer energie, minder stress en een betere balans. In deze interactieve workshop leren deelnemers hoe ze wandelen eenvoudig kunnen integreren in hun werkdag en dagelijks leven. Een frisse stap naar duurzaam welzijn!

ONTSPANNING TUSSEN DE TAKEN DOOR

Fysiek

Mentaal

Persoonlijk



Bureauyoga

Een workshop bureauyoga is een korte sessie waarin deelnemers eenvoudige yogahoudingen en ademhalingsoefeningen leren die zij direct aan hun bureau kunnen uitvoeren. Het doel is om spanning en stress te verminderen, de bloedsomloop te verbeteren en de houding te optimaliseren, zonder de werkplek te hoeven verlaten. Ideaal voor mensen met een zittend beroep, de oefeningen zijn laagdrempelig en kunnen zelfs in werkkleding gedaan worden.

Thuis Yoga (digitaal)

Verwen lichaam en geest met onze digitale Thuis Yoga-sessie. Of je nu thuis of op kantoor bent, deze laagdrempelige yogales helpt je ontspannen, stress verminderen en energie opbouwen. Perfect voor iedereen, ongeacht ervaring!

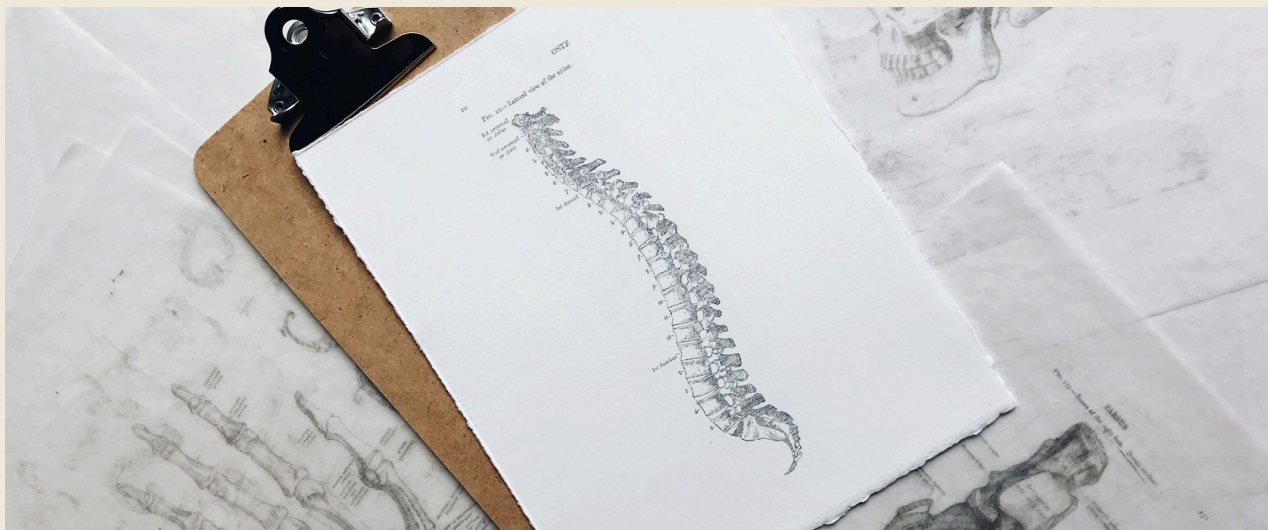
Stoelmassages

Ons professionele team van masseurs komt langs in uw organisatie om uw medewerkers een stoelmassage te geven. De ontspannende massage heeft een positieve impact op de vitaliteit van uw medewerkers.

Voor deze ontspannende massage gaat de medewerker op een speciaal ontwikkelde stoel zitten. De masseur neemt vooral rug, nek, armen, handen en hoofd onder handen om het energetische evenwicht te herstellen. Een sfeerpakket met aangepaste geuren, muziek en lichteffecten draagt bij tot een unieke en zintuigenprikkelende ervaring.

JOUW FYSIEKE BASIS VERSTERKT

Fysiek



Drukpuntmassage

Een workshop drukpuntmassage met tennisballeert deelnemers hoe ze spanning en pijn in hun spieren kunnen verlichten door het gebruik van een tennisbal. De techniek richt zich op het masseren van specifieke drukpunten in het lichaam, zoals de rug, nek, schouders en voeten. Door de bal op deze punten te plaatsen en er gecontroleerde druk op uit te oefenen, kan men spierspanning verminderen, flexibiliteit verbeteren en pijn verlichten. De workshop biedt praktische oefeningen en uitleg over de voordelen van zelfmassage voor ontspanning en herstel.

Core, kracht & flexibiliteit

Werk aan een sterke core, meer flexibiliteit en betere balans in deze dynamische workshop. Met gerichte oefeningen bouw je kracht op, verbeter je je houding en verminder je de kans op klachten. Ideaal voor een energieke boost tijdens de werkdag!

Ergonomie

Een workshop ergonomie richt zich op het bevorderen van een gezonde en veilige werkomgeving door het optimaliseren van werkplekken en -gewoonten. Deelnemers leren hoe ze hun houding, werkplekindeling en werkgewoonten kunnen verbeteren om lichamelijke klachten zoals rug-, nek- en polsproblemen te voorkomen. Onderwerpen zijn onder andere de juiste zithouding, monitor- en bureau-instellingen, en tips voor het voorkomen van stress en overbelasting tijdens het werk. De workshop biedt praktische inzichten en oefeningen voor een gezondere werkervaring.

VOEDING ALS BRANDSTOF: ENERGIE, BALANS EN FOCUS

Fysiek



Gezonde voeding

De workshop Gezonde Voeding biedt een interactieve en informatieve sessie waarin deelnemers leren over het belang van een uitgebalanceerd dieet. Er wordt ingegaan op de basisprincipes van gezonde voeding, zoals het eten van voldoende groenten en fruit, het beperken van suiker en verzadigde vetten, en het belang van hydratatie. Deelnemers krijgen praktische tips om gezondere keuzes te maken in het dagelijks leven en er is ruimte voor vragen en discussies. De workshop is geschikt voor iedereen die zijn voedingspatroon wil verbeteren en gezonder wil leven.

Voeding & stress

Belgen zijn de meest gestresseerde Europeanen op het werk. Dit heeft zonder twijfel een impact op onze gezondheid. Zo grijpen we bijvoorbeeld makkelijker naar comfort food en vet- en suikerrijke voedingsmiddelen, naar kant-en-klare maaltijden... Onze voedingsdeskundige motiveert de deelnemers om zich te wapenen tegen stress door de juiste voedingsmiddelen te integreren in hun voedingspatroon.

Voedingsbalans @home (digitaal)

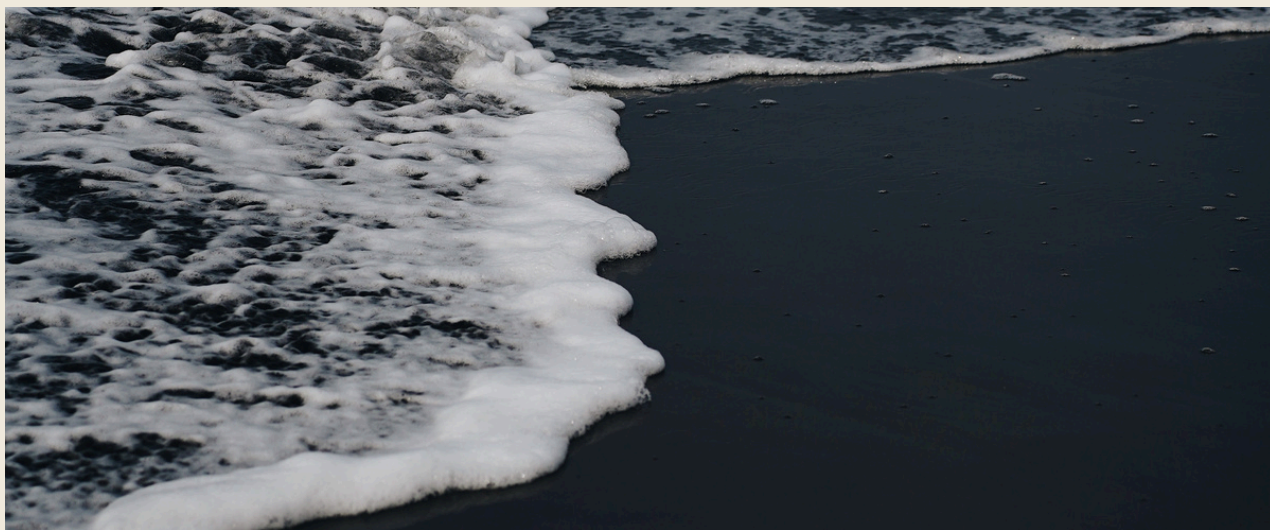
In deze interactieve digitale sessie leer je de basisprincipes van gezonde voeding, zoals het belang van groenten, fruit, en het beperken van suiker en ongezonde/verzadigde vetten. Ontvang praktische tips voor gezondere keuzes in je dagelijks leven, met ruimte voor vragen en directe interactie. Perfect voor iedereen die zijn voedingspatroon wil verbeteren!

JOUW PAD NAAR EEN BEWUSTE LEVENSTIJL

Fysiek

Sociaal

Mentaal



Healthy lifestyle

Deze workshop sensibiliseert jouw medewerkers over het belang van een gezonde leefstijl en gezondheidsrisico's. De deelnemers verwerven inzicht in hun leefstijl en huidige gezondheidsrisicofactoren. Ze beschikken over kennis en vaardigheden om stappen te zetten naar een gezonde leefstijl en zo risico's voor hun gezondheid te voorkomen. Ze worden daartoe actief gemotiveerd door onze leefstijladviseur.

Pre-travel health advice

Deze e-learning informeert je over gezondheidsrisico's van reizen naar en werken in het buitenland en aanbevolen preventiemaatregelen die je kan nemen (bv. preventie van insectenbeten, voedselveiligheid, vaccinaties,...).

EHBO: help collega's in nood

Een leven redden zit soms in de details. Verkeert een collega in nood? Dan kan je maar beter weten wat te doen. Tijdens deze Experience krijg je de elementaire basisbeginselen voor eerste hulp mee. Zo weet je bij een incident op de werkvloer hoe je kan helpen. Nadien kan je jouw EHBO-kennis verder uitbreiden met de initiatie eerste hulp (4u) of de basisopleiding voor hulpverlener.

HET BELANG VAN SLAAP

Fysiek

Mentaal

Werk-privé



Verbeter je nachtrust

Een crash-course in slaapfysiologie en hoe het brein verantwoordelijk is voor slapen en waken. De deelnemers leren hoe slapen en waken onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en dat nacht en dag elkaar continu beïnvloeden. We bespreken een aantal recuperatie functies van slaap en de link met dagelijkse taken en vaardigheden. Daarna koppelen we de theorie over slaap heel concreet aan praktische tips om ieders slaap te verbeteren.

Parenthood: sleep and snuggles

(Jonge) ouders kennen de nachtelijke struggles. Hoe val je vlot weer in slaap na onverwacht ontwaken? Hoe blijf je overdag zo energiek mogelijk ondanks korte nachten? Hoe bewaak je je eigen slaappatroon als ouder? Speciaal voor ouders is er de experience “Parenthood: sleep and snuggles”. Met concrete handvaten rond slaaphygiëne en a.d.h.v. de ACT-methode (Acceptance and Commitment Therapy) doorbreek je slaapangst en ontwikkel je gezonde slaapgewoontes.

Slaap & shiftwerk

Werken in shiften kan ervoor zorgen dat je slaapproblemen ontwikkelt, waardoor je tijdens je werk moe, slaperig en minder geconcentreerd bent en hierdoor het risico op ongevallen toeneemt. Deze training leert de deelnemers hoe de interne klok slapen en waken regelt, alsook dagelijkse prestaties beïnvloedt. We leren hoe we deze interne klok op de meest efficiëntste manier kunnen herprogrammeren en hoe we ons zo efficiënt mogelijk kunnen aanpassen aan shiftwerk of jetlag.

ONTDEK EN DOORBREEK STRESSPATRONEN

Fysiek

Werk-privé

Mentaal

Leiderschap

Sociaal



Stress Theater

Op het werk, thuis of in de winkel, stress ervaren we allemaal. Aan de hand van de Tien Stress-Geboden spelen we in op het dagelijkse leven en de stress die daarbij komt kijken. Het stresstheater maakt de deelnemers op een ludieke en aangename manier bewust van de hedendaagse stressproblematiek.

Stress & Burn-out

Stress is onvermijdelijk, maar wanneer het te veel wordt, kan het leiden tot burn-out en grote gevolgen hebben voor welzijn en prestaties. In deze workshop leren we hoe stress ontstaat, hoe we de signalen van burn-out vroegtijdig kunnen herkennen, en wat we kunnen doen om balans te herstellen.

Krijg inzichten en praktische tools om zowel individueel als als team veerkracht te vergroten en een gezonde werkcultuur te ondersteunen. Samen werken we aan meer rust, energie en focus op de werkvloer.

Mentale Veerkracht

In deze workshop ontwikkelen deelnemers vaardigheden om stress beter te beheren en hun mentale weerbaarheid te vergroten. Het programma combineert praktische oefeningen, groepsdiscussies en reflectie om inzicht te krijgen in persoonlijke reacties op stress en uitdagingen. Deelnemers leren hoe ze veerkracht kunnen opbouwen, tegenslagen beter kunnen hanteren en positieve denkpatronen kunnen versterken. Deze sessie biedt concrete tools om beter voorbereid te zijn op de mentale uitdagingen van het dagelijks leven.

KIES VOOR EEN BEWUSTER LEVEN

Fysiek

Mentaal

Persoonlijk



Mindfulness Basics

Een workshop mindfulness biedt deelnemers de mogelijkheid om zich bewust te worden van het huidige moment en hun gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties te observeren zonder oordeel. Tijdens de workshop leren deelnemers technieken zoals ademhalingsoefeningen, meditatie en aandachtsoefeningen. Het doel is om stress te verminderen, beter om te gaan met emoties en een gevoel van rust en balans te creëren in het dagelijks leven. Deelnemers worden aangemoedigd om hun aandacht te richten op het hier en nu, wat kan leiden tot meer innerlijke vrede en een verbeterde mentale gezondheid.

Mindfulness Journey

In deze 8 weekse deep dive leer je de basisprincipes van mindfulness en hoe je deze in je dagelijks leven kunt integreren. Elke week behandelen we verschillende thema's, zoals ademhaling, bewustzijn van gedachten en emoties, en het cultiveren van compassie.

Mindfulness (digitaal)

Beleef mindfulness waar je ook bent met onze digitale workshop. In deze online sessie leer je praktische technieken om meer rust, focus en balans in je leven te brengen. Ideaal voor wie flexibel wil kennismaken met mindfulness.

JOUW WEG NAAR EEN GEZONDERE TOEKOMST

Fysiek

Mentaal

Leiderschap



Rookstopbegeleiding

Tijdens de Infosessie Rookstop informeert een erkend tabakoloog je medewerkers op een interactieve manier over de mythes en feiten rond tabak- en nicotineverslaving. De infosessie Rookstop kan aangevuld worden met ons uitgebreidere groepstraject dat geleid wordt door een erkend tabakoloog in het bedrijf.

Rookstop Traject

Tijdens de 8 sessies van het rookstoptraject brengen de deelnemers onder begeleiding van de tabakoloog hun rookprofiel in kaart en leren zo hun persoonlijke uitdagingen om te stoppen kennen. Aan de hand van de wetenschappelijk onderbouwde technieken en methodes geeft elke deelnemer vorm aan een individueel plan tot rookstop. In nauwe samenwerking tussen de deelnemers en de begeleidende tabakoloog zet de groep dit plan om in realiteit om zo te komen tot een definitieve rookstop.

Tabakpreventie

Deze workshop informeert medewerkers over nicotineverslaving, rookgedrag, rookstopproces en overloopt verschillende effectieve rookstopmogelijkheden. Inzicht in eigen verslavingsgedrag en voordelen op korte en lange termijn van een rookvrij leven kunnen werknemers ertoe bewegen om rookvrij te worden.

VAN INZICHT NAAR EVENWICHT

Fysiek

Mentaal

Persoonlijk



Hartcoherentie

In de workshop hartcoherentie leer je technieken om de verbinding tussen je hart en geest te optimaliseren. Door middel van ademhalingsoefeningen, mindfulness en meditatie ontdek je hoe je je emoties kunt reguleren en stress kunt verminderen. De workshop richt zich op het bevorderen van emotionele balans en het verbeteren van je algehele welzijn. Je leert praktische tools om in het dagelijks leven toe te passen, zodat je meer rust en helderheid kunt ervaren. Deze workshop is geschikt voor iedereen die op zoek is naar meer innerlijke harmonie en persoonlijke groei.

Drugs & Alcohol

Drugs- en alcoholgebruik kan een grote invloed hebben op ons leven en onze relaties, vaak zonder dat we het direct doorhebben. In deze workshop duiken we dieper in op de signalen, gevolgen en uitdagingen van middelengebruik en hoe het onze mentale en fysieke gezondheid beïnvloedt.

Met praktische inzichten en een open dialoog onderzoeken we hoe je bewuster om kunt gaan met dit thema, zowel voor jezelf als voor je omgeving. Samen werken we aan begrip, preventie en veerkracht voor een gezonder leven.

Ikigai

Een workshop over Ikigai biedt deelnemers de kans om hun persoonlijk doel en zingeving in het leven te ontdekken. Ikigai is een Japans concept dat letterlijk "reden van bestaan" betekent en draait om het vinden van de balans tussen wat je graag doet, waar je goed in bent, wat de wereld nodig heeft, en waar je voor betaald kunt worden.

KRACHT IN DE OVERGANG

Fysiek

Persoonlijk

Sociaal

Leiderschap



Menopauze

Slaapproblemen, een gebrek aan energie, opvliegers, neerslachtigheid, vermoeidheid en concentratieproblemen: het zijn allemaal mogelijke symptomen van de (peri)menopauze. Dat hun impact op het werk aanzienlijk is, spreekt duidelijk uit de cijfers: uit een Britse studie blijkt dat 1 op 10 vrouwen ontslag neemt omwille van de (peri)menopauze. Een onderzoek van Securex en UGent toont dan weer aan dat 55% van de vrouwen in de (peri)menopauze daarvan hinder ondervindt op het werk. Slechts 8% vindt dat het onderwerp bespreekbaar is met collega's en leidinggevenden.

Dat kan anders. In deze sessie verneem je alles wat je moet weten over de (peri)menopauze. Voor jezelf, je collega of je teamlid. Welk proces speelt er zich af in het lichaam van een vrouw? Wanneer begint het, hoelang duurt het en hoe intens wordt het? Maar ook: welke symptomen horen er vaak bij én hoe herken je of je collega er misschien last van heeft? We staan ook stil bij wat je kan doen om jezelf of je collega in deze levensfase te ondersteunen. En dat begint bij het onderwerp bespreekbaar maken op de werkvloer.

VAN INZICHT NAAR EVENWICHT

Mentaal

Sociaal

Persoonlijk

Leiderschap



GRIT

Deze workshop is gericht op het ontwikkelen van veerkracht en doorzettingsvermogen, oftewel GRIT. Medewerkers leren hoe ze obstakels kunnen overwinnen en hun doelen kunnen bereiken door een sterke mindset te cultiveren. De deelnemers maken kennis met technieken om motivatie te vergroten, omgaan met tegenslagen, en het stellen van haalbare doelen. Door middel van groepsactiviteiten, praktische oefeningen en persoonlijke reflectie worden de vaardigheden van de deelnemers versterkt. Deze workshop biedt niet alleen tools voor persoonlijke groei, maar ook voor een positieve teamdynamiek en betere samenwerking binnen de organisatie.

Resilience & Change

In deze workshop ligt de focus op het ontwikkelen van persoonlijke en professionele veerkracht in een steeds veranderende omgeving. Deelnemers leren praktische technieken om beter om te gaan met stress, onzekerheid en uitdagingen. Door interactieve oefeningen, groepsdiscussies en reflectie verkennen we hoe verandering een kans kan zijn voor groei. Aan het einde van de workshop hebben deelnemers concrete strategieën en inzichten om effectiever om te gaan met veranderingen in hun leven en op de werkvloer.

Inclusie & Diversiteit

In deze interactieve workshop ontdek je het belang van diversiteit en inclusie in organisaties. Je leert hoe verschillende achtergronden bijdragen aan een rijke omgeving en ontwikkelt vaardigheden om inclusiviteit te bevorderen. Met casestudies, groepsdiscussies en praktische oefeningen creëren we samen een plek waar iedereen zich gewaardeerd voelt.

SLIMMER OMGAAN MET TECHNOLOGIE

Mentaal

Sociaal



Digi detox

Een Digi Detoxworkshop helpt deelnemers om hun digitale gewoonten te herzien en een gezondere balans te vinden tussen online en offline activiteiten. Tijdens de workshop leren deelnemers technieken om hun schermtijd te verminderen, bewuster om te gaan met technologie en digitale stress te beperken. Door middel van praktische oefeningen en reflectiemomenten krijgen ze handvatten aangereikt om de controle over hun digitale leven terug te nemen, zodat ze meer rust en focus kunnen ervaren in het dagelijks leven.

Recht op deconnectie

Een workshop over het recht op deconnectie biedt werknemers en werkgevers inzicht in het belang van een gezonde werk-privé balans. Dit recht houdt in dat medewerkers buiten werktijd niet verplicht zijn om bereikbaar te zijn voor werkgerelateerde communicatie, zoals e-mails en telefoontjes. De workshop behandelt de wettelijke kaders, voordelen voor welzijn en productiviteit, en praktische tips voor het implementeren van dit recht binnen organisaties. Het doel is om een cultuur te bevorderen waarin rust en herstel gerespecteerd worden, wat bijdraagt aan het voorkomen van burn-out en verhoogde efficiëntie.

Focus bewaren in een rumoerige wereld

In deze workshop staat je concentratievermogen centraal. Je leert diverse focussoorten en -lekken kennen en controleren. Ook kom je erachter hoe je je takenpakket inricht volgens het ritme van je brein, en welke situaties geschikt zijn voor multitasking.

DE WEG NAAR FINANCIËLE RUST

Persoonlijk

Werk-privé



Financieel welzijn

In deze interactieve workshop leer je de basisprincipes van financieel welzijn. We behandelen onderwerpen zoals budgetteren, sparen, beleggen en het beheren van schulden. Je krijgt praktische tips en tools aangereikt om je financiële situatie te verbeteren en financiële stress te verminderen. Daarnaast bespreken we het belang van een goede financiële planning voor de toekomst. Deze workshop is geschikt voor iedereen die zijn of haar financiële kennis wil vergroten en meer grip wil krijgen op persoonlijke financiën.

Budgetteren kan je leren

In deze workshop leer je de basisprincipes van budgetteren, zodat je beter inzicht krijgt in je financiën. We bespreken hoe je een persoonlijk budget opstelt, hoe je inkomsten en uitgaven bijhoudt, en tips om je financiële doelen te bereiken. Aan de hand van praktische oefeningen en tools ontdek je hoe je jouw financiële situatie kunt verbeteren en toekomstplannen kunt realiseren. Deze interactieve sessie is geschikt voor iedereen die zijn of haar financiële kennis wil vergroten en grip wil krijgen op het eigen budget.

Boost Je Financieel Zelfvertrouwen in 5 Stappen

In deze workshop leer je in vijf praktische stappen hoe je financieel zelfvertrouwen opbouwt. Van het begrijpen van je financiën tot het nemen van slimme financiële beslissingen, deze sessie biedt handvatten om meer controle en rust te krijgen over je geldzaken. Ideaal voor medewerkers die hun financiële welzijn willen verbeteren en met vertrouwen hun toekomst tegemoet willen zien.

JOUW TIJD, JOUW REGIE

Sociaal

Werk-privé

Persoonlijk



Timemanagement Masterclass

Deze workshop richt zich op het verbeteren van je tijdmanagementvaardigheden om effectiever en efficiënter te werken. Gedurende de sessie leer je praktische technieken om prioriteiten te stellen, taken te plannen en je productiviteit te verhogen. We behandelen onderwerpen zoals het stellen van SMART-doelen, het gebruik van planningshulpmiddelen en het beheren van afleidingen. Door interactieve oefeningen en groepsdiscussies krijg je inzicht in jouw persoonlijke tijdbeheerstijl en ontwikkel je strategieën om tijd beter te benutten, zowel op professioneel als persoonlijk vlak.

Timemanagement Masterclass (digitaal)

In deze digitale masterclass leer je praktische technieken aangeleerd, enkel nu van op eender welke locatie.

Timemanagement en medewerkers met een beperking of ziekte

Timemanagement kan een extra uitdaging zijn voor medewerkers met een beperking of ziekte. In deze workshop leren we praktische tips en strategieën om effectief met tijd om te gaan, rekening houdend met specifieke behoeften. We geven handvatten voor zowel medewerkers als werkgevers om de werkplek inclusiever en effectiever te maken.

We bespreken ook hoe collega's elkaar kunnen ondersteunen, begrip tonen en samen een positieve werkdynamiek creëren, zodat iedereen zich gezien en gesteund voelt.

BOUWEN AAN STERKE RELATIES OP DE WERKVLOER

Sociaal

Werk-privé

Persoonlijk



Communicatie Theater

Communiceren kunnen we allemaal en op heel veel verschillende manieren. In dit theater tonen we aan de hand van ludieke sketches waar we soms de mist in gaan en vooral hoe we de mist kunnen laten optrekken voor onszelf én voor de anderen.

De kunst van feedback geven & ontvangen

In deze workshop leer je wat feedback precies met ons doet. Waarom worstel je met feedback? En hoe ga je er wél succesvol mee om? Aan de hand van concrete cases vertaal je alle nieuwe inzichten en vaardigheden naar je eigen professionele omgeving.

Relatieproblemen op de werkvloer

Goede samenwerking begint bij gezonde relaties. Maar wat als spanning, miscommunicatie of conflicten de productiviteit en sfeer beïnvloeden? In deze workshop duiken we in de dynamiek van werkrelaties en bieden we concrete tools om conflicten te begrijpen, communicatie te verbeteren en vertrouwen te herstellen. Leer hoe je een positieve werkcultuur kunt creëren waarin iedereen zich gehoord, gewaardeerd en verbonden voelt.

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een verborgen uitdaging die zowel persoonlijke als professionele groei kan beïnvloeden. In deze workshop onderzoeken we hoe eenzaamheid zich kan manifesteren op de werkvloer, wat de impact ervan is, en hoe we verbinding kunnen bevorderen.

DUURZAAM WERKEN

Leiderschap

Sociaal

Werk-privé



Management van Telewerkers

Deze training geeft inzicht in de verschillende leiderschapstijlen die het meest effectief werken bij mensen die aan telewerk doen, en biedt praktische richtlijnen voor het verbeteren van die specifieke leiderschapsvaardigheden

Gezond & productief thuiswerken

Hoe garandeer je het welzijn van medewerkers die thuiswerken of telewerken? En hoe zorg je ervoor dat de productiviteit op peil blijft? Ergonomie, vitaliteit, mentale gezondheid, veiligheid: in dit modulaire opleidingstraject komen meerdere aspecten van gezond en veilig thuiswerk/telewerk aan bod.

ESG

Succesvolle organisaties van de toekomst zetten in op meer dan winst: ze maken impact op mens, milieu en maatschappij. In deze workshop ontdek je hoe ESG (Environment, Social & Governance) een strategisch kompas kan zijn voor positieve verandering binnen jouw organisatie.

Ontdek praktische handvatten en inspirerende inzichten om duurzaamheid en verantwoordelijkheid op de werkvloer naar een hoger niveau te tillen.

HOT TOPICS IN 2025



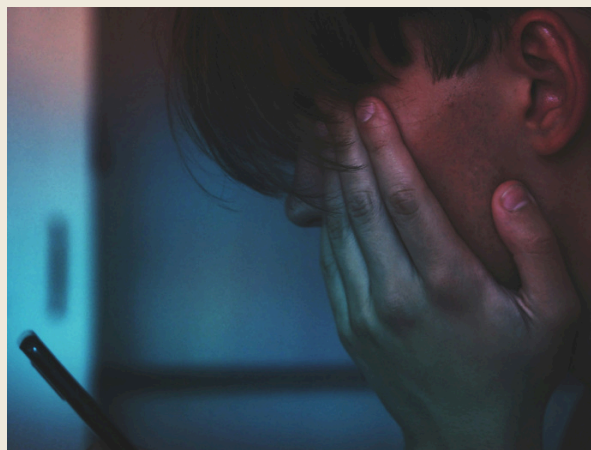
ESG

Breng de S van ESG tot leven in jouw organisatie naast de 2 andere pijlers: Environment en Governance. Wil je een duurzaam welzijnsstrategie waar zowel je ondernemers als je medewerkers bij winnen? Stitsj. is jouw partner.



Burnout 18 < 35 jaar

Ruim een derde (35,9%) van de jonge werknemers tussen 18 en 35 jaar in Vlaanderen heeft werkstressklachten, 13 procent van hen heeft burn-outsymptomen. Hoe kan je dit voorkomen?



Eenzaamheid

Vier op de tien werkenden voelt zich eenzaam. Het is een gevoel. Hoe ga je hier als werkgever en werknemer mee om?

HOT TOPICS IN 2025



Breathwork

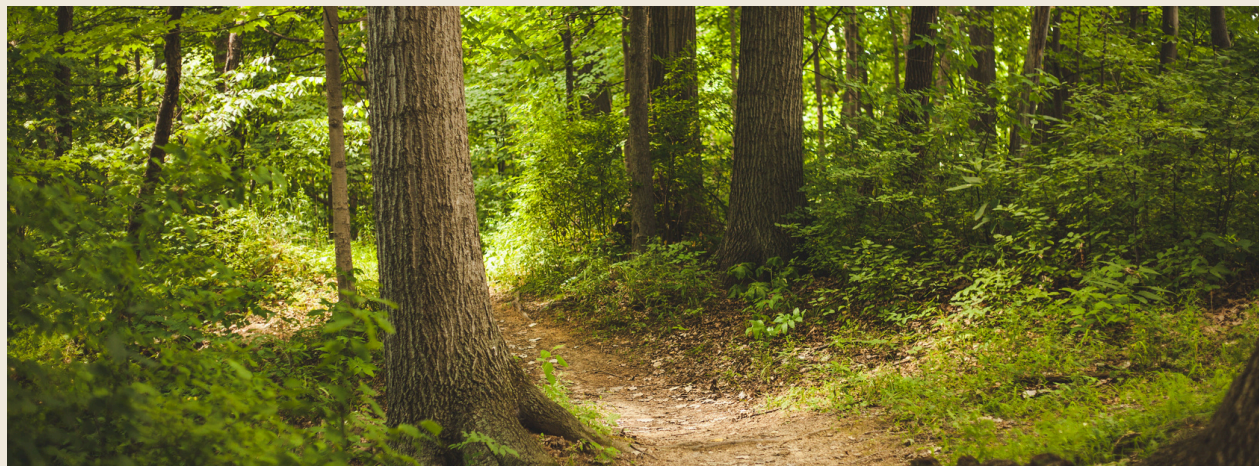
Wist je dat 80% van de mensen slechts een fractie van hun ademcapaciteit benut? Onbewuste, oppervlakkige ademhaling kan bijdragen aan stress, vermoeidheid en een verminderde concentratie. In deze workshop ontdek je hoe je met eenvoudige ademhalingstechnieken stress kunt verminderen, focus kunt versterken en je energie kunt optimaliseren. Breathwork is een bewezen methode om direct meer balans en helderheid te creëren, zowel op het werk als daarbuiten. Doe mee en adem je weg naar meer welzijn!



Reiki

Ervaar een moment van diepe ontspanning en hernieuwde energie. Tijdens deze workshop ontvangen medewerkers een korte, persoonlijke Reiki-behandeling die helpt om stress los te laten en balans te herstellen. Een rustgevend moment dat niet alleen ontspanning brengt, maar ook zorgt voor meer helderheid en veerkracht. Geef jezelf de ruimte om op te laden en voel het verschil dat Reiki kan maken!

HOT TOPICS IN 2025



Forest Bathing

Ben je op zoek naar deconnectie en duurzame teambuilding voor jouw team? En/of een authentieke én wetenschappelijk onderbouwde manier voor jouw medewerkers om diep te ontspannen en stress te verlichten? Forest Bathing werkt voor beide: van het op een nieuwe manier leren kennen van collega's en de natuur tot stressvermindering en burn-out preventie. En meer dan dat: het bevordert sterk de concentratie, probleemoplossende vaardigheden en creativiteit. Tijdens een 'bosbad' ga je op een trage wandeltocht door de natuur en word je uitgenodigd om via laagdrempelige oefeningen in een diepere verbinding met de natuur te komen via je zintuigen. Je loopt het bos ontladen & opgeladen terug uit, met een fris gevoel, een verbindende ervaring met je collega's achter de rug en (hoogstwaarschijnlijk) een glimlach op je gezicht.



Podcast op maat: welzijn in jouw bedrijf, in woord en klank

Breng welzijn tot leven in jouw organisatie met een inspirerende podcastreeks – of een krachtige eenmalige aflevering. Wij creëren samen met jou een verhaal dat raakt, informeert én motiveert. Met een erkend psycholoog en welzijnsexpert als host (of zonder hosting, indien gewenst), vertalen we jouw visie op welzijn naar een boeiend audioformat dat medewerkers écht aanspreekt. Van concept tot productie: wij zorgen voor het volledige plaatje. Innovatief, creatief en volledig op maat. Inclusief professionele podcastproductie.

HOT TOPICS IN 2025



Creating a Movement- Wat bijen ons leren over leiderschap

In deze inspirerende keynote ontdekken medewerkers hoe ze de natuurlijke dynamiek van een bijenkast kunnen vertalen naar de werkvloer. Door beter samen te werken, flexibel in te spelen op verandering en leiderschap op een duurzame manier vorm te geven, kunnen ze een positieve beweging in gang zetten binnen de organisatie.

Workshops: van inspiratie naar actie

Wil je dat medewerkers niet alleen geïnspireerd raken, maar ook concrete stappen zetten? De workshops bouwen verder op de inzichten uit de keynote en vertalen deze naar de dagelijkse praktijk. Afhankelijk van de behoeften kan de nadruk liggen op strategische teamontwikkeling of een creatieve en interactieve aanpak. Zo krijgt jouw organisatie de kans om op een natuurlijke manier te groeien en samen te werken aan een veerkrachtige toekomst. Maak van jouw team een hechte en wendbare gemeenschap – net als in de bijenkast!

CONTACT

Let's Stitsj.together

Heb je een specifieke vraag of kon je een thema niet terugvinden? Laat het ons weten via:

hello@stitsj.be

<https://stitsj.be>

2 0 2 5

Stitsj.
Seamless wellbeing