

Take a Break - VRetreat



Take a Break® - VRetreat is een **innovatieve oplossing** om de ziekte- en burnoutcijfers binnen uw bedrijf aan te pakken. Door korte "breaks" tijdens de werkdag, wordt de constante blootstelling aan prikkels en (chronische) stress onderbroken. Er is een **bewezen stressverlagend effect** na 10 minuten. Met Take a Break - VRetreat verliest u geen productieve uren, het brengt uw medewerkers onmiddellijk rust, ontspanning en hernieuwde energie.

Kelly Berkman | CEO Take a Break - VRetreat
www.itakeabreak.com
contact@itakeabreak.com
0472/69 08 58
Kattenbos 111, 3920 Lommel



Uw innovatieve oplossing

Burn-out is een toenemend probleem in onze samenleving en het is belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan ontspanning en stress management. **Take a Break - VRetreat** is een effectieve en innovatieve oplossing in Virtual Reality om **burn-out** te **voorkomen** en te **vermindern**.

Take a Break - VRetreat maakt gebruik van de **nieuwste technologieën**. De omgeving is levensecht en realistisch waardoor de gebruiker volledig kan genieten van de weldaad van de natuur, mindfulnessoefeningen en/of ontspannende muziek. Bovendien kan er ook gekozen worden voor een **Energie-boost** bij een middagdipje door 3 – 7 minuten te bewegen met opzweepende muziek.

Take a Break – VRetreat kan geïntegreerd worden in bestaande (of nieuwe) wellbeing-programma's en heeft een bewezen effect van stress- en angstreductie na 10 minuten.



Laten we samen werken aan een **gezonde** en **stressvrije werkomgeving**.



Ik kom graag, vrijblijvend, eens op bezoek zodat u **Take a Break – VRetreat** zelf kan beleven.

Onze belofte

- Maandag tem vrijdag **24/24** customer service
- Persoonlijke** service
- Geen aankoopverplichting** van VR-headsets
- Ongelimiteerd** gebruik van de VR-headsets
- Gratis** gebruik van alle toegevoegde **updates** binnen uw jaarlicentie
- Een **bewezen** stress-verlagend effect na 10 minuten
- Toename** van energie, productiviteit, creativiteit en betrokkenheid
- Creatieve inrichting van een Take a Break **Belevingsruimte** afgestemd op de wensen, noden en behoeften van u en uw medewerkers (optioneel)
- Training op de werkvloer over het gebruik van Take a Break – VRetreat
- Innovatieve** tool voor lange termijn
- VR-headset kan **uitgebreid** worden met Virtuele Brandoefening, soft skills trainingen,...



U en uw medewerkers genieten reeds van de vele voordelen van Take a Break® - VRetreat vanaf € 1497 voor 12 maanden.

Hoe werkt het?

Uw medewerkers kunnen deze beleving ervaren, zittend aan hun **bureau**, in een Take a Break **Belevingsruimte** of op een plek waar ze even ongestoord kunnen genieten van een welverdiende break.



De Virtual Reality-bril toont verschillende, levensechte, natuur-omgevingen in 360 graden (bijvoorbeeld een strand aan zee, in de bergen, in het bos, een zonsopgang,...).

Uw medewerker kan kiezen waar hij op dat moment naartoe wil gaan voor de beleving.

Dan heeft uw medewerker ook de keuze voor achtergrondgeluid, rustige achtergrondmuziek of een **meditatie, ademhalingsoefening of mindfulnessoefening** terwijl hij/zij geniet van een prachtige omgeving.

De **hersenen** registreren deze ervaring na 20 seconden als levensecht. Alsof u daar werkelijk bent. Daardoor krijgt u hetzelfde **stress-verlagende effect** als een wandeling in de natuur. De begeleide oefeningen en meditaties zorgen voor een extra stress-reductie.

Uw medewerker kiest zelf of hij een break van 5 minuten, 10 minuten of 15 minuten wenst.

Omdat sommige medewerkers juist stress kunnen “afgooien” door een inspanning, kan er ook gekozen worden voor een **Energizer**. U heeft dan een plaats nodig van 1,5m x 1,5m zonder obstakels. Uw medewerker kan een energieke break nemen in de vorm van een intensieve work-out waarbij hij/zij even alles kan losgooien.

Resultaat

Wilt u graag medewerkers die:

- Betrokken zijn
- Ontspannen kunnen werken
- Productief en creatief zijn
- Veerkrachtig kunnen omgaan met uitdagingen
- Minder kans hebben op een burn-out
- Gezonder zijn

Stop met korte termijn initiatieven om uw ziekte- en burnoutcijfers aan te pakken. Kies nu voor deze innovatieve oplossing voor lange termijn effecten.

Met Take a Break® - VRetreat verliest u **geen productieve uren**, het brengt uw medewerkers **onmiddellijk** rust, ontspanning en energie, en dit in slechts 5 min, 10 min of 15 minuten. We zorgen voor korte “breaks” tijdens de werkdag, waardoor de **constante blootstelling aan stress onderbroken wordt**, en uw medewerker lichamelijk en mentaal kan **ontladen en opladen**.

Interesse? Vraag nu een **gratis demo** aan.

Wenst u graag nog meer informatie hoe we Take a Break - VRetreat bij uw bedrijf kunnen implementeren.

Stuur een e-mail naar contact@itakeabreak.com of bel 0472/69 08 58.

Onze missie? Take a Break - VRetreat als een extra-legaal voordeel kunnen aanbieden aan uw medewerkers. Zo werken we samen aan een gezondere, gelukkigere en meer ontspannen samenleving.



Take a Break - VRetreat

“Het cijfer van werknemers die op de rand van een burn-out staan, en zich elke dag kunnen ziek melden, is met 61,4% gestegen sinds de coronacrisis.” (Bron: Securex)

Dan hebben we het nog niet eens over de werknemers die al afwezig zijn door een burn-out, en over de werknemers die een verhoogde kans hebben om een burn-out te ontwikkelen.

De diagnose burn-out is slecht nieuws voor de medewerker, maar ook voor u en het bedrijf. Bij de huidige krappe arbeidsmarkt is elke uitval één teveel.

De gevolgen van burn-out voor uw onderneming zijn hoge gezondheids- en vervangingskosten, verminderde prestaties, veranderende attitudes.

Langdurige blootstelling aan stress is de grootste oorzaak van burn-out. Deze stress is voornamelijk werk-gerelateerd.



Wat als...

U het ziekteverzuim en de burn-out cijfers in uw bedrijf zou kunnen verlagen met een tool die geen productieve uren kost en juist ervoor zorgt dat er geen langdurige blootstelling aan stress is. Dat zou toch fantastisch zijn!