

JANUARI

GOEDE VOORNEMENS

Dry January

Miracle Morning

Bioritme/slaap

Blue Monday (17 januari 2022)

FEBRUARI

ZINGEVING

Bezieling in je werk

Sterke geest, sterk lichaam

Even stilstaan

Creatief denken

Webinar Zingeving: Vind je Ikigai! (1 februari 2022)

Week van het Oorsuizen (7 – 13 februari 2022)

MAART

VOEDING

Gezond gewicht

Darmgezondheid

Gezonde voeding

Wereld Obesitasdag (4 maart 2022)

Wereld Nierendag (10 maart 2022)

APRIL

GEDRAGSVERANDERING

Uit de winterdip

Motiveren kun je leren

Overgang

Grenzen stellen (Nee-zeggen)

Wandel naar je Werkdag (7 april 2022)

Dag van de Preventie (14 april 2022)

Landelijke dag tegen Pesten (19 april 2022)

MEI

BEWEGING

Bewegen op het werk

Nuchter bewegen

Yoga is meer dan beweging

Zitten: het nieuwe roken

Internationale Anti-dieetdag (6 mei 2022)

Fiets naar je werkdag (19 mei 2022)

Wereld Huisartsen Dag (19 mei 2022)

Wereld Anti-Tabakdag (31 mei 2022)

JUNI

WERKPLEZIER

Voorkom een burn-out

Hoofdpijn

Pesten op de werkvloer

Teambuilding

Wereld Fietsdag (3 juni 2022)

Wereld Yogadag (21 juni 2022)

JULI

ONTSPANNING

Mindful werken

Krachtig ademen

Ontstressen; Wat doet stress met je lijf

Wereld Jonge Talentendag (15 juli 2022)

Dag van de Vriendschap (30 juli 2022)

AUGUSTUS

FINANCIËN/BUDGET

Budgetcoach; budgetteren kun je leren

Gezond betaalbaar eten en bewegen

Voorkomen is beter dan genezen

Balans in financiën (voorkom financiële stress)

Internationale dag van de Jeugd (12 augustus 2022)

SEPTEMBER

WEERSTAND

Blue Zones

Vitaal ouder worden

Weerbaarheid trainen

Versterk je immuunsysteem

Fiets naar je werkdag (15 september 2022)

Nationale Vitaliteitsweek (19 – 25 september 2022)

Week van het Werkgeluk (19 – 25 september 2022)

OKTOBER

VERSLAVING

Stoptober

Suikerverslaving

Alcoholverslaving

Sociale Media Verslaving

Consumeren (shopverslaving)

Gedragsverandering

Dag van de Leraar (4 oktober 2021)

Mental Health Day (9 oktober 2022)

NOVEMBER

WERKOMGEVING

Bewegen met collega's

Een gezonde werkplek

Gezonde kantine

Groene kantooromgeving

Daglicht

Motiveren van werknemers en collega's

DECEMBER

SOCIALE VERBINDING

Wat doet stress met je lijf

Verbondenheid op de werkvloer

Eenzaamheid

Kwetsbaarheid tonen op de werkvloer

KIJK ONLINE VOOR ALLE THEMA'S EN SUBTHEMA'S
WWW.EVERYBODYGROEP.NL/THEMAKALENDER

(DATA ONDER VOORBEHOUD)