



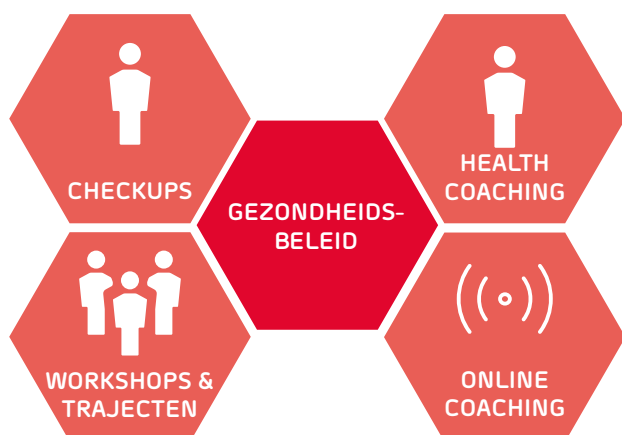
Boost de inzetbaarheid van je medewerkers... zet in op Vitality!

Een gezonde organisatie begint bij gezonde medewerkers. De gezondheid van je medewerkers wordt bepaald door hun energie, veerkracht en fitheid. Voeg daar motivatie en inzet aan toe en je hebt vitale medewerkers, een voorwaarde voor duurzame inzetbaarheid in je organisatie.

Hoe werk je als werkgever aan de vitaliteit van je medewerkers?

Bij Securex zetten we in op de fysieke, mentale, sociale en emotionele gezondheid van medewerkers. Samen gaan we op zoek naar de acties die het best werken in jouw organisatie.

We focussen op 5 domeinen:



Voordelen van vitale medewerkers:

- Minder afwezigheden
- Kwalitatief werk
- Verhoogde productiviteit
- Kostenbeheersing en winstoptimalisatie
- Minder arbeidsongevallen
- Verhoogde motivatie
- Beter welzijn
- Sterker bedrijfsimago
- Betere werkorganisatie
- Verhoogde aanwerving en verhoogd behoud van medewerkers



In je duurzaam personeelsbeheer is een duidelijk gezondheidsbeleid een prioriteit. Met de procesmatige aanpak van Securex Vitality ontwikkel je in vijf stappen een gezondheidsbeleid.

Stap 1 Ontwikkel een duidelijke visie

Om je doelstellingen te behalen, heb je een duidelijke visie nodig. Daarom helpt Securex jou om je ideeën en plannen rond gezondheid duidelijk te kaderen. Aan de hand daarvan tekenen we een 'roadmap' uit waarmee je ervoor zorgt dat je medewerkers je gezondheidsbeleid ondersteunen.

Een projectleider begeleidt enkele interactieve werkmomenten om een gezondheidsbeleid met je uit te werken. We brengen de betrokkenen in kaart en bepalen hun rollen.

Stap 2 Communiceer en sensibiliseer

Staat je visie op punt? Dan begin je aan een communicatie- en sensibilisatieplan.

Je besteedt best voldoende tijd en aandacht aan deze plannen. Het succes en de participatiegraad van je medewerkers hangen hier namelijk van af.

Securex Vitality ondersteunt jouw organisatie op verschillende vlakken: redactie van doeltreffende boodschappen, keuze van geschikte communicatiekanalen, opmaak van digitale of papieren media, etc.

Stap 3 Meten is weten

Om een gericht actieplan te lanceren is het belangrijk inzicht te krijgen in de fysieke & mentale gezondheid van je medewerkers en hun noden te kennen. We kunnen ons baseren op de resultaten van de risicoanalyse psychosociale aspecten, de Welzijnswijzer of een tevredenheidsenquête. Graag een bevraging op maat? Dat kan ook.

Stap 4 Voer je actieplan uit

Je hebt een visie uitgestippeld, plannen gemaakt en cijfers verzameld. Mooi zo! Maar hoe realiseer je je voornemens? Hoe zorg je ervoor dat die ook echt iets opleveren op de werkvloer? Met SMART-acties! Want die zijn **S**pecifiek, **M**eetbaar, **A**anvaardbaar, **R**ealistisch en **T**ijsdsgebonden.

Eerst bestuderen we de resultaten van jullie gekozen enquête. Daarna denken we samen met jou na over SMART-acties. De betrokkenen krijgen de middelen die zij nodig hebben om hun verantwoordelijkheid op te nemen. Tot slot werken we procedures uit om je gezondheidsbeleid te ondersteunen.

Stap 5 Evalueer en volg op

Je project evalueren is essentieel om je gezondheidsbeleid te verbeteren. Je organisatie en je medewerkers passen zich voortdurend aan. Dankzij de ondersteuning van Securex blijft ook je gezondheidsbeleid actueel.

Heb je al een gezondheidsbeleid, maar kan je hulp gebruiken bij het uitwerken van een actieplan voor het komende werkjaar?

Securex Vitality begeleidt brainstorm sessies van een dag of een halve dag om met een werkgroep uit je organisatie tot een volledig uitgewerkt actieplan te komen.





Check-ups

Met de check-ups van Securex garandeer je dat je medewerkers nu en in de toekomst goed blijven presteren. Ze krijgen een duidelijk beeld van hun gezondheid en, wanneer nodig, een signaal om een gezondere weg in te slaan. Aanbevelingen, adviezen en beweegschema's helpen je medewerkers op weg naar een gezonde levensstijl.

Resultaat? Gezonde medewerkers die goed in hun vel zitten. Ze zijn optimaal inzetbaar en presteren beter. Bovendien toon je als werkgever dat de gezondheid van je medewerkers belangrijk voor je is. Dat heeft een positieve invloed op hun welzijn en op je organisatie.

FITCHECK



WAT?

De FitCheck is een check-up met een hoog fun-gehalte. Ideaal voor een sportdag, teamdag of opleidingsdag.



WAAR?

In je organisatie.



HOE LANG?

Eén uur

Enkele eenvoudige oefeningen geven deelnemers inzicht in hun:

- Uithouding
- Kracht
- Lenigheid
- Evenwicht
- Lichaamssamenstelling
 - BMI*
 - Gewicht
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Energiebehoefte
 - Buikomtrek
 - Visceraal vet

Je medewerkers werken in groepjes van vijf en helpen elkaar bij het uitvoeren van de oefeningen. Nadien krijgen ze een individueel rapport met hun resultaten en advies.

Als werkgever kan je optioneel een groepsrapport ontvangen, met daarin de gebundelde resultaten van alle deelnemers.

Aan de hand van een tweede test kan de vooruitgang duidelijk in kaart worden gebracht, zowel voor de deelnemers als voor jouw organisatie.

Wij integreerden de FitCheck alvast in ons aanbod "Fit-bees Team Game" (zie Workshops en Trajecten - pagina 11).

HEALTH CHECK



WAT?

De Health Check is een check-up die medewerkers sensibiliseert en informeert over hun algemene fysieke conditie en gezondheid.



WAAR?

In de Securex trailer.



HOE LANG?

45 minuten per persoon

De Health Check bestaat uit de volgende elementen:

- Vragenlijst rond levensstijl
 - Voeding
 - Beweging
 - Roken
 - Slaap
 - Stress
- Opnemen van enkele parameters
 - Gewicht
 - Lengte
 - BMI*
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Visceraal vet
 - Bloeddruk
- Submaximale inspanningstest op de fiets
 - Oplopend wattage
 - Hartslagmeting
- Verslag voor je medewerkers
 - Resultaten
 - Advies om meer te bewegen
 - Advies om gezonder te eten
 - Actieplan richting gedragsverandering
- Optioneel: groepsverslag met de gebundelde resultaten van alle deelnemers

* De Body Mass Index is de waarde die de verhouding tussen je gewicht en je lengte aangeeft.



MEDISCHE CHECK-UP



WAT?

De Medische Check-up is een diepgaand onderzoek van de gezondheid van je medewerkers. Deze check-up spoort vroegtijdig gezondheidsproblemen op, zodat je medewerkers tijdig kunnen worden doorverwezen naar een specialist.



WAAR?

Het onderzoek vindt plaats op afspraak in de Securex trailer of in een medisch centrum.



HOE LANG?

2 à 3 uur
(in een medisch centrum)



HOE LANG?

60 minuten (in de trailer)

5

Kies je voor een medisch centrum?

Dan boeken we het dichtstbijzijnde medische centrum in je buurt.

Kies je voor de trailer?

Dan komen we met onze trailer tot bij jouw organisatie. Zo hoeven medewerkers zich niet te verplaatsen en sparen ze werktijd.

Het basisaanbod Medische Check-up bevat volgende elementen:

- Uitgebreide medische vragenlijst
- Opnemen van enkele parameters
 - Lengte en gewicht
 - Bloeddruk
- Ontbijt
- Elektrocardiogram (ECG**) in rust
- Elektrocardiogram (ECG) tijdens maximale inspanning
- Bloed- en urinestaal
- Stoelgangstaal (50+)
- Algemeen klinisch onderzoek door arts
- Persoonlijk verslag met testresultaten
- Optionele echo van de buik (enkel in medisch centrum)

Kies je voor een Medische Check-up in de trailer? Dan wordt ons basisaanbod, voor dezelfde prijs, uitgebreid met:

- Oogtesten (bijziend, verziend, oogdrukmeting)
- Test van de longinhoud
- Meten van extra parameters
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Visceraal vet
- Meting van maximale zuurstofopname Vo2max
- Gezond ontbijt
- Uitgebreid persoonlijk verslag met aanbevelingen voor een gezondere levensstijl.

** Een elektrocadiogram meet de elektronische activiteit van je hartspier. Zo worden hartritme, stoornissen, zuurstoftekorten en hartziekten opgespoord.





Health Coaching

Het hoofddoel van het traject **individuele Health Coaching** is om de uitdagingen van je medewerkers op te sporen en aan te pakken. Samen met een Health Coach zoeken je medewerkers naar lange termijnuitdagingen op vlak van fysieke, mentale, sociale en emotionele gezondheid.

Vóór de sessie Health Coaching

Onze Health Coaching wordt idealiter voorafgegaan door een infosessie voor alle medewerkers. Tijdens die sessie worden belangrijke gezondheidsthema's en tips besproken. Medewerkers krijgen ook meer informatie over hun individuele Health Coaching. Zo weten ze wat ze kunnen verwachten. Na de infosessie kunnen geïnteresseerden zich inschrijven.

Tijdens de sessie Health Coaching

Onze Health Coaching bestaat uit volgende stappen:

- Intake gesprek
- Optioneel: bespreken van een gezondheidsvragenlijst
- Optioneel: afnemen van enkele parameters
 - BMI
 - Bloeddruk
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Visceraal vet
 - ...
- Opstellen van een actieplan om de levensstijl te veranderen aan de hand van realistische doelstellingen
- Twee opvolgessies
 - Gedragsveranderingen opvolgen
 - Actieplan bijsturen

Wij organiseren voor jou vier individuele sessies Health Coaching op een halve dag. Elke sessie duurt 45 minuten.



Workshops en Trajecten

Securex biedt **workshops** en **trajecten in groep** aan. Zo moedig je een duurzame en gezonde levensstijl in je organisatie aan.

Onze **workshops** duren maximaal een halve dag en hebben als doel je medewerkers te *sensibiliseren*. We bouwen kennis op, delen tips en ideeën en gaan aan de slag met praktische oefeningen.

De **trajecten** bestaan uit meerdere sessies van maximaal een halve dag. Die hebben als doel om je medewerkers te *sensibiliseren*, de *groepsdynamiek* te bevorderen en te *coachen*. Op die manier mikken we op gedragsverandering. Samen met de coach maken de deelnemers een persoonlijk actieplan met concrete wijzigingen in levensstijl.

De workshops en trajecten gaan door in groepen van maximaal twaalf deelnemers (tenzij anders vermeld).

Daarnaast zijn er ook boostsessies. Dit zijn korte, krachtige informatie- en sensibilisatiesessies voor grotere groepen.



Volgende thema's komen aan bod:

Fit en energiek de dag door



Aan de hand van tien principes bezorgen we je medewerkers meer energie. Gezonde voeding, ontspanning, beweging en slaap spelen daarbij een belangrijke rol.

medewerkers gezonde keuzes kunnen maken en producten makkelijker kunnen vergelijken. We sluiten af met het bereiden van een gezond tussendoortje..

Gezonde voeding



Aan de hand van de voedingsdriehoek geven we je medewerkers uitleg over een gezond voedingspatroon. Extra aandacht wordt gegeven aan eiwitten, suikers en vetten.

Het thema Gezonde voeding wordt aangeboden als workshop (één sessie) en als traject (vier tot zes sessies). We kunnen focussen op gezond ontbijt en lunch. Hierbij onderzoeken we de essentiële elementen en inspireren met tips en recepten.

De workshop kan aangevuld worden met een kookmoment (Gezond koken, zie hieronder). Daar leren je medewerkers hoe een gezond gerecht te bereiden.

Gezond koken



Tijdens de workshop Gezond koken worden gezonde gerechten bereid. Je medewerkers leren wat gezonde ingrediënten zijn en krijgen na afloop de gezonde, lekkere en snel te bereiden recepten toegestuurd. Deze kookworkshops kunnen ook online gevolgd worden.

Voedingsetiketten lezen



Wil je gezond eten, dan is het belangrijk dat je de etiketten leest en je niet laat misleiden door aantrekkelijke verpakkingen. Dit is niet zo eenvoudig als het lijkt. De producenten proberen op allerlei manieren om de werkelijkheid anders voor te stellen.

In deze workshop geven we enkele nuttige tips bij etiketten lezen zodat je

Move@work



Het menselijk lichaam is gebouwd om te bewegen, niet om stil te zitten. Beeldschermwerk, waarbij je medewerkers urenlang stilzitten, belast het lichaam zwaar. Bovendien is beweging vaak het eerste wat we verwaarlozen als we stress hebben.

In Move@Work bespreken we de risico's van langdurig zitten en welke invloed bewegen heeft op het lichaam.

Move@Work bestaat als workshop (één sessie) en als traject (drie sessies). Als je medewerkers hun eigen inspanningen goed kunnen bijhouden (bijvoorbeeld met een app, een tracker of een stappenteller), wordt de impact van Move@Work duurzamer.

FitFestival



Geen tijd om te bewegen? Nog geen ideale sport gevonden? Je medewerkers hebben vaak wel de intentie om meer te gaan bewegen, maar die wordt niet altijd omgezet in actie. Met ons traject FitFestival helpen we je daar werk van te maken.

Het FitFestival omvat beweeg- en beleefsessies van maximaal één uur. Deze sessies hebben zowel invloed op de mentale als op de fysieke gezondheid van je medewerkers.

Enkele voorbeelden:

- Yoga
- Pilates
- Dance work-out
- Fit4Life

Laat je medewerkers dus genieten van samen ontspannen en bewegen, tijdens de lunchpauze, aan het begin of het einde van de werkdag. De instap is laagdrempelig en er is geen voorkennis voor nodig. Deze sessies kunnen zowel live als online worden georganiseerd.

MindLab



Wil je inzetten op het mentale welzijn van je medewerkers en hen op eigen tempo inzichten en oefeningen aanreiken?

MindLab is een online platform voor psycho-educatie. Het is een laagdrempelige tool met korte video's, audio-begeleiding, mood-tracker, invuloefeningen, voortgangsgrafieken en gevalideerde psychologische tests.

Diverse thema's worden uitgediept: stress- en burnoutpreventie, slaap, omgaan met emoties, positief zelfbeeld... Deelnemers kunnen eerst een vragenlijst invullen om na te gaan bij welke modules ze het meest baat hebben.

Via een persoonlijke login doorloopt elke deelnemer e-learning trajecten op eigen houtje en met eventuele ondersteuning door een coach.

Slaap



Goed slapen is cruciaal voor een goede gezondheid. Helaas is het niet zo goed gesteld met onze slaap. België is een van de koplopers in het gebruik van slaapmiddelen. Bovendien veroorzaakt slecht slapen 4 tot 6 dagen productiviteitsverlies op het werk per medewerker. De workshop Slaap helpt je medewerkers op weg naar een betere en gezondere slaap.

Wij raden aan de workshop Slaap af te sluiten met een half uurtje Yoga nidra (yoga van de slaap). Yoga nidra helpt je om écht tot rust te komen door ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Belangrijk, want rust is de onmisbare partner van slaap. Overdag of 's avonds een half uur yoga nidra vormt een goede voorbereiding op een gezonde en welverdiende nachtrust. Meer zelfs, een half uur yoga nidra zou hetzelfde effect hebben als 3 uur diepe slaap.

Fun, smile, laugh



Tijdens deze workshop gebruiken we de lach om even alle gedachten stop te zetten en te ontspannen. We genieten van de voordelen van lachen op fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal vlak. Even de slappe lach krijgen om je daarna als herboren te voelen.

Gezondheid voor shift- en nachtwerkers



De 24-uur economie vereist dat het werk in sommige beroepen 24 uur lang door gaat. Als gevolg hiervan werken, eten en slapen veel mensen op onregelmatige tijden of draaien nachtdiensten. Aangezien de mens van nature een dagdier is kan werken buiten de 'normale' werkdag risico's met zich meebrengen.

In deze workshop staan we stil bij de 5 pijlers van een gezonde levensstijl zodat we de risico's van ploeg- en nachtwerk kunnen minimaliseren.

- Slaap
- Voeding
- Beweging
- Mentale veerkracht
- Sociaal contact

Omgaan met stress



In het traject (twee sessies) en workshop (één sessie) Omgaan met stress ontdekken je medewerkers:

- Wat de oorzaken van stress zijn
- Welke technieken en tools ze kunnen gebruiken om met stress om te gaan
- Hoe ze anders kunnen reageren in een stressvolle situatie
- Welke invloed hun gedachten hebben op stress
- Wat zij in hun omgeving kunnen veranderen om stress te verminderen

Zelfzorg



Medewerkers die goed voor zichzelf zorgen zijn beter inzetbaar. Zij zorgen er zelf voor dat ze hun werk geïnspireerd en gezond kunnen blijven doen. De kans dat zij stress krijgen, uitgeput raken of een burn-out krijgen is klein.

In onze workshop Zelfzorg laten we medewerkers zien hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen. Ze worden begeleid om een actieplan voor zichzelf uit te werken.

Positief denken



Positief denken blijkt één van de doorslaggevende factoren te zijn tot mentaal en fysiek welzijn. Het is wetenschappelijk bewezen dat optimisten langer en beter leven.

Door te oefenen in positief denken, verminder je de stress en krijg je meer vitaliteit en veerkracht. De medewerkers leren bewust handelen in plaats van te reageren en werken aan een constructieve attitude.

Stoelmassage



Stoelmassage is een manuele drukpuntmassage op een ergonomische stoel waarbij de meest belaste spieren en gewrichten onder handen genomen worden (hoofd, nek, schouders, armen en rug). Deze massage wordt gegeven op kledij zonder gebruik van olie. Stoelmassage is uiterst geschikt om aan het werk gerelateerde klachten, zoals RSI (Repetitive Strain Injury) en symptomen van stress, te voorkomen. Stoelmassage geeft onmiddellijk een aangename ontspanning waardoor je medewerker achteraf met meer energie het werk kan hervatten. We voorzien al het nodige materiaal, jij hoeft enkel voor een geschikte ruimte te zorgen.

Wij plannen 9 individuele stoelmassages op een halve dag. Elke sessie duurt 15 à 20 minuten.

Stoelyoga



Stoelyoga is een workshop van 30 minuten tot een uur waarbij we yogabewegingen uitoefenen al zittend op of staand achter een stoel. Dit is de ideale workshop om gewrichten en spieren los te maken.

Je wordt begeleid door een coach (al dan niet online) en hebt enkel een stabiele stoel nodig en losse kledij. We kunnen ook meerdere sessies organiseren in jouw bedrijf.

Functional fit@desk



Wil je een laagdrempelige en haalbare beweeg-sessie voor je medewerkers organiseren van 15 à 30 minuten? Dan is functional fit@desk iets voor jouw organisatie. Ook deze workshop werkt op het versoepelen van spieren en gewrichten en is de ideale start voor kantoor- of thuiswerkers.

Oog yoga



Je kent vast wel het gevoel van vermoeide ogen wanneer je een hele dag geclusterd bent aan je beeldscherm. Ook hier creëerden we een workshop met tal van zachte oog-bewegingsoefeningen die je een ontspannen gevoel en verbeterde concentratie geven.

Deze (online) workshop organiseren we met begeleiding van een coach en duurt 60 minuten.



Rookstop



In deze workshop krijgen rokende medewerkers achtergrondinformatie over roken en verslaving. Diverse mogelijkheden om te stoppen met roken, mogelijke hulpmiddelen en de mogelijke ontwenningsverschijnselen worden toegelicht in een 2 uur durende workshop.

De motivatie tot rookstop wordt getest bij de roker en de lichamelijke nicotine-afhankelijkheid kan bepaald worden (aan de hand van de Fagerströmtest en een CO-meting van de uitgeademde lucht).

Als een traject van (8 sessies) rookstop-begeleiding in groep wordt aangeboden, adviseren we om deze workshop ongeveer 2 weken voor de start te plannen.

Veerkracht



De workshop veerkracht, is een interactieve sessie met oefeningen en beeldmateriaal waarbij we de deelnemers bijbrengen waarom veerkracht belangrijk is en wat de voordelen ervan zijn. We scheppen inzichten in dit topic aan de hand van de hefbomen van de geluksdriehoek (Bron: Gezond Leven).

Tot slot, zetten we je medewerkers aan tot een persoonlijke veerkracht-actieplan.

Dealing with change



Verandering kan heel wat uitdagingen met zich meebrengen. In deze twee uur durende workshop bekijken we de verschillende "rouw" fases die plaatsvinden tijdens verandering. We (h)erkennen basisemoties en sporen de deelnemers aan een wisselwerking te creëren van emoties, gedachten en gedrag met als doel inzichten mee te geven in (niet-) helpende strategieën.

De vitale telewerker



Wanneer je organisatie vitale telewerkers heeft, ervaar je tal van voordelen in motivatie, lager risico op burn-out, etc. In deze workshop helpen we je medewerkers hun vitaliteit op te krikken.

Hybride werken



Sinds het begin van de coronacrisis werken we vaker gecombineerd van thuis uit en/of op kantoor. Dit hybride werken, brengt uitdagingen mee en medewerkers kunnen zich minder verbonden voelen met je organisatie. In deze workshop werken we aan de psychologische veiligheid van je medewerkers. Daarnaast denken we samen na over team agreements en hoe we de team cohesie kunnen bevorderen.

Deze workshop kan ook in een traject gegeven worden.

Micro events

Onder deze term verstaan we het organiseren van micro vitality belevingen bij je organisatie. We leveren materiaal dat 1 week ter beschikking blijft binnen je organisatie met focus op gezondheid en fun met collega's.

Thema's van micro events kunnen zijn:

- Juicy week
- Reuze twister
- Massage door de CEO
- Nap time
- Reuze pool

Vitality Box

Een doos vol leuke en handige gadgets die je medewerkers op weg helpen naar een betere gezondheid. De inhoud van de box wordt bepaald op basis van het gekozen gezondheidsthema (fysiek, mentaal, teambuilding, ...).

Het ideale gezondheidscadeau voor je medewerkers!

In onze trajecten **Physically Fit** en **Mentally Fit** ondersteunen wij je medewerkers fysiek en mentaal door sessies aan te bieden over verschillende thema's.

Beide trajecten bestaan uit zes sessies gespreid over twee of drie maanden.

Physically Fit



In het Physically Fit traject ondersteunen wij je medewerkers om een gezondere levensstijl aan te nemen met aandacht voor gezonde voeding, beweging en slaap. Je medewerkers krijgen nieuwe inzichten in wat belangrijk is voor hun fysieke gezondheid.

Mentally Fit



In het Mentally Fit traject ondersteunen we je medewerkers in zelfzorg en stresshantering. Je medewerkers krijgen nieuwe inzichten in wat belangrijk is voor hun mentale gezondheid. We laten hen kennismaken met tal van oefeningen en tools om nieuwe attitudes te ontwikkelen. Doorheen de zes sessies worden verschillende relaxatietechnieken aangeleerd.



Onze Online Coaching bestaat uit drie onderdelen:

- Fitbees Personal Health Coaching
- Online challenge (daily, weekly, ...)
- Fitbees Team Game

Fitbees Personal Health Coaching

Gepersonaliseerde, feel-good online gezondheidscoaching.

Op basis van een zelfgekozen persoonlijke doelstelling ontvangt je medewerker een programma van 12 weken met verschillende uitdagingen.

- SLIM: gewichtsverlies
- FIT: fitter worden
- ENERGY: meer energie
- HAPPY: minder stress
- CURE: minder rugpijn
- QUIT: stoppen met roken
- SLEEP: beter slapen

Tijdens de 12 weken is er voortdurende ondersteuning van een gezondheidscoach via de chat- en mailfunctie.

Online challenge

Je wil je medewerkers op een originele manier sensibiliseren rond gezondheid? Dan is de Online challenge iets voor jou.

De verschillende tips en uitdagingen worden via e-mail aan je medewerkers bezorgd. Gedurende een - vooraf te spreken periode - ontvangen zij dagelijks een gezondheidsuitdaging. Securex Vitality bezorgt je de e-mails, waarna je ze aan je medewerkers doorstuurt.

Fitbees Team Game

Het Fitbees Team Game is een online spel waarin je medewerkers het tegen elkaar opnemen en gedurende vier of negen weken aan de slag gaan om hun gezondheid te verbeteren.

Verschillende gezondheidsdomeinen komen aan bod: voeding, beweging, ontspanning, slaap, timemanagement, positief denken en rookgedrag.

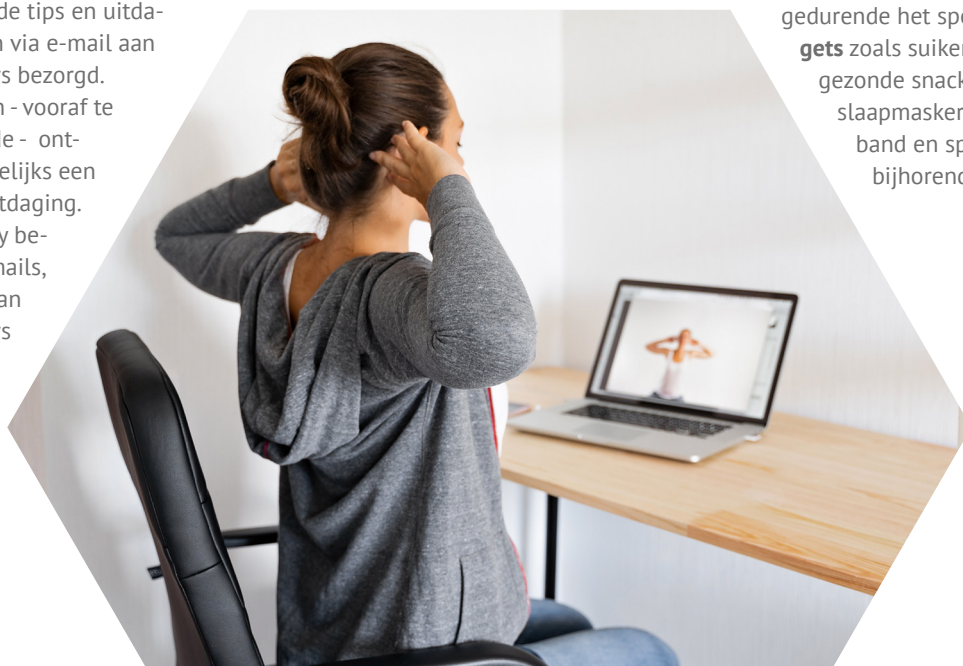
Medewerkers schrijven zich in per team van twee tot zes personen en werken samen aan een gezonde levensstijl. Ze kiezen hun individuele uitdagingen en ontwikkelen hierdoor nieuwe gezonde gewoontes. Naargelang de gegevens die ze online registreren (voeding, beweging, ontspanning, timemanagement en rookgedrag) verdienen ze punten. Hun eigen score wordt opgeteld bij de scores van hun teamgenoten. Na afloop wordt de individuele winnaar en de teamwinnaar bekend gemaakt.

Het Fitbees Team Game bestaat uit:

- Kick-off: deelnemers ontvangen uitleg over het Fitbees Team Game. Optioneel wordt een Fit-Check afgenomen om de huidige fysieke gezondheid in kaart te brengen. De deelnemers ontvangen een individueel verslag met de resultaten en advies met oefeningen en tips.
- Toegang tot persoonlijk dashboard (online) gedurende 4 of 9 weken. De deelnemers ontvangen wekelijkse e-mails met tips & tricks.
- Optioneel: slotevent met een tweede FitCheck om de evolutie op te volgen en een prijsuitreiking voor het beste team en de beste individuele prestatie.

Na afloop van het FitGame ontvang je een anoniem groepsrapport met alle resultaten en aanbevelingen rond gezondheid in jouw organisatie.

Wil je je medewerkers tijdens het FitGame extra ondersteunen? Dat kan! Wij bezorgen de deelnemers gedurende het spel **gezonde gadgets** zoals suikervrije granola, gezonde snackreep, stressbal, slaapmasker, weerstandsband en springtouw met bijhorende oefeningen,...





Voordelen om beter te presteren

Maak van welzijn op het werk dagelijkse kost, en start vandaag nog met je gezondheidsbeleid. Want je hebt er heel wat bij te winnen: elke euro die je investeert in gezondheid brengt 2,2 tot 5,8 euro op!

Geef samen met Securex een boost aan de gezondheid van je organisatie. Zo draait ze op volle toeren, met mensen die zich goed voelen in hun vel én in hun job.

GETUIGENISSEN

“**Fitcheck** geeft je een nieuwe kans. De meting vormde als het ware het startschot om beter zorg te dragen voor mijn lichaam en geest. Het leukste is dat je op verschillende aspecten wordt gemeten en je dus op bepaalde resultaten best ook erg trots kan zijn.

Deelnemer - Dienstenhuis cvba

“Met het **FitGame** sporen we onze medewerkers aan om er een gezonde levensstijl op na te houden. We willen namelijk niet alleen onze klanten zich goed in hun vel laten voelen, maar zeker ook onze medewerkers. En dat zowel fysiek als mentaal. Wij geloven sterk in het gezegde ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’; fitheid zorgt voor weerbaarheid. Op deze manier proberen we een gezonde en gemotiveerde e5-familie te zijn.

CEO - E5 Mode

“Binnen ons traject Energy@Volvo proberen we tal van medewerkers mee te nemen op weg naar betere lichamelijke en geestelijke gezondheid. Binnen ‘Food’ geven we Volvo medewerkers de kans om kennis en ervaring op te doen rond gezonde voeding: onze voedingsambassadeurs. Gedurende een periode van 8 maand ontdekken ze samen, met **coaching** van Securex, wat **gezonde voeding** is, experimenteren ze hiermee en wisselen ervaringen uit. Dit traject zorgt voor blijvende veranderingen in hun voedingsgewoontes.

Supervisor Academy - Volvo

“Ik kreeg enorm veel energie van de workshop **Mental Wellbeing** en drive om mijn gewoontes aan te passen en meer te investeren in mijn lichaam en geest. Enorm geïnteresseerd in andere sessies!”

Deelnemer - Alphabet Belgium

“De workshop **Slaap** was boeiend en interactief gebracht. Ik heb geen slaapproblemen maar vond het toch super interessant om de tips & tricks te delen met de mensen in mijn omgeving. Zeer in depth workshop, duidelijk en met goede tips. Ik ben heel blij met de openheid hoe deze workshop is aangepakt. Alles was bespreekbaar.”

Deelnemers - Ter Beke



Contacteer ons voor meer informatie



09 282 16 04



health-safety@securex.be



www.securex.be

