



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

Investér i sundhed og bevægelse i arbejdstiden

Indhold

Derfor bør du tilbyde dine medarbejdere 'bevægelse i arbejdstiden'	4
Vi udarbejder i fællesskab et sundhedsforløb	6
BEVÆGELSE OG MOTION I ARBEJDSSTIDEN	9
OfficeFit bevægelseskoncept	10
OfficeFit online univers	12
OfficeFit nudgingpakke	14
Bevar de kloge hoveder og tiltræk de bedste medarbejdere	15
Evaluering og afrapportering	16
SUNDHEDSUNDERSØGELSER	19
Vil du booste din virksomheds sundhedsprofil?	20
OfficeFit sundhedstjek	21
OfficeFit synstest	22
OfficeFit høreundersøgelse	23
OfficeFit vaccinationer	25
ERGONOMI OG ARBEJDSMILJØ	26
Øg dine medarbejders trivsel på arbejdspladsen	28
Individuel ergonomisk vejledning	29
Kontor og stillesiddende adfærd	29
Produktion og håndværk	29
KOST- OG INSPIRATIONSFORLØB	31
Mad gør din medarbejder glad	32
UDDANNELSE	35
Vær på forkant med fremtiden	36
FOREDRAG OG WORKSHOPS	39
Boost dine medarbejdere på vejen til en sund hverdag	40
Vi har mange tilfredse kunder	42

FACT

Styrk din virksomhed med en stærk sundhedsprofil

Det er ikke altid nok med gode idéer. Der er også brug for at definere indsatsområder og målsætninger, når et sundhedsforløb skal igangsættes. Vi ved, at når vaner skal brydes og en kultur skal ændres, kræver det vedholdenhed og gejst. Det er en opgave, vi løfter for dig.

Vores mission er, at gøre det lettere for dig. Vi vil være din samarbejdspartner i arbejdet med sundhedsfremmende tiltag både på et strategisk og operationelt niveau.

Derfor bør du tilbyde dine medarbejdere bevægelse i arbejdstiden

Som leder er du måske skeptisk over for idéen om bevægelse i arbejdstiden. Det kan være, at du ovenikøbet tænker, at hvis dine medarbejdere skal holde flere pauser, så producerer de også mindre. Men så simpelt er regnestykket ikke.

På kort sigt skaber bevægelse højere produktivitet, fordi hjernen bliver stimuleret af øget blodcirkulation. Men det er på den lange bane, de helt store gevinster opnås.

Nedslidning sker ikke kun for dem, der har et fysisk krævende job og en usund livsstil. Det rammer også dem, der sidder foran computeren hele dagen.

Bevægelse i arbejdstiden er derfor ikke et frynse-

gode - det er en nødvendighed, præcis på samme måde, som en maskine i produktionen skal smøres og vedligeholdes.

Vi ved at det er svært at bryde vaner og ændre kulturen i en organisation, hvor normen er "vi plejer", men vi tror på, at bevægelse i arbejdstiden er fremtiden. Derfor har vi valgt at specialisere os i, hvordan bevægelse i arbejdstiden bliver en naturlig del af arbejdslivet.

Bevægelse giver energi ➡ **Energi** skaber overskud ➡ **Overskud** skaber glæde ➡ **Glæde** skaber et godt arbejdsmiljø ➡ **Godt arbejdsmiljø** giver effektive medarbejdere

FACT

4 ud af 5 lider jævnligt af helbredsproblemer i forbindelse med computerarbejde

.....

**En times ugentlig motion i
arbejdstiden...**

**...sænker de ansattes
korttidssygefravær med**

56%

**...øger de ansattes
produktivitet med**

10%

Ønsker du en eller flere af **OfficeFits** sundhedsløsninger, udarbejder vi i **fællesskab** et sundhedsforløb.



Nudgingpakke

Side 14



Evaluering & afrapportering

Side 16



Sundhedsundersøgelser

Side 19



Bevægelse og motion i arbejdstiden

Side 9



Kost & inspirationsforløb

Side 31



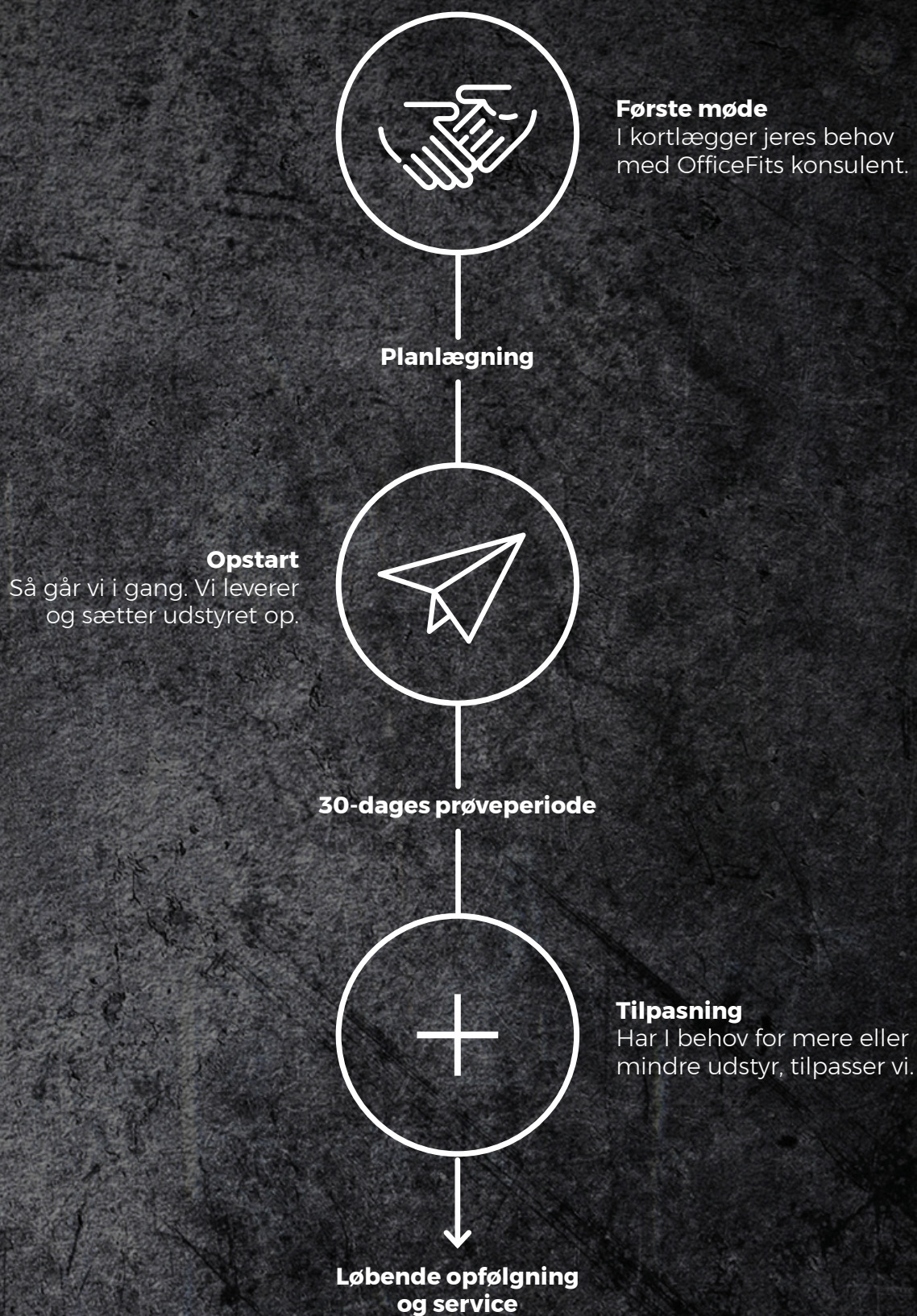
Ergonomi & arbejdsmiljø

Side 26



Foredrag & workshops

Side 39





*“OfficeFits sundhedsløsning bidrager positivt til
både et godt psykisk og fysisk fællesskab.”*

.....

**Anne Christmann Ramsgaard, Afdelingsleder
Sundhed og Ældre, Herning Kommune**

”

PAKKE

Bevægelse og motion i arbejdstiden

OfficeFit bevægelseskoncept

Bevægelseskonceptet er fundamentet for, at din virksomhed kan skabe den ønskede kulturændring og nå det ønskede mål: sundere, gladere og mere produktive medarbejdere.



HVAD ER INKLUDERET?

- ✓ Kontorcykel
- ✓ Kontorgåbånd
- ✓ Kontorstepper
- ✓ Ministand med redskaber
- ✓ Kick-off møde for alle medarbejdere
- ✓ Adgang til OfficeFits online univers
- ✓ Levering og opsætning
- ✓ Support og rådgivning

HERUDOVER KAN DU TILFØJE

- + Nudgingpakken
- + Rapporteringspakke

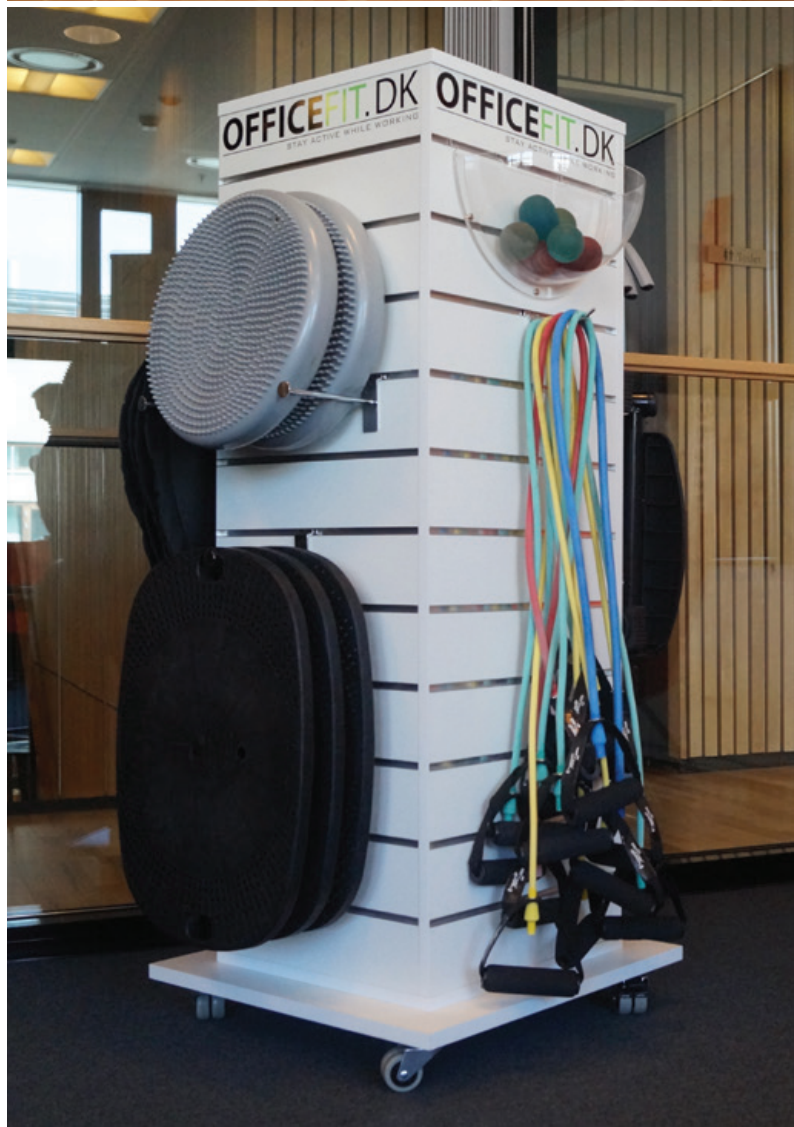


Tip! Udstyret er mobilt og kan gå på skift mellem kolleger.

Hvad er kick-off møde?

Kick-off mødet er et motivationsoplæg og en god måde at starte og fortælle om en ny etape. Det er vores erfaring, at et kick-off møde er med til at øge succesraten for implementering af vores

sundhedstiltag i din virksomhed. Til mødet får alle medarbejdere indsigt i fordelene ved at være i bevægelse, og bliver introduceret til OfficeFit udstyret og online universet.



OfficeFit online univers

Med OfficeFits bevægelseskoncept, får I adgang til vores online univers. Her kan I oprette udfordringer og konkurrere mod hinanden.

I OfficeFits online univers kan afdelinger konkurrere mod hinanden om, hvem der:

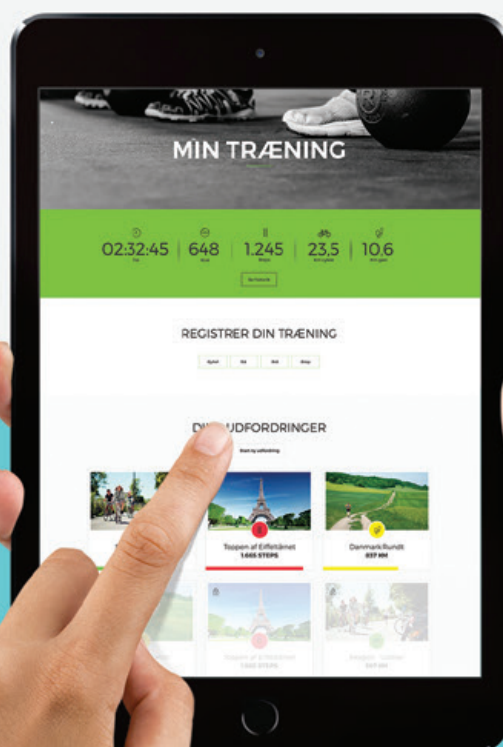
- Forbrænder mest
- Går flest skridt
- Cykler længst
- Og meget mere

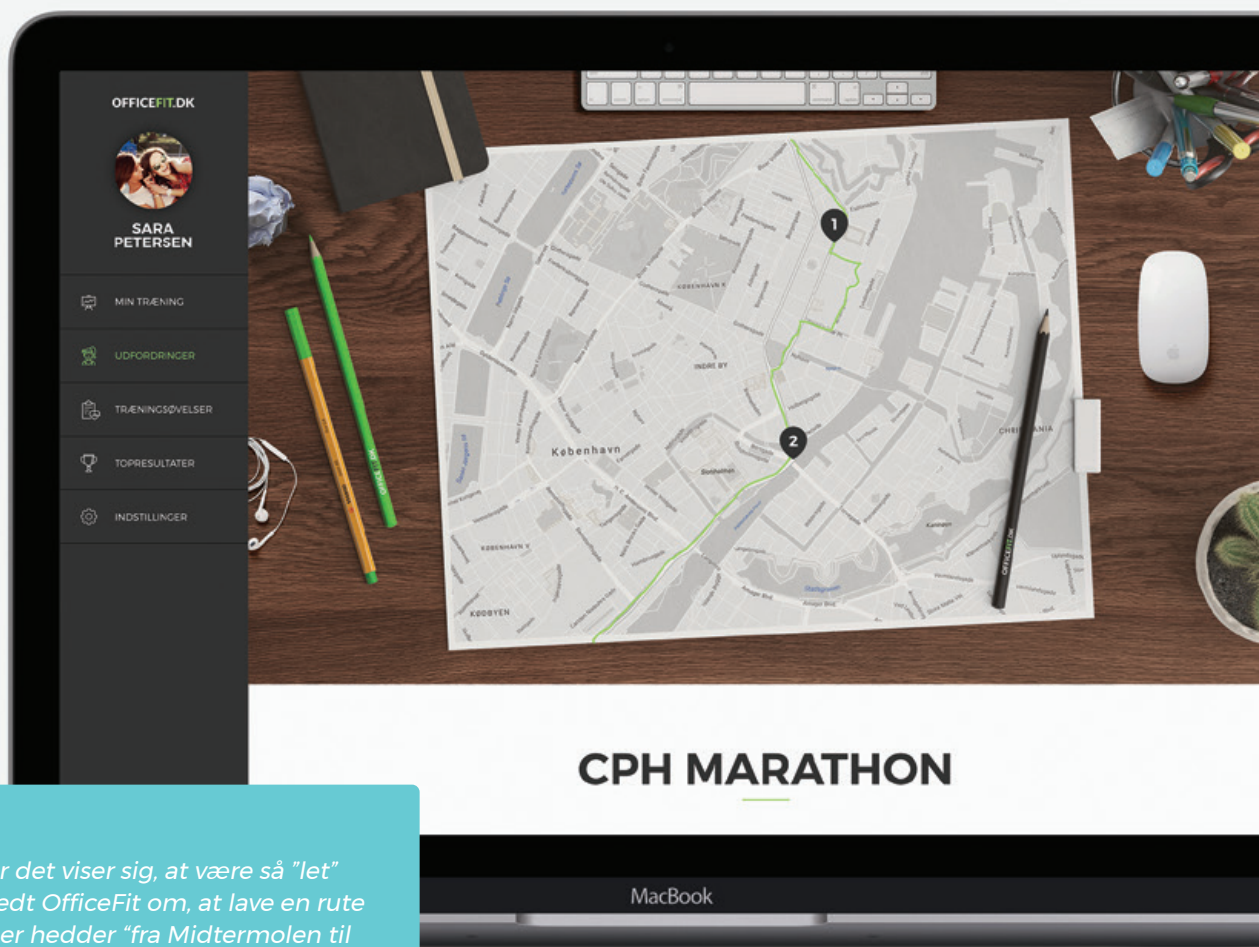
I kan også oprette et personligt træningsprogram

med forebyggende øvelser og følge jeres personlige udvikling og se, om I er tæt på mål.

Når I er logget på, kan I følge jeres personlige udvikling og se, om I er tæt på mål.

Under topresultater kan I se firmaets og de forskellige afdelingers samlede resultater og sammenligne med andre virksomheder.





"Nu hvor det viser sig, at være så 'let' har vi bedt OfficeFit om, at lave en rute for os, der hedder 'fra Midtermolen til Ramblaen i Barcelona'. Taberholdet giver sangria og tapas i stueetagen."

**Izabella Drejer
Alm. Brand**



**Download OfficeFits app gratis eller
log ind via vores hjemmeside officefit.dk**



OfficeFit nudgingpakke

Af erfaring ser vi, at brugen af OfficeFits produkter øges efter en nudgingpakke. OfficeFit anbefaler derfor at gøre brug af nudgingpakken efter 3-12 måneder.

Nudging tager udgangspunkt i adfærdsforskning og er interessant, fordi det handler om at inspirere til nye vaner med lidt positiv psykologi.

Nudging handler om at "skubbe" til medarbejderne, så de hele tiden bliver påmindet, inspireret og motiveret til en bestemt adfærd. Pakken består af en række fysiske og synlige "værktøjer" i form af roll-ups, plakater og "fodspor", men også en række digitale elementer, som e-mails og udfordringer.

HVAD ER INKLUDERET?

- ✓ Roll-ups & plakater
- ✓ Fodspor
- ✓ E-mails
- ✓ Udfordringer



Bevar de kloge hoveder og tiltræk de bedste medarbejdere



ATTRAKTIV ARBEJDSPLADS

Det bliver sværere og sværere for erhvervslivet og ikke mindst den offentlige sektor, at tiltrække de bedste medarbejdere. Det kan være, din virksomhed ikke står og mangler arbejdskraft lige nu, men for din virksomhed kan det være ligeså vigtigt at fastholde dygtige medarbejdere.



ET SUNDT IMAGE

Trivsel, motivation og arbejdsglæde er faktorer, der har afgørende betydning for, om dine medarbejdere er gode ambassadører, og om din virksomhed har et godt omdømme. Dine medarbejdere er den bedste reklamesøjle for din virksomhed. I dag har flere virksomheder fokus på den menneskelige bundlinje, fordi det er kostbart, når medarbejdere ikke trives, og forlader jobbet.



SKATTEFRI SUNDHEDSLØSNING

Når du stiller aktivt kontorudstyr til rådighed på arbejdspladsen, er det ikke skattepligtigt for de ansatte, i modsætning til et fitnessabonnement, som de skal beskattes af. Det gælder også, når arbejdsgiver tilbyder sine medarbejdere en sundhedsundersøgelse. Årsagen er, at disse tiltag forebygger skader og dermed over tid sparer samfundet, og den enkelte medarbejder, for en række sundhedsudgifter.

Evaluering og afrapportering

Alle investeringer kræver opfølgning - og det gælder selvfølgelig også, når der investeres i medarbejdernes sundhed, motivation og trivsel.

En løbende evaluering af sundhedsindsatsen er derfor et vigtigt redskab til at måle indsatsens effekt, og sikre løbende tilpasning af løsningen.

Vi har derfor udviklet et afrapporteringsforløb, som har to primære formål:

1. at følge udviklingen i medarbejdernes sundhedstilstand, aktivitet og trivsel i forhold til de opstillede mål.
2. om nødvendigt at optimere eller justere sundhedsindsatsen, så det sikres, at de opstillede mål for virksomhedens indsats kan opfyldes.

Afrapporteringen indeholder således en kombination af måling, evaluering, justering og rapportering.

Vi laver fortløbende online spørgeundersøgelser, hvor vi måler på medarbejdernes egne vurderinger på en række målepunkter som trivsel, bevægelse, anvendelse af udstyr, effektivitet m.v. Spørgeundersøgelsen kan udarbejdes i samarbejde med din HR-afdeling, så vi måler på de "rigtige" målepunkter.

Resultaterne af spørgeundersøgelserne indgår i den løbende rapport af forløbet, og bliver sammenholdt med øvrige data som f.eks. anvendelse af udstyr/øvelser, samt egne nøgletal, som du ønsker at måle på. På baggrund af evalueringerne, udfærdiges en ledelsesrapport med anbefalinger og forslag til eventuelle justeringer af sundhedsløsningen, hvis der er behov for dette.

Ledelsesrapporteringen er en måde, hvorpå du sikrer dig dokumentation for, at virksomhedens mål er nået.

HVAD ER INKLUDERET?

- ✓ Online spørgeundersøgelse:
 - før måling
 - efter måling
- ✓ Ledelsesrapportering
- ✓ Anbefalinger



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

Evaluering af bevægelse i arbejdstiden

3. I hvor høj grad
får du mere energi?

- ☐ I meget høj grad
- ☐ I høj grad
- ☐ Delvist
- ☐ I ringe grad
- ☐ I næsten ingen grad

4. Hvor ofte
forarbejder du?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

1. Hvordan vil du vurdere din nuværende
fysiske form?

- ☐ Virkelig god
- ☐ God
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Mindre god
- ☐ Dårlig

2. Hvor mange timer om ugen, dyrker du
motion uden for arbejdet?

- ☐ 0 timer
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 3-5 timer
- ☐ Over 5 timer



“Jeg kan mærke at medarbejderne er motiveret, fordi vi har fået et fælles mål og ikke mindst kampgejst gennem udfordringerne og videoøvelserne. Vi oplever at det virker positivt på kroppen og energien, så derfor er det blevet en del af vores hverdag”

.....

Izabella Drejer
Fuldmægtig, Alm. Brand

”

PAKKE

Sundheds-undersøgelser

Vil du booste din virksomheds sundhedsprofil?

Alle investeringer kræver opfølgning - og det gælder selvfølgelig også, når der investeres i medarbejdernes sundhed, motivation og trivsel.

Når din virksomhed tilbyder sundhedsundersøgelser til medarbejderne, giver det:

- et individuelt billede af medarbejderens sundhed, trivsel og evt. livsstilssygdomme.
- en optimering af din virksomheds økonomi ved at sænke sygefraværet.
- og ikke mindst et sundt image.

Hvordan foregår det?

Der vil blive oprettet et tidsskema alt afhængig af, hvor mange medarbejdere, der skal tilbydes en sundhedsundersøgelse. Her kan medarbejderen skrive sig på det tidspunkt, der passer bedst.

Sundhedsundersøgelsen udføres af erfarne sygeplejersker, som arbejder i et certificeret kvalitetssystem ISO9001 og EN15224, som de eneste i landet. Undervejs i samtalen skabes en god relation mellem medarbejderen og sygeplejersken. Ligeledes gennemgås resultaterne, og uanset resultat, vil sygeplejersken sørge for at alle går fra sundhedsundersøgelse med forståelse for indsatsområder og motivation til at gøre en forskel.

Sundhedsundersøgelsen udføres i virksomheden med fuld diskretion for den enkelte medarbejder.

Som virksomhed kan i have fuld tillid til at vi håndterer jeres medarbejdere i overensstemmelse med lovgivning, sundhedsfaglig viden og etik, samt vore egne høje krav til planlægning og gennemførelse af sundhedsundersøgelse.

VÆLG MELLEM

- ⊕ Sundhedsundersøgelse
- ⊕ Synstest
- ⊕ Høreundersøgelse
- ⊕ Vaccinationer



OfficeFit sundhedstjek

				Mest valgte
	QuickTjek	BasisTjek	BodyAge	BodyAge+
Tidsforbrug i minutter	20	30	30	45
Spørgeskema		✓	✓	✓
Rapport til medarbejder	✓	✓	✓	✓
Dataopsamling	✓	✓	✓	✓
Blodtryk og puls	✓	✓	✓	✓
Højde og vægt	✓	✓	✓	✓
BMI-beregning	✓	✓	✓	✓
Fedtprocent	✓	✓	✓	✓
Kropssammensætning	✓		✓	✓
Kondital	Stepbænk	Stepbænk	Med Polar	Med Polar
BodyAge-beregning	✓*		✓	✓
4 fysiske tests for styrke, smidighed og udholdenhed			✓	✓
Blodprøve		✓**		✓**
Lungefunktionsundersøgelse		✓		✓
Min. antal sammenhængende undersøgelser pr. dag	22	15	15	10
Mulighed for afrapportering til ledelsen	✓	✓	✓	✓

*BodyAge-beregning på baggrund af kropssammensætning.

**Sukker, kolesterol, HDL og indexberegning med risikovurdering.



OfficeFit synstest

Synstesten er en screeningsundersøgelse, som identificerer eventuelle synstab og farveblindhed. Undersøgelsen tager 20 minutter.

Hvorfor skal jeg tilbyde mine medarbejdere en synstest? Det skal du for at...

- Sikre at dine medarbejdere har tilstrækkeligt godt syn til at udføre visuelt kontrolarbejde i et produktionsmiljø.
- Identificere synsproblematikker hos medarbejdere, som arbejder ved skærmterminaler, som kan være årsag til koncentrationsbesvær eller sygemeldinger pga. forkerte siddestillinger, hovedpine og træthed.

- Opfylde lovgivning om arbejde ved skærmterminaler (Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1108 af 15. december 1992) § 6. Den ansatte har ret til en passende undersøgelse af øjne og syn: 1. inden arbejdet ved skærmterminalen påbegyndes, 2. med jævne mellemrum herefter, og 3. når der opstår synsproblemer, der kan skyldes arbejdet ved skærmterminalen.

Synstest bliver udført af en uvildig sygeplejerske, hvor der er fokus på medarbejderens syn i forhold til arbejdsopgaverne og skærmterminalen.

OfficeFit

høreundersøgelse

Ved en høreundersøgelse vil din virksomhed kunne opfylde lovgivningen, forebygge belastende høretab og identificere mulige høreskader.

Støj på arbejdspladsen kan betegnes som al lyd, der kan virke generende, og som er uønsket.

Med udgangspunkt i Arbejdstilsynets Bekendtgørelse om "Beskyttelse mod udsættelse for støj i forbindelse med arbejdet" (Nr. 63 af 6. februar 2006) tilbydes en høreundersøgelse til:

§ 14. Ansatte, der udsættes for støj, som overskrider en støjbelastning på 85 dB(A) eller spidsværdier af impulser på 137 dB(C), skal have adgang til en arbejdsmedicinsk undersøgelse.

§ 15. Ansatte, der udsættes for støj som overskrider en støjbelastning på 80 dB(A) eller spidsværdier af impulser på 135 dB(C), skal have adgang til en høreundersøgelse, herunder en audiometrisk undersøgelse, hvis arbejdspladsvurderingen, jf. §§ 4-7, viser risici, som følge af støj.

HVAD ER INKLUDERET?

- ✓ Sundhedssamtale med en sygeplejerske med udgangspunkt i et spørgeskema, udfyldt af medarbejderen vedr. mulige helbredseffekter af støjudsættelse.
- ✓ Otoskopi, som er en klinisk undersøgelse af øregangen og trommehinden ved tryk.
- ✓ En høreundersøgelse med kortlægning af hørelsen ved forskellige frekvenser.
- ✓ Tilbage melding til medarbejderen.



Høreundersøgelsen varer ca. 15 min.





“Hos DHL Express tager vi ansvar for vores medarbejders sundhed. Derfor har vi indført OfficeFit som et tilbud til alle medarbejdere og reaktionerne har været meget positive. Især cyklerne fungerer godt, fordi de nemt kan erstatte den stol man ellers ville sætte sig på. OfficeFit har hjulpet med opsætning af udstyret, og har introduceret det til medarbejderne på en motiverende og engagerende måde.”

.....

Christian Høy-Petersen
Chief of Staff, DHL Express (Denmark) A/S

”

OfficeFit vaccinationer

OfficeFit tilbyder vaccinationer på den baggrund, at det er en effektiv og hurtig måde, at sikre arbejdspladsen mod sygdomme og derved sænke sygefraværet.

Det er ikke kun medarbejdere over 65 år, som er i risiko for influenza.

Årligt får op imod 1 million mennesker i Danmark influenza, og derfor er vaccination til alle dine medarbejdere yderst effektiv i forhold til at sænke sygefraværet.

Ved at tilbyde vaccination mod influenza, beskytter I jeres medarbejdere op til 70 - 90 %.

Hvordan foregår det?

En sygeplejerske kommer ud til jeres arbejdsplads og de forhåndstilmeldte medarbejdere vaccineres.

Efterfølgende skal medarbejderen vente ca. 10 minutter, for at sikre, at der ikke opstår gener efter vaccinen.

Vi tilbyder alle former for vaccination, f.eks. mod influenza og hepatitis.

PAKKE

Ergonomi og arbejdsmiljø



*“Tidligere døjede jeg meget med hovedpine -
de tider er ovre! Jeg er sikker på, at den daglige
motion på kontoret er en stærk medvirkende
faktor til min øgede styrke i nakke og ryg.”*

.....

Kamilla Stuhr Sønderup
Vestforsyning A/S

”

Øg dine medarbejderes trivsel på arbejdspladsen

Vi yder ergonomisk vejledning til alle typer af virksomheder og ansatte – lige fra medarbejdere på kontorer til mekanikere på værksteder.

Stillesiddende adfærd, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser kan tære på energien, forårsage smerter og i sidste ende være skadeligt. Den ergonomiske vejledning kan øge dine medarbejderes trivsel på arbejdet, og styrke deres krop til at arbejde bedre og bevæge sig mere på arbejdet og i fritiden.

Forløbene varetages af specialuddannede fysioterapeuter, som afrunder vejledningen i en samlet rapport til ledelsen med de overordnede resultater af vejledningsforløbet samt fysioterapeutens konstateringer, råd og forslag til ændringer for den enkelte medarbejder.

Vores ergonomiske vejledning kan således indgå som et naturligt element i din virksomheds samlede APV indsats.

VÆLG MELLEM

- ⊕ Ergonomi for kontor og stillesiddende adfærd
- ⊕ Ergonomi for produktion og håndværk



Kontakt os for vejledning og gode råd om udstyr, eller redskaber til et sundere arbejdsliv.

Tlf. 20 41 01 81



Individuel ergonomisk vejledning

OfficeFits ergonomiske vejledning udføres af vores specialuddannede fysioterapeuter.

Fysioterapeuterne har klinisk erfaring med behandling og genoptræning af arbejdsskader samt et indgående kendskab til regler og anbefalinger for et godt arbejdsmiljø.

I samarbejde med medarbejderen vil fysioterapeuten kigge på siddestillinger og arbejdsbevægelser, og sammenholde det med arbejdsdag, arbejdspress og tid.

Fysioterapeuten vil gå i dybden med, hvordan man kan forebygge arbejdsskader, og hvordan eventuelle arbejdsskader kan behandles og afhjælpes.

Kontor og stillesiddende adfærd

Sidder dine medarbejdere ned hele dagen på kontoret, til møder, til og fra arbejde eller ved transportbåndet? Fysioterapeuten vurderer siddestillinger, sædeindstillinger, bordindstillinger og andre redskaber som bruges i arbejdet. Derudover vil der være fokus på længden af det stillesiddende arbejde og løsninger, f.eks. med OfficeFits produkter, ændrede arbejds gange eller enkle øvelser i løbet af dagen.

Produktion og håndværk

Fysioterapeuten vil observere arbejdspladsen, arbejds gange og metoder, samt snakke med en gruppe af medarbejdere om hvornår de uhensigtsmæssige stillinger og bevægelser finder sted.

Arbejdsbevægelserne kan være:

- ved fysisk tunge og svære løft. Kan ses ved sosu-assistenter, lagermedarbejdere, elektrikere, pædagoger eller fragtmænd.
- ensidige bevægelser, hvor det kun er den ene side af kroppen, der bruges. Kan ses ved specialarbejdere i produktionsvirksomheder, håndværkere, murere eller malere.
- uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, hvor der kræves præcision eller statisk arbejde på samme tid. Kan ses ved tekniske tegnere, arkitekter, jordemødre, tandlæger eller håndværkere.

Fysioterapeuten vil rådgive medarbejderne om, hvordan sunde arbejdsstillinger kan integreres i en travl hverdag, samt introducere enkle øvelser til at afhjælpe eller forebygge eventuelle problematikker.



*“OfficeFits sundhedsløsning giver mere energi,
bedre koncentration og et godt arbejdsmiljø.”*

.....

**Jan Rosenbjerg Albertsen, Sekretariatsleder
Regionspsykiatrien Vest, Herning**

”



Kost- og inspirations- forløb

Mad gør din medarbejder glad

Projektforløbet varer omkring 4 uger, hvor vi øger medarbejdernes fokus og evne til at træffe sunde valg.

Indsatsen har til formål at klæde den enkelte medarbejder på til at leve op til sine egne bedste forventninger i hverdagen. Det overordnede fokus er på at optimere energiniveauet og arbejdsglæden, hvilket reducerer sygefraværet og øger produktiviteten.

Ingen presses til at være med. Tværtimod. Alle får udbytte af projektet, fordi der tales og grines og reflekteres mere end sædvanligt over alle de ting i arbejdsdagen, der påvirker sundheden – længe efter fyraften.

HVAD ER INKLUDERET?

- ✓ Kick-off
- ✓ To sundhedstjek
- ✓ Midtvejsevent
- ✓ Evaluering





Sådan er forløbet



Kick-off

90 minutters peptalk inkl. teambuildingudfordring.



1. sundhedstjek

Kolesterol, blodtryk, blodsukker, fedtprocent og livsstilsvejledning.



Midtvejsevent

Appetitvækkende aktivitet med fokus på sund mad og god energi.



2. sundhedstjek

Kolesterol, blodtryk, blodsukker, fedtprocent og livsstilsvejledning.



Kickback

Samlet evaluering af projektforløbet.



“Jeg har gjort det til en rutine at cykle og gå på gåbåndet dagligt, og jeg kan mærke, at jeg har fået mere overskud, bedre humør og det har styrket min koncentration. Officefit er virkelig genialt, og jeg vil nødtigt undvære det.”

.....

Sandra Skotte Larsen
Regionspsykiatrien Vest

”

PAKKE

Uddannelse

Vær på forkant med fremtiden

Uddan en eller flere medarbejdere som Sundhedskoordinator, så du har medarbejdere med værktøjer til at opretholde virksomhedens nye kurs.

Sundhedskoordinatoruddannelse henvender sig til de virksomheder og medarbejdere, der ønsker at være på forkant med fremtiden.

Sundhedskoordinatoren's overordnede opgave er at gennemføre sundhedsindsatser, der enten forebygger skader og unødigt slid blandt medarbejderne, og/eller fremmer den sunde kultur på arbejdspladsen.

Undervejs i uddannelsen får Sundhedskoordinatoren kompetencer og redskaber til, at:

- screene arbejdspladsen for indsatsområder, så I prioriterer de områder, der vil give størst mulig effekt.
- beregne de forventede effekter, så I ved, hvad I kan forvente af både økonomisk og menneskelig udbytte.
- kommunikere indsatserne til alle led i organisationen, så I sikrer opbakning fra såvel ledere som medarbejdere.
- skræddersy en sundhedspolitik til virksomheden, så I garanterer jeres medarbejdere en sund ramme om arbejdsdagen.
- holde fokus på kulturændringen, så I konstant bevæger jer i en sundhedsfremmende retning.

OM UDDANNELSEN

Uddannelsens varighed

3 x 2 kursusdage fordelt over 3 måneder.

Lokation

Som udgangspunkt tages uddannelsen hos Sundhedskoordinator i Aalborg. Ved større hold kan uddannelsen dog foregå internt på egen lokation.

Forplejning

Indgår i prisen hvis uddannelsen tages hos Sundhedskoordinator i Aalborg.



Udnyt dit hæve-sænkebord

Når du skifter mellem at sidde ned og stå op, mindsker du ømme skuldre, myoser i nakken og smerter i ryggen. Vi vil anbefale, du starter med 10 minutter, og forlænger lidt hver uge, til du når ca. 2 timer om dagen.

Bliver du hurtig træt, eller får ondt, kan det være en god idé, at kigge efter et balancebræt. Balancebrættet afhjælper det pres, kroppen udsættes for, når du står op.



Tip! Hæv bordet inden du går til frokost. Hæv det igen, før du kører hjem, så er det klar til næste dag.



“Efter vi har fået OfficeFit-konceptet er jeg blevet meget bedre til at bevæge mig i løbet af arbejdsdagen. Og så har jeg fået mere overskud til at dyrke motion i fritiden.”

.....

Charlotte Søndergaard
Navigators

”

PAKKE

Foredrag og workshops

Boost dine medarbejdere på vejen til en sund hverdag

Med et af vores foredrag om alt fra kost til motion og trivsel, vil vi sætte skub i og motivere dine medarbejdere.

Hvert foredrag vil give inspiration og faglig viden om, hvordan jeres medarbejdere kan optimere deres arbejdsdag.

Foredragene bliver jævnligt opdateret i takt med hvilke emner, der er oppe i tiden. Beskrivelser af de forskellige foredrag kan læses på vores hjemmeside officefit.dk.

Hvis din virksomhed i forvejen er i gang med et sundhedsforløb, anbefaler vi at der tilføjes et foredrag efter 6-12 måneder for at opretholde den gode

energi til at styrke det sociale fællesskab og hver enkelt medarbejders sundhed.

VÆLG MELLEMLISSE EMNER

- ⊕ Trivsel og motivation
- ⊕ Kroppen i fokus
- ⊕ Kost, stress og humør



En sundhedsløsning fra OfficeFit er ikke kun en god påskønnelsesgave - det er også sund fornuft.

**Kontakt os for at høre mere.
Tlf. 20 41 01 81**



Vi har mange tilfredse kunder

Lige nu er mere end 10.000 medarbejdere i gang med at bruge en af OfficeFits sundhedsløsninger mens de arbejder.

skandia:



Herning
Kommune



STRUER
KOMMUNE



midt
regionmidtjylland



NAVIGATORS

lån & spar

På vores hjemmeside officefit.dk kan du se et større udpluk af vores kunder og blive inspireret af de forskellige kundecases.



