



## Team Fitplan

Wij geloven in de kracht van het team en dat je door samenwerking kunt bouwen aan een vitale organisatiecultuur. Het Team Fitplan is speciaal ontwikkeld om vanuit deze visie en op een duurzame wijze gezond gedrag in te bedden in het DNA van jouw organisatie. We werken samen aan een vitale omgeving met als doel het creëren van energie op de werkvloer, waarin plezier een centrale rol speelt.

In het Team Fitplan gaan we op teamniveau aan de slag om nieuwe gewoontes te ontwikkelen. We introduceren elke week een onderwerp die we onder de aandacht brengen met een nieuwsbrief. Via het Fitter Nederland portaal kunnen de teams meer informatie krijgen over het onderwerp, teamchallenges doen en met elkaar in contact blijven over ervaringen en activiteiten. Daarnaast geeft een van onze vitaliteitstrainers elke week een inspirerende workshop over het betreffende onderwerp.

Wij zijn ons ervan bewust dat het in twaalf weken erg moeilijk is om gedrag blijvend te veranderen. Daar hebben we met elkaar meer tijd voor nodig, want hoe mensen zich gedragen is (bewust én onbewust) in

grote mate afhankelijk van wat mensen in hun omgeving doen. Met het Team Fitplan maken we de eerste stappen om mensen bewust te maken van de invloed van de omgeving en welke rol het eigen gedrag hierin speelt.

We inspireren medewerkers door ze aan het denken te zetten en te onderzoeken welke mogelijkheden ze zelf hebben om gezonder te leven. We gebruiken daarvoor kennisoverdracht om gezondere keuze te kunnen maken, praktische oefeningen zoals bijvoorbeeld een planning maken, maar ook door samen te bespreken welke positieve invloed de omgeving en het team kunnen uitoefenen om gemotiveerd te blijven.

De workshops zijn zo ontworpen dat er, naast ruimte voor kennis over een gezonde leefstijl, volop aandacht is voor het bespreken van motivatie, eventuele belemmeringen en het stellen van haalbare doelen. We maken daarbij graag gebruik van de positieve ervaringen die de deelnemers in de groep reeds hebben en waarmee ze elkaar kunnen inspireren, helpen en steunen.

We maken het Team Fitplan praktisch en duurzaam door aan de slag te gaan met nieuwe 'habbits' van het team. Denk aan:

- Vanaf nu geen zoete traktaties meer, maar we gaan 1 keer per maand samen lunchen om verjaardagen te vieren
- Vanaf 20.00 uur wordt er niet meer gemaïld
- Bila's doen we wandelend
- De aftrap van de week; maximaal 45 minuten en staand
- Op woensdagen lunchen we met een lunchsalade

De acties en nieuwe gewoontes worden bedacht door de medewerkers zelf, geïnspireerd door de nieuwsbrieven, voorbeelden van anderen en onze eigen vitaliteits-trainers.

Deze nieuwe gewoontes integreren we klein en stapsgewijs in de cultuur van het team. Hiermee creëren we goede voorbeelden, succesverhalen en ambassadeurs. Zo laten we vitaliteit vanuit de organisatie groeien. De resultaten zorgen voor het gesprek van de dag en inspiratie voor anderen.

## Programma

- Afstemming voorafgaande aan het programma met de leidinggevende.
- Wekelijks kort overleg met leidinggevende inzake proces, feedback en focuspunten.
- Wekelijkse nieuwsbrief in het thema van de week.
- Advies voor het inplannen en organiseren van de workshops.
- Persoonlijke advies; onze vaste vitaliteitstrainer staat beschikbaar voor vragen en ondersteuning.
- Toegang tot het Fitter Nederland platform en de app.
- Optioneel: te combineren met het PMO (Persoonlijke Gezondheidscheck).

## Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Volgens de Arbwet is elke werkgever verplicht om medewerkers een Preventief Medisch Onderzoek aan te bieden. Met de Persoonlijke Gezondheidscheck die wij uitvoeren in samenwerking met Niped voldoet jouw organisatie aan deze verplichting.

De Persoonlijke Gezondheidscheck is dé gezondheidscheck die al door meer dan 450 organisaties, gemeenten, verzekeraars, arbodiensten wordt gebruikt. De Persoonlijke Gezondheidscheck stelt mensen op een laagdrempelige manier in staat om inzicht te krijgen in de eigen gezondheid en daar de regie over te nemen, zodat gezondheidsproblemen kunnen worden voorkomen. Deelnemers vullen een online vragenlijst in, voeren thuis zelfstandig de fysieke tests uit, krijgen een rapport met advies en kunnen zelfstandig of begeleid aan de slag met eventuele gezondheidsrisico's.

Wij bieden de Persoonlijke Gezondheidscheck bij voorkeur aan in combinatie met Fnl Totaal, het Team Fitplan of Fnl Online. Onze vitaliteitstrainers zorgen er dan voor dat de deelnemers weten hoe ze de test en de vragenlijst moeten gebruiken. De uitkomsten integreren we in het Team Fitplan, de workshops en evenementen. Indien gewenst kunnen we dit combineren met (online) coaching.

Behalve het voldoen aan de wettelijke verplichting, heeft het afnemen van de Persoonlijke Gezondheidscheck meerdere voordelen: wanneer onze vitaliteitstrainers betrokken zijn bij de afname, leren wij jouw medewerkers goed kennen en kunnen wij onze programma's beter afstemmen op de cultuur van jouw organisatie. Door de verzamelde macrogegevens weten we waar de vraag op het gebied van gezondheid van de organisatie precies ligt en kunnen we daar een passende opvolging aan geven.