

Fitter Nederland ▶

Fnl Online



Vitaliteit vormgeven binnen een organisatie is niet altijd eenvoudig. Het opzetten en uitvoeren van vitaliteitsbeleid kost tijd en geld en vereist expertise op zowel inhoudelijk als strategisch vlak. Het creëren van draagvlak in verschillende lagen van de organisatie is van essentieel belang om daadwerkelijk succes te kunnen boeken.

Gezonde en vitale medewerkers leveren echter ook veel op voor de organisatie: zij zijn energiever, creatiever, productiever en beter bestand tegen werkdruk en tegenslagen. Vitaliteitsbeleid levert daarom een belangrijke bijdrage aan doelstellingen van duurzame inzetbaarheid en is een goede langetermijninvestering in het belangrijkste kapitaal van elke onderneming: de mensen die er werken.

EEN APP, WELKOMSTCADEAU EN ONLINE SPORTEN

Om een laagdrempelige start te maken met vitaliteit binnen jouw organisatie, kun je kiezen voor FNL Online. FNL Online is een programma met app van drie maanden boordevol leuke online workshops, inspirerende blogs, podcasts en opdrachten. Het werkt simpel: je meldt jouw medewerkers aan voor FNL Online.

HEALTHY SNACK BOX

Iedereen ontvangt een mail met een uitnodiging om een account aan te maken. Na registratie hebben de medewerkers toegang tot het programma en krijgen ze een cadeau, de Healthy Snack Box, thuisgestuurd. Fnl Online en de app kun je vergelijken met social media, alleen besloten en speciaal voor jouw organisatie. Iedereen die ooit een Facebook, Linked-In of Instagram account heeft aangemaakt zal onze Fnl app direct begrijpen.

WORKSHOPS, CHALLENGES EN ENERGIZERS

Elke week wordt er een nieuwe online workshop gegeven door één van onze vitaliteitstrainers. Ook doet één van onze vitaliteitstrainers wekelijks een live Q&A, waarin allerlei topics besproken kunnen worden. Individueel of samen met je team uitgedaagd worden om stappen naar een vitaler leven te maken? Dat kan door middel van de challenges waarvan wekelijks nieuwe geplaatst worden. Op het platform kan iedereen reageren op geplaatste berichten en kunnen medewerkers ook zelf berichten plaatsen. Zo betrekken we iedereen bij doelstelling van FNL Online: de eerste stappen naar een vitale(re) leefstijl!

FITCHANNEL

Gedurende het programma kunnen medewerkers gebruik maken van Fitchannel. Fitchannel is een online platform waar je terecht kunt voor onder andere workouts, recepten en digitale begeleiding. Bekende ambassadeurs voor een gezonde leefstijl, zoals Carlos Lens en Mark Tuitert ontwikkelen de programma's op Fitchannel en leggen uit hoe je deze kunt inzetten om verschillende gezondheids- of fitheidsdoelstellingen te behalen.

Gezonde
& vitale
medewerkers

EEN DUURZAAM PROGRAMMA

FNL Online start op een aantal momenten per jaar, dus het is makkelijk om een moment te vinden om in te stappen. Het programma is geschikt voor iedereen in de organisatie, van monteur tot directeur, en stimuleert om in teamverband aan de slag te gaan. Na afloop van het programma is het eenvoudig om vervolgstappen te maken: denk aan het Persoonlijk Fitplan of het Team Fitplan.

FNL online is dé manier om kennis te maken met energie op de werkvloer en kan ook gebruikt worden om te ontdekken waar medewerkers behoefte aan hebben op het gebied van vitaliteit. Fitter Nederland kan voorzien in deze behoeften door middel van een totaal-aanpak of de verschillende bouwstenen.

Wij analyseren het gebruik van het programma, meten de tevredenheid en presenteren dit in een evaluatierapport. Na afloop van het programma kunnen wij je adviseren over een passend vervolg. Ben je warmgelopen voor de aanpak? Misschien is het dan tijd om aandacht voor vitaliteit een vaste plek te geven binnen het beleid voor duurzame inzetbaarheid en is FNL Totaal inclusief Vitaal Leiderschap een goede keuze.



A close-up photograph of a woman with blonde hair tied back, wearing glasses and a light-colored sweater. She is holding a black smartphone to her ear and appears to be in a conversation. The background is a soft-focus green foliage. The text is overlaid on the left side of the image.

ZIN

OM AAN DE SLAG
TE GAAN?

BEL

VOOR EEN AFSPRAAK
026 - 844 8445