

Leefstijlprogramma's

Elke organisatie is gebaat bij gezonde en vitale werknemers. Zij zijn productiever en verzuimen minder. Als werkgever kunt u bijdragen aan een gezonde leefstijl van uw werknemers. ArboNed ondersteunt u en uw mensen gezond, fit en duurzaam inzetbaar te worden én blijven.

Wat zijn leefstijlprogramma's van ArboNed?

Met onze leefstijlprogramma's verbeteren wij de gezondheid van uw werknemers. We pakken niet alleen ingesleten gewoontes aan, we veranderen ook iemands leefstijl. Alle programma's hebben hetzelfde doel. Namelijk bewustwording creëren bij de werknemers, waardoor zij zelf actief aan de slag gaan. En uiteindelijk gezonder worden én blijven. De beste manier om een gezonde leefstijl vol te houden is voor iedereen anders. Daarom biedt ArboNed twee typen begeleiding:

- Persoonlijke begeleiding
- Intensieve persoonlijke begeleiding

Wat levert het u op?

Mensen die goed in hun vel zitten, hebben daar niet alleen privé maar ook op het werk voordeel van. Ze zijn minder snel gestresst, hebben meer energie en zin om te werken. Vitale werknemers zijn productiever en minder vaak ziek. Voor u als werkgever zijn werknemers met een gezonde leefstijl dus heel waardevol en kostenbesparend.

Wat heeft ArboNed u te bieden?

De leefstijlprogramma's van ArboNed richten zich op bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning. Per thema is een programma dat hier op aansluit.

Blijvend bewegen

Binnen een paar maanden krijgt uw werknemer weer plezier in bewegen. Met als resultaat, dat hij zich fitter en energiever voelt.

Nu echt stoppen

Wil uw werknemer graag stoppen met roken, maar lukt dit niet? Met het programma 'Nu echt stoppen' lukt dit op een snelle en prettige manier.

AlcoholControl

Vaak hebben mensen niet door hoeveel zij uit gewoonte drinken. Met behulp van onze programma's maken we werknemers hiervan bewust en doorbreken we het drinkpatroon.

Eet je gezond

Lekker eten hoeft niet ongezond te zijn. Wij laten zien wat een gezonde leefstijl is. Kleine aanpassingen in het voedingspatroon kunnen immers al voor verbetering zorgen.

Tijd voor ontspanning

Iedereen ontspant op een andere manier. Maar niet iedereen weet welke vorm van ontspannen het beste voor hem werkt. Met het programma 'tijd voor ontspanning' leren wij gestresste werknemers te ontspannen.

De voordelen op een rij

- Energiekere werknemers
- Minder ziekteverzuim
- Positief imago organisatie
- Duurzaam resultaat

Wilt u meer weten?

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw vaste contactpersoon van ArboNed. Of neem contact op via 030 299 64 44 of info@arboned.nl.

Over ArboNed

ArboNed maakt werkend Nederland gezonder en vitaler. Verzuimbegeleiding, terugvalpreventie en vitaliteitbevordering zijn de drie pijlers in onze dienstverlening, waarmee ArboNed aantoonbaar maatschappelijk en bedrijfs-economisch een betekenisvolle rol vervult voor werkend Nederland. Dagelijks leveren onze professionals dienstverlening aan 70.000 werkgevers en ruim 1 miljoen werknemers. Klanten zijn onder andere mbk-ondernemers, multinationals, instellingen en overheden.

Contact

Zwarte Woud 10
3524 SJ Utrecht

Postbus 85091
3508 AB Utrecht

info@arboned.nl
www.arboned.nl

