

Duurzame inzetbaarheid!

Gezondere werknemers!

Gezonder bedrijf!

Interventie overzicht



BEWUSTWORDING

Nieuwe Gezondheid LEEFSTIJLCLUB programma

Leefstijlclub is een service waarin elke medewerker de beschikking krijgt over een persoonlijk leefstijlclub portaal, met daarin;

1. 4 online leefstijl cursussen
 - Actief leven
 - Gezonde leefstijl
 - Een Gezond lichaam
 - Actief met diabetes
2. Een web programma met korte workout video's over
 - Uithoudingsvermogen
 - Spiertraining
 - Lenigheid
 - Balans en coordinatie
3. Het **Nieuwe Gezondheid dossier** waarin;
 - elke maand een Nieuwe Gezondheid thema uitgewerkt wordt in een factsheet
 - de factsheet wordt ook in een korte video gepresenteerd
 - men een bijbehorend coachtip programma van 30 dagen op kan starten
4. De **Nieuwe Gezondheid App**
 - Elke maand een nieuw gezondheidsthema toegevoegd
 - Mogelijkheid om een 30 dagen tip programma op te starten, over het thema naar keuze van de medewerker



Om de leefstijlthema's op de werkplek onder de aandacht te brengen, krijgt de organisatie elke maand digitaal een inspiratieposter aangereikt.

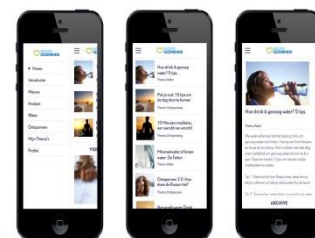
Deze inspiratieposter kan binnen de organisatie op publicatieborden, in kantines of bij de koffieautomaat gehangen kan worden. De inspiratieposter prikkelt, nodigt uit tot discussie en om in te haken op een thema.

Ook wordt elke maand een nieuwsbrief aangereikt welke oproept om in te haken op het thema van de maand.

Elke maand een nieuw thema, waardoor medewerkers zelf een keuze maken op welk thema ze inhaken.

De investering

De kosten van dit programma bedragen 35 euro per maand voor de 1^e 25 deelnemers, voor elke deelnemer boven de 25, 3 euro per deelnemer per maand (voor de eerste 100, daarna staffelkorting).



SEMINARS EN WORKSHOPS

Inspiratieseminar Gezond Bewegen

We weten allemaal dat we meer moeten bewegen, maar wat is daar nu echt de noodzaak van, hoe komt dat en welke beweegactiviteiten bieden dan de meeste gezondheidswinst. Door dit seminar wordt een en ander in een keer duidelijk, krijgt iedereen de spiegel voor gehouden en kan er in kleine stapjes veel winst behaald worden.



Inspiratieseminar Eet je Vitaal

Er zweeft veel advies over gezonde voeding in de media, Voedingscentrum kwam onlangs met de nieuwe Schijf van 5 en vanuit de World Health Organization kwam afgelopen jaar een aangepast advies op suiker, vlees en zout. Daar aan toegevoegd staan de kranten elke dag vol met resultaten van enkelvoudige onderzoeken waardoor het een grote onduidelijke massa van informatie is op gebied van voeding. In deze inspiratie lezing vatten we de kern elementen samen die, wetenschappelijk gezien, gegarandeerd bijdragen aan gezondheidswinst.



Inspiratieseminar Mentale fitheid

Wat is mentale fitheid, hoe kunnen we hierdoor meer controle krijgen op onze leefstijl en gezondheid, maar ook op andere vlakken in ons leven. Wat is de oorsprong en wat de te beïnvloeden schakels van ons gedrag, hoe 'voeden' we ons mentaal en hoe blijven we mentaal 'in beweging'. Deze inspiratie lezing biedt antwoorden op de vragen en reikt handvaten aan om de intrinsieke motivatie een positieve impuls te geven.



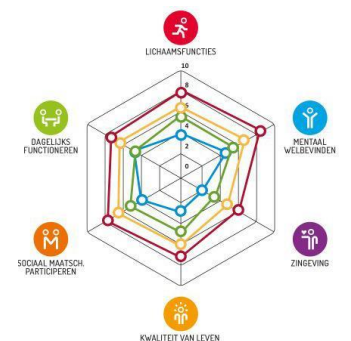
Inspiratieseminar Mentale ontspanning

Zoals lichamelijk ontspannen belangrijk is voor een goede balans en herstel, zo is mentale ontspanning cruciaal om stressvolle situaties aan te kunnen en bewuster te leven. Er zijn verschillende vormen van mentale ontspanning, van ademhaling, mindfulness tot meditatievormen. In dit seminar maak je kennis met al deze vormen.



Inspiratieseminar Positieve Gezondheid

Arts en onderzoeker Machteld Huber ontwikkelde een nieuwe WHO gezondheidsdefinitie en daarna het positieve gezondheid model. Dit model geeft een brede kijk op de invloeden van gezondheid, tegenover de traditionele behandeling van ziekten en symptoom bestrijding binnen de zorg sector. Van ziekte zorg naar gezond gedrag .



De investering

De kosten per inspiratie seminars bedragen 485 euro en de workshops vragen een investering van 685 euro (exclusief reiskosten en btw).

BEWUSTER VITAAL CURSUS

Bewuster vitaal programma

- Anders omgaan met stress!
- Actiever en bewuster leven!
- Kennismaken met mindfulness!
- Fysiek en mentaal fitter worden!

Laat uw team kennis maken met een unieke combinatie van fysieke en mentale fitheidsactiviteiten, verschillende vormen van bewegen, waaronder bootcamp, pilates, core conditioning, stretching, met behulp van aandachtstraining mindfulness.



Medewerkers bereiken met de fysieke trainingen een betere balans, coördinatie, core kracht en lenigheid en komen met mindfulness dicht bij hun gevoel en leren actief ontspannen.

Medewerkers leren tevens over vitale voeding (volgens de nieuwe Gezondheidsraad voedingsrichtlijnen), gezond- en preventief bewegen (volgens de WHO beweeg- en preventie richtlijnen) en het ontwikkelen van mentale fitheid.

Een uniek combinatie programma ontwikkeld, om de vitaliteit fysiek en mentaal een positieve impuls te geven.

Elke 2^e weken vindt er een activiteit plaats, de ene keer met de nadruk op Mindfulness, de andere keer wordt gestart met een korte leefstijl workshop, gevolgd door een fysiek uitdagende training.

Tijd: 14.00-16.00 uur (in overleg met deelnemers)

1^e sessie: Introductie met Gezond bewegen en sportieve activiteit

2^e sessie: Kennis maken met mindfulness en hoe dit in je leven te integreren/body-scan (voor wie dat wil)

4^e sessie: Vitale voeding en sportieve activiteit

3^e sessie: Uitbreiden mindfulness mogelijkheden in bewegen en hoe je ademhaling hierbij kan helpen.

5^e sessie: Mindfull yoga en leren waar jouw mentale en fysieke grenzen zitten.

6^e sessie: Mentale fitheidstraining en sportieve activiteit

7^e sessie: Allerlei bewegingsvormen en mogelijkheden mindfulness toe te passen in je verdere leven.

8^e sessie: Vitaal leven model en sportieve activiteit

Dit programma kan in groepen van maximaal 15 personen, eventueel op locatie verzorgd worden.

Bewuster vitaal compact

Het is ook mogelijk om dit programma te splitsen van de Mindfulness trainingen, waardoor het een cursus van 4 bijeenkomsten wordt waarin de thema's bewegen, voeding en mentale fitheid aan de orde komen.

De investering voor het Bewuster Vitaal programma bedraagt 5000 per groep van maximaal 15. Zonder het mindfulness onderdeel bedraagt de investering 2500 euro per programma van 4 maanden.

PROGRAMMA'S MET COACH

Leefstijl Update

De erkende Nieuwe Gezondheid coach begeleid mensen op gebied van beweging, voeding, ontspanning, mentale fitheid en motivatie. Veel mensen die gezonder willen leven hebben deze stok achter de deur nodig, zeker in het eerste half jaar.

De Nieuwe Gezondheid coach is in eerste instantie de leefstijl educator. In elke coach sessie wordt een stuk cruciale leefstijl kennis over gedragen, om zo de deelnemer als het ware op te leiden tot leefstijl coach van zichzelf. Naast het educatieve deel zal de coach ook altijd een analyse uitvoeren, wat is de stand van zaken, en samen met de deelnemer een perspectief bepalen, wat wil men bereiken. Van de coach krijgt de deelnemer dan hulpbronnen aangereikt, die er aan bijdragen dat de geleerde leefstijl aspecten verankeren in de leefstijl.

Er worden 4 verschillende leefstijl coach programma's aangeboden;

1. Leefstijl UPDATE

Voor iedereen die op gebied van voeding en bewegen een analyse wil uitvoeren, een persoonlijk bewegingsplan wenst en een voedingsadvies wil ontvangen. Dit programma omvat 2 coach sessies van 1 uur.

2. Leefstijl Challenge

Voor mensen die willen werken aan voeding, bewegen, mentale kracht en ontspanning. Dit programma omvat 4 coach sessies van 1 uur.

3. Leefstijl- en Afslank Challenge

Voor mensen die af willen vallen op een gezonde en duurzame manier. Ook in dit programma komt aan de orde, voeding, beweging, mentale kracht, mentale voeding, ontspanning en mentale rust. Dit programma omvat 8 coach sessies van 1 uur.

4. Leefstijl- en Diabetes Challenge

Voor mensen met diabetes die gezonder willen leven. Ook in dit programma komt aan de orde, voeding, beweging, mentale kracht, mentale voeding, ontspanning en mentale rust. Dit programma omvat 4 coach sessies van 1 uur.



Wetenschappelijke basis

Deze coach programma's zijn mede gebaseerd op de internationale richtlijnen (Beweging en preventie richtlijn van de WHO en de voedingsrichtlijnen van de Gezondheidsraad) en de coaches zijn opgeleid met technieken zoals cognitieve gedragstherapie, NLP en motivational interviewing.



Erkende interventie

Dit programma is een 'erkende interventie' en staat op de Sportimpuls menukaart.



De investering

De investering van de Leefstijl Update bedraagt 175 euro, voor de Leefstijl Challenge en Leefstijl- en diabetes Challenge 295 euro en de Leefstijl- en Afslank Challenge 595 euro (excl. reiskosten en btw).

BEWEEG CHALLENGES

Actief leven programma

Geef je leefstijl de Nieuwe Gezondheid factor!

Uit onderzoek blijkt dat zelfmonitoring van beweging er voor zorgt dat mensen 30 tot 40% meer gaan bewegen. Om dit effect te optimaliseren biedt Nieuwe Gezondheid het Actief Leven reset programma aan.

Aan je leefstijl werken kan op verschillende manieren. Vaak is een steun in de rug een doorslaggevende factor voor succes. Een ideale steun is het persoonlijke beweegmaatje in de vorm van een activity tracker.

De deelnemer krijgt inzage in stappen, beweegtijd, calorieverbruik en afstand, per uur, dag, week en jaar.



Je persoonlijke beweegmaatje!

Er kan met verschillende activity trackers deelgenomen worden, waardoor men niet verplicht is een bepaalde activity tracker te gebruiken om deel te nemen aan onderling challenges.

Een geautomatiseerd coach programma tippt de deelnemer als men een record behaald, als de activiteiten terugvallen, maar ook als de dagdoelen in beweging behaald worden.



Persoonlijke of groep challenges

Mensen worden graag uitgedaagd en dagen zelf ook graag uit om, een tegen een of groep tegen groep te challengen. Dit beweeg programma biedt de mogelijkheid voor medewerkers om onder elkaar zelf een challenge op te starten, met bijvoorbeeld een familielid of collega, maar er kan ook een groepschallenge opgestart worden en zelfs kunnen verschillende afdelingen tegen elkaar challengen.



De investering

De investering van het Actief leven reset programma bedraagt 9,60 per maand voor een minimaal termijn van 6 maanden. De eenmalige kosten per deelnemer voor de opstart intake, lichaamssamenstelling- en fittest, beweeganalyse, beweegplan, instructie en een eidevaluatie bedragen 95 euro per deelnemer . (prijzen zijn excl. reiskosten en btw).

ACTIVERING OP LOCATIE

Sportieve activiteiten

Om de gezondheid en teamspirit nog meer te prikkelen kan de organisatie het faciliteren dat medewerkers gaan sporten.

Fastfit

Omkleden is niet nodig, de gecertificeerde trainer doorloopt een 20 minuten durende full body workout op gebied van spierkracht, balans, coördinatie en flexibiliteit. Op locatie, op een tijd naar keuze.



Lunch powerwalk

Wilt u de medewerkers enthousiast krijgen over de lunchwandeling, de lunch powerwalk is een combinatie van een goede wandeling met balans oefeningen, spiertraining en lenigheid, om weer als herboren terug aan het werk te beginnen. Omkleden is niet nodig, de Lunch Powerwalk duurt 20 minuten.

5 o'clock bootcamp

30 minuten mini bootcamp, aansluitend aan het werk, of indien wenselijk, voor het werk. Deze 30 minuten full body workout traint spierkracht, uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en lenigheid.



30 minuten groepsworkout

Een of twee keer per week, kort en krachtig, samen met maximaal 8 personen, in het sportcentrum een power workout van 30 minuten waarin alle grote spiergroepen getraind worden.

Bedrijfsfitness

Medewerkers kunnen 1 keer per week of onbeperkt aan de slag met sporten in groepsverband op muziek, individuele cardio fitness en/of fitness, spinning en vele andere leuke activiteiten, bij een sportcentrum naar keuze.



De investering

De investering van deze activiteiten op locatie bedragen 35 euro per activiteit van 20 minuten, 45 euro per activiteit van 30 minuten en 75 euro per activiteit van 60 minuten (kosten zijn excl. reiskosten en btw). Voor de kosten van bedrijfsfitness, informeer via info@nieuwe-gezondheid.nl.

Overige mogelijkheden



Bewegconsult

Een gecertificeerd leefstijl- en preventie adviseur neemt samen met de deelnemer het leefstijl- en preventie bewegemodel door, doorloopt een leefstijl/beweg analyse, bespreekt samen de ontwikkel mogelijkheden en stelt gezamenlijk met de deelnemer een beweeg- en leefstijlplan op.

Voedingsconsult

Wat zijn de grote ziekmakers in ons voedingspatroon, hoe zit het persoonlijke voedingspatroon eruit, waar zitten de verbetermogelijkheden die de gezondheid een positieve impuls kunnen geven en waar gaan we mee aan de slag? Een gecertificeerd voedingsadviseur inspireert de deelnemer om zelf gezonde keuzes te maken.

Lichaamssamenstelling analyse

De lichaamssamenstelling zegt veel over onze gezondheid. Wat is ons vetpercentage, ons BMI, onze spiermassa en hoeveel kilo wijkt onze vetmassa af van de gezonde waarden. De deelnemer krijgt een heldere terugkoppeling van de persoonlijke waarden inclusief de afwijkingen ten opzichte van de gezonde norm.

Zuurstof opname capaciteit analyse

Zuurstof is leven en hoe meer zuurstof we op kunnen nemen, des te gezonder ons lijf. Het functioneren van onze longen speelt in dit proces een cruciale rol. Met de zuurstof opname capaciteit analyse wordt het functioneren en de capaciteit van de longen gemeten om zuurstof op te nemen. Tevens worden er oefeningen geadviseerd om deze capaciteit te verbeteren.

De investering

De kosten per consult, lichaamssamenstelling analyse en zuurstof opname capaciteit analyse bedragen 75 euro exclusief reiskosten en btw.

Scholing van leidinggevenden en HRM medewerkers



In samenwerking met I-Move(www.i-move.nl) ontwikkelde Nieuwe Gezondheid een programma voor professionals die mensen begeleiden- en of adviseren op het gebied van werk, gezondheid, zorg, welzijn, preventie, bewegen en leefstijl. Deze programma's concentreren zich op het bevorderen van de intrinsieke motivatie van werknemers, door verdiepende kennis aan te bieden over vraag- en gesprekstechnieken en kennisbevordering op het gebied van een duurzaam gezonde leefstijl, voeding, ontspanning, mentale kracht en bewegen.



Seminars, workshops en trainingen gesprekstechnieken

I-move ontwikkelde op basis van de behoefte van begeleidingsprofessionals trainingen en workshops waarin de meest essentiële principes van professionele gespreksvoering behandeld worden. Een seminar is een presentatie van 1 tot 1,5 uur, in een workshop krijg je naast veel informatie ook ruim de gelegenheid om te oefenen met praktische situaties die veel inzicht opleveren. Kijk hieronder voor de thema's per workshop!

- Seminar of workshop 1 – Starthouding
- Seminar of workshop 2 – De waarde van luisteren
- Seminar of workshop 3 – De waarde van vragen stellen
- Seminar of workshop 4 – De waarde van waarnemen

Seminars of workshops voor groepen

Op verzoek organiseren we seminars voor groepen vanaf 16 deelnemers. Neem contact met ons op voor het bespreken van de mogelijkheden.

Training gesprekstechnieken

Een training over gesprekstechnieken duurt drie dagen. In de training behandelen we alle belangrijke onderwerpen die je vaardig maken in het toepassen van professionele gesprekstechnieken. We staan uitgebreid stil bij de invloed van ons eigen oordeel en de invloed die we onbewust vaak hebben in de begeleiding op anderen. Tijdens de training doe je kennis op over diverse gespreksmethoden en de verschillende visies die hierachter schuil gaan. We gaan tenslotte ook aan de slag met een aantal technieken met het doel je vaardig te maken in het gebruik ervan. Het kader van de training ligt in principe vast, maar wordt in overleg altijd aangepast aan de actuele werksituatie.

Leiding/HRM als leefstijl adviseur



De visie van Nieuwe Gezondheid is dat elke leidinggevende, HRM/P&O medewerker, ondernemer, manager, maar ook zorgmedewerker, vrijwilliger, mantelzorger en leerkracht kennis heeft van 'Leefstijl als medicijn'. De WHO en de Gezondheidsraad hebben onlangs respectievelijk beweeg- en preventie, en voedingsrichtlijnen uitgegeven, waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat toepassing van deze richtlijnen de risico's op chronische aandoeningen met 60 tot 80% vermindert. Het Positieve Gezondheid model, dat onderdeel is van deze training, reikt tools aan die het in de praktijk gemakkelijker maken leefstijl als medicijn bespreekbaar te maken.

Een mooi perspectief, dus iedereen toepassen. Helaas is het niet zo gemakkelijk.

Allereerst is het een uitdaging om de informatie compact op te nemen, dit heeft Nieuwe Gezondheid voor je opgelost. De twee richtlijnen zijn samengevat in de twee daagse training 'Leefstijl- en preventie adviseur'.

De tweede uitdaging is, als we die kennis dan bezitten, ons onderbewuste er vaak voor zorgt dat we terugvallen in oude gewoonten. Hoe dat in elkaar zit, wat de oorzaken zijn, maar vooral wat een mogelijke aanpak is om die oude gewoonten te doorbreken, heeft Nieuwe Gezondheid samengevat in de twee daagse training 'Mentale kracht'. Hierin worden elementen van cognitieve gedragstherapie, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en motivational interviewing toegepast.

In deze twee trainingen wordt inzicht gegeven, maar worden ook hulpmiddelen/tools aangereikt om de kennis in de praktijk toe te passen.

Voor meer informatie over deze trainingen, neem contact op via info@nieuwe-gezondheid.nl en kijk op www.nieuwe-gezondheid.nl.