

Hälsosatsning med **RUN**Life

Exempel på hur en hälsosatsning kan se ut i samarbete med mig (tagit från pågående samarbete med företag).

Hälsosatsning – exempel

Uppstart: Steg 1: Gör en enkät undersökning med alla medarbetarna för att fånga upp och hitta vad deras behov och önskemål är. Både för att få info, men även för att skapa delaktighet. Steg 2: Inspirerande föreläsning inom ämnet hälsa med betoning på det som är företagets satsning och mål (60 – 120 minuter). Om möjlighet finns är det mycket positivt att lägga in gemensamma uppstarts träningspass samma dag eller vecka.

Återkommande träning: Gruppträningspass som erbjuds varje vecka, samma dag och tid, en eller flera dagar. Utomhus och inomhus, helst ett par olika typer av pass för att attrahera så många som möjligt. Detta bör vara kostnadsfritt för medarbetare och företaget står för kostnaden.

Återkommande eller enskild coachning: Hälsocoachning som är en kombination av kostrådgivning, personlig träning och samtalscoachning. Coachning som kan innebära allt från samtal via telefon till träningspass. Bekostas av medarbetare själv (friskvårdsbidrag kan användas) eller subventioneras helt eller delvis av arbetsgivare.

Återkommande föreläsning: Ny föreläsning med jämna mellanrum, 3-6 månaders intervall. För att bevara fokus och intresse för hälsosatsningen och fortsätta öka medvetenheten.

Återkommande veckobrev: Utskick till alla medarbetare en gång per vecka. Info kring veckans kommande träningspass och aktiviteter i kombination med fakta, pepp och motivation kring hälsa. Även länk till video med veckans RörelsePaus. Kan läggas på intranät, sättas upp på en anslagstavla eller sändas till medarbetarens mail.

Personlig kontakt: Jag finns tillgänglig via mail och telefon för alla medarbetarna vid frågor eller funderingar. För bokning av coachning erbjuder jag ett bokningssystem. Så ingen på företaget behöver lägga sin tid på det.

Observera att detta är exempel. Detta går både att göra i mindre och större skala, en eller flera delar. Allt efter vad ni har behov för.

Förslag på andra insatser är olika typer av utmaningar, tester där framgångar kan mätas, deltagande i tävlingar, event dagar med inriktning på rörelse och hälsa, träningspass i kombination med utbildningar och andra event. Era idéer och förslag är alltid välkomna och det viktigast är att hälsosatsningen är anpassad efter er!

Tips för att lyckas!

För att få så många som möjligt att delta och att hälsosatsningen ska skapa en ordentlig effekt är det viktigt att tänka på följande;

- Vilka dagar och tider passar bäst för träningspass?
- Kan vi erbjuda träningen på arbetstid?
- Kan vi subventionera hälsocoachning, helt eller delvis?
- Hur får vi alla i ledningen, alla chefer, teamleders osv till att stå som enad front? Extremt viktigt att medarbetarna inte får utskickat något dem ska göra men något som cheferna inte har tid eller lust med.
- Vilka utmaningar har vi? Vilka hinder finns det för att öka rörelsen och hälsan på företaget?
- För att lyckas är det viktigt att göra olika typer av insatser. Föreläsningar, veckobrev och info är bra, men det räcker sällan hela vägen, det behöver även till action och personlig coachning för att fånga och beröra. De allra flesta vet redan vad de ska eller behöver göra, det vi behöver göra är att driva medarbetarna till att agera. Desto lägre tröskel vi skapar, desto lättare är det för medarbetare att agera.