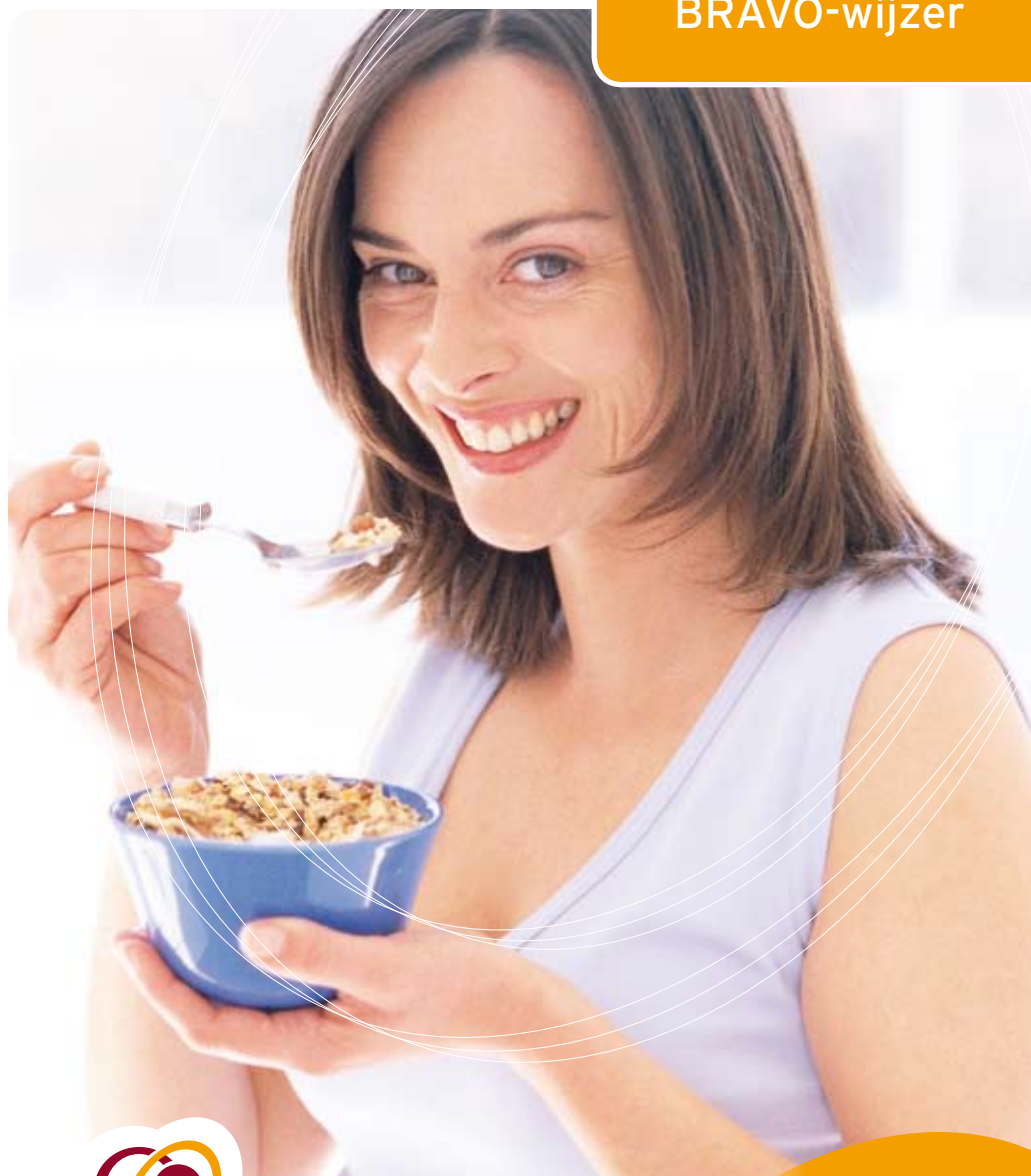


BRAVO-wijzer



B → meer **Bewegen**

R → stoppen met **Roken**

A → matig gebruik van **Alcohol**

V → gezonde **Voeding**

O → voldoende **Ontspanning**

Inhoudsopgave

Inleiding 5

BRAVO: sleutel tot het actief bevorderen van een gezonde leefstijl	5
Gezonder leven door BRAVO	5
Preventie: lagere kosten, hogere productie	6
CZ stimuleert gezonde leefstijl	6
Preventief Onderzoek zorgt voor juiste BRAVO-interventies	6

Introductie BRAVO-wijzer 7

Opbouw BRAVO-wijzer	7
Aanpassen aan eisen werkgever	7

Bewegen 8

Intenz - Bedrijf in beweging	10
Tigra	11
OCA	13
H&C Health Promotion	15
Medicinfo	17
A-way events & Wellness	19

Roken 20

Allen Carr	22
SineFuma	23
STIVORO	24
Medicinfo	25

Alcohol

26

De Helderheid	28
Re-Set Leefstijlverbetering BV	30
Brijder	32

Voeding

33

BGN	36
Bon Appétit	37
My Daily Lifestyle	38
Dieetadvisering door erkende Diëtist	39
Medicinfo	40
Vitamine & Zo	41

Ontspanning

43

Cenzo	45
HSK Groep B.V.	47
GGZ Gezond!	49
H&C Health Promotion	50
Business Yoga	51
Wellnesscentra: Thermae 2000, Thermen Bussloo en Elysium	53

Inleiding

BRAVO: sleutel tot het actief bevorderen van een gezonde leefstijl

Op het gebied van het bevorderen van de kwaliteit van leven van werknemers en daarbij het optimaliseren van inzetbaarheid, productiviteit en arbeidssatisfactie stelt CZ graag haar kennis, ervaring, relaties en andere beïnvloedingsmogelijkheden beschikbaar om dit doel te bereiken.

Met enige regelmaat verschijnen er artikelen waaruit blijkt dat de gemiddelde gezondheid van Nederlanders afneemt, ondanks dat de levensverwachting tussen 2003 en 2008 met twee jaar is gestegen. In de 'Volksgezondheid Toekomst-verkenning' (VTV) 2010 wordt gewaarschuwd dat de komende jaren steeds meer mensen chronische aandoeningen zullen ontwikkelen (nu al zijn er minimaal 4,5 miljoen Nederlanders met ten minste 1 chronische ziekte). Een ongezonde leefstijl is hiervan een van de grootste oorzaken met mede tot gevolg een hoog ziekteverzuim. Ongezonder gedrag is ook een van de oorzaken in de verschillen van levensverwachting. Nederland zakt op het gebied van gezondheid af naar de middenmoot in Europa. Het aantal rokers is in 2010 gestegen naar 28 procent. Bijna de helft van de Nederlanders is te zwaar en 50 procent haalt de norm van een half uur beweging per dag niet. Ruim 10 procent drinkt zoveel dat het de gezondheid kan schaden.

Gezonder leven door BRAVO

Bij het bevorderen van een gezonde leefstijl speelt het gedrag op de zogenaamde BRAVO-leefstijlthema's een grote rol. BRAVO staat voor (meer) Bewegen, (stoppen met) Roken, (matig gebruik van) Alcohol, (gezonde) Voeding en (voldoende) Ontspanning. De volgende (chronische) aandoeningen blijken met ongezond gedrag op de genoemde leefstijl-thema's samen te hangen: Hart- en vaatziekten, diabetes (type II), astma / COPD, bepaalde vormen van kanker, botontkalking, leverziekten, maar daarnaast ook (milde) depressie en angststoornissen. Voor werkgevers loont het dan ook de moeite gezond gedrag bij werknemers te stimuleren.

Preventie: lagere kosten, hogere productie

Preventief beleid, waarbij de werkgever helpt de leefstijl van zijn werknemers positief te veranderen, kan toekomstig verzuim voorkomen. Niet alleen goed voor de gezondheid van zijn werknemers, het bespaart hem ook veel kosten. Daarnaast blijkt preventie ook bij te dragen aan de productiviteit van de werknemers. Gezien het feit dat werknemers in de toekomst langer door moeten werken zal preventie bovendien een belangrijke rol gaan spelen in het bevorderen en behouden van het werkvermogen.

CZ stimuleert gezonde leefstijl

Ter ondersteuning van werkgevers met een collectieve zorgverzekering bij CZ, is de BRAVO-wijzer ontwikkeld. Voor elk BRAVO-thema heeft CZ met verschillende 'leefstijl'-aanbieders afspraken gemaakt. Te denken valt aan preventieve beweegprogramma's, cursussen stoppen met roken, begeleiding bij matigen of stoppen met drinken van alcohol, het geven van voedingsadviezen en bijvoorbeeld anti-stress trainingen. Hier kan de werkgever zijn werknemers gebruik van laten maken tegen een door CZ afgesproken gereduceerd tarief.

Preventief Onderzoek zorgt voor juiste BRAVO-interventies

CZ biedt werkgevers ook de mogelijkheid een Preventief Onderzoek in te zetten. Het Preventief Onderzoek brengt in kaart welke specifieke gezondheidsrisico's er binnen een organisatie spelen. Hier kan vervolgens met BRAVO-interventies, zowel op individueel als op groepsniveau, op worden ingespeeld. CZ adviseert de werkgever bij het inzetten van het juiste Preventief Onderzoek en de daarop aansluitende BRAVO-interventies.

Introductie BRAVO-wijzer

Opbouw BRAVO-wijzer

Per BRAVO-onderdeel, zijn de door CZ gecontracteerde providers in de wijzer opgenomen. Per provider wordt beschreven welk programma zij bieden.

De BRAVO-wijzer is een groeidocument, een eerste selectie programma's is hierin opgenomen. In de loop van de tijd, kunnen er providers bijkomen en/of afvallen.

Aanpassen aan eisen werkgever

Mocht u naast de BRAVO-thema's nog onderwerpen of trainingen missen, dan kunt dit aan uw accountmanager doorgeven. Vanuit CZ zal vervolgens gekeken worden of dat onderwerp in een aangepaste training op maat aangeboden kan worden.

Preventieve programma's uit de BRAVO-wijzer kunt u via CZ aanvragen. U krijgt een gedegen advies over de verschillende preventieve programma's en de eventuele financiële voordelen. Ook voor het aanvragen van offertes kunt u bij CZ terecht.

Indien u interesse hebt in een of meerdere programma's, dan kunt u contact opnemen met uw accountmanager of de CZ Bedrijvendesk, via telefoonnummer (076) 524 34 81.



Door te bewegen voelen werknemers zich fitter en kunnen ze het werk fysiek en ook mentaal beter aan, met minder uitval tot gevolg. Bewegen draagt dus bij aan vitale werknemers en daarmee aan een vitaal bedrijf.

Uit TNO Onderzoek¹ naar de relatie tussen verzuim en sport, blijkt dat het verzuim van sportende werknemers beduidend lager is dan dat van niet-sportende werknemers. Over een periode van vier jaar verzuimen sportende werknemers gemiddeld 20 dagen minder dan niet-sportende werknemers. Dit verschil is het grootst bij werknemers die zittend werk verrichten.

Het verband tussen bewegen en vitaliteit is sterk. Na roken is te weinig bewegen de grootste risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Te weinig beweging leidt tevens tot klachten aan het bewegingsapparaat en tot een vergroot risico op obesitas.

Samen bewegen en sporten kan een positief effect hebben op de communicatie en samenwerking in een organisatie: werknemers komen op een andere manier met elkaar in contact. Directie en managers die meedoen aan beweegactiviteiten vergroten de kans op geloofwaardigheid en animo voor het beleid. Hun deelname kan ook een mogelijk (gevoelde) afstand tussen leiding en werknemers verkleinen.

¹ http://www.nisb.nl/beleidsinstrumenten/bravo_kompas/bewegen/tno-artikel-relatie-verzuim-en-sport.pdf

Intenz - Bedrijf in beweging

Intenz is sinds 1989 marktleider in het aanbieden van fitnessprogramma's voor overheid en bedrijfsleven. Tot voor kort vooral 'in huis' bij bedrijven, maar sinds 2007 ook via een netwerk van ruim 500 erkende fitness- en healthclubs.

Intenz heeft een landelijk netwerk van ruim 500 erkende fitness- en healthclubs waar werknemers onder deskundige begeleiding kunnen sporten, ontspannen en bewegen. Intenz biedt gezondheidsbevordering en bedrijfsfitness met aantrekkelijk financieel en fiscaal voordeel. De werkgever krijgt inzicht in de gezondheid en leefstijl van werknemers en biedt tools om gezonder te leven. Voor het management kunnen rapportages aangeleverd worden.

Via het 4 stappenplan 'inzicht, kennis, actie en motivatie' stimuleren zij met name de doelgroep die structureel te weinig beweegt. Daarnaast profiteren de werkgevers en werknemers maximaal van de fiscale vrijstelling op bedrijfsfitness.

Aangeboden diensten / programma:

Bedrijfsfitness

Via Intenz kan bedrijfsfitness ingezet worden door de werkgever.

Bedrijfsfitness kan bij de werkgever op kantoor plaatsvinden of op een externe locatie. Iedere werknemer vult bij de digitale aanmelding voor bedrijfsfitness een gezondheidsanalyse in, zodat hij/zij veilig en doelgericht begeleid wordt in het fitnesscentrum van zijn/haar keuze.

Voor het netwerk van ruim 500 erkende sportscholen werkt Intenz samen met het Nationaal Gezondheidsplan. Stichting Nationaal Gezondheidsplan (NGP) is een samenwerkingsverband van partners dat zich bezighoudt met de gezondheid van bedrijven en hun werknemers.

Voor meer informatie:
www.intenz.nl

Tigra

De dienstverlening van TIGRA richt zich op het bewegingsapparaat in brede zin. Binnen de totale dienstverlening, zowel preventief als tijdens individuele interventies, is ruim aandacht voor leefstijl en eigen verantwoordelijkheid van de medewerker. Tigra is tevens een landelijk werkende organisatie.

De programma's zijn gericht op het verbeteren van de fysieke belastbaarheid. Deze preventieve aanpak kan bijdragen aan een lager ziekteverzuim, door het verbeteren van de fitheid en de gezondheid. Tevens heeft het invloed op het voorkomen van lichamelijke en mentale gezondheidsproblemen en het verhogen van de werkvreugde en de betrokkenheid.

Aangeboden diensten / programma:

1. Preventief fysiek trainingsprogramma

Het programma is gericht op lichamelijke fitheid en duurt 12 weken, waarbij twee keer per week getraind wordt. Het bestaat in totaal dus uit 24 trainingen. Het wordt uitgevoerd bij TIGRA door een arbocuratief fysiotherapeut. Het programma is geschikt voor medewerkers, die meer aandacht nodig hebben dan die de reguliere fitheidstraining biedt.

2. Stap voor stap

'Stap voor Stap' is een individueel programma met een duur van 12 weken. Het is ontwikkeld om medewerkers die in het dagelijks leven onvoldoende bewegen te stimuleren om meer te gaan bewegen en te laten voldoen aan de bewegingsnorm. Het plan bestaat uit 3 onderdelen: begeleiding door een persoonlijke counselor, een stappenteller en informatie over leefstijlactiviteiten.

3. Gezond in beweging

In 6 maanden wordt met behulp van een persoonlijke coach, een stappenteller en een individueel trainingsschema op maat de algemene fitheid en gezondheid vergroot. Dit wordt gedaan door stimulering en begeleiding van de deelnemers om fysieke activiteiten te ondernemen en uitgebreid aandacht te richten op leefstijl.

4. Bedrijfsgezondheidsprogramma

Het is een preventief programma dat algemene en specifieke beroepsgebonden gezondheidsklachten wil voorkomen, door het motiveren tot een gezonde leefstijl. De doelgroep is de medewerker met een tekort aan lichaamsbeweging, zonder specifieke gezondheidsklachten. Alle deelnemers krijgen een screening en een fitheidstest voor het bepalen van het uitgangsniveau en het opstellen van een individueel trainingsschema.

5. Voorlichting en Training

Cursussen en trainingen zijn specifiek gericht op knelpunten in het bedrijf. Voor knelpunten worden oplossingen aangedragen die zijn onder te verdelen in drie hoofdcategorieën:

- Organisatie
- Techniek
- Gedrag

6. Preventief programma RSI

Het doel van het preventieprogramma RSI is het inzicht geven in de risico's die men loopt op het ontwikkelen van RSI-achtige klachten. Eén van de factoren die een rol speelt, is de werkhouding en daarmee verbonden de instelling van het meubilair en apparatuur.

OCA

OCA bestaat sinds 1992 en is een landelijke franchiseorganisatie met een hoofdkantoor in Amsterdam en circa 25 vestigingen verspreid over Nederland. OCA helpt de medewerker met beginnende fysieke en/of psychische gezondheidsklachten.

Er zijn zowel programma's op curatief en preventief gebied die zich allen kenmerken door een goede diagnostiek en een multifactoriële benadering.

Workshops, voorlichtingsprogramma's, detacheringsprogramma's en werkplekonderzoeken zijn preventieve programma's om gezondheidsklachten en verzuim van de medewerker te voorkomen.

Aangeboden diensten / programma:

1. Beweegprogramma's

Het verbeteren van kracht, coördinatie en mobiliteit en het bevorderen van een hoger algemeen activiteitenpatroon is het belangrijkste doel van de OCA Beweegprogramma's. De werknemers trainen onder vakkundige begeleiding. Tevens hebben de programma's een positief effect op gedragsverandering en vormen van bewegingsangst. De programma's worden toegespitst op de klachten die de medewerker heeft. Hierbij valt te denken aan Astma/COPD, rugklachten, fibromyalgie, reuma/artrose, hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas etc. De duur van het programma is tussen de 8 en 12 weken.

2. Workshop/Voorlichting: Vaardigheden, kennis en inzicht voor Gezond WerkGedrag

Doel

- Het verkrijgen van vaardigheden voor Gezond WerkGedrag
- Kennisoverdracht over Gezond WerkGedrag;
- Inzicht verkrijgen over het voorkomen van overbelasting en onderbelasting.

Voor wie?

- Voor bedrijven die een eerste aanzet willen geven tot preventie;
- Voor leidinggevenden van werknemers, voor wie het krijgen van aandoeningen aan het bewegingsapparaat een risico is;
- Voor werknemers die vaardigheden willen verkrijgen en geïnformeerd willen worden over Gezond WerkGedrag.

H&C Health Promotion

Vanuit een fysiotherapeutische achtergrond is H&C Health Promotion uitgegroeid tot een landelijke onderneming met een breed pakket aan ondersteunende diensten op het gebied van verzuimpreventie, reïntegratie en leefstijl. H&C biedt klanten (werkgevers, verzekeraars, re-integratiebedrijven en arbodiensten) op basis van analyse, flexibele oplossingen op maat. Zowel in-company als op externe locaties.

Aangeboden diensten / programma:

1. Bedrijf Fit

Bij Bedrijf Fit staat niet zozeer fitness, als wel beweging centraal. H&C Bedrijf Fit bereikt het maximale rendement door zich primair te richten op de zogenaamde risicogroepen. Door deze werknemers te stimuleren en te coachen, wordt intensief aan preventie gewerkt. Naast fysieke training begeleidt H&C de werknemers waar nodig ook mentaal en gedragsmatig. De beweegcoach werkt vanuit het fitnesscentrum binnen het bedrijf. Door de medewerker te coachen om aan de beweeg- en fitnorm te doen, wordt er een optimaal gezondheidsrendement behaald.

2. Personal Health Coach

De Personal Health Coach is bedoeld voor werknemers die vanwege meerdere risico gezondheids- en leefstijlfactoren een multidisciplinaire en gedragsmatige, individuele begeleiding nodig hebben voor het behalen van hun doelstellingen op het gebied van leefstijl.

De doelstellingen van Personal Health Coaching zijn:

- Duurzaam positief leefstijlgedrag;
- Toename ervaren van vitaliteit;
- Verbetering leefstijl van Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en/of Ontspanning (BRAVO);
- Afname overgewicht.

Gedurende het programma wordt de medewerker zowel persoonlijk als op afstand (van telefoon tot webcam) begeleid bij zijn Persoonlijk Energie Plan. De eerste drie maanden zijn intensief, daarna wordt meer op afstand gecoacht.

3. H&C Arbeidsrevalidatietraining Preventief

Door middel van fysiotherapie (2 á 3 maal per week) verhogen van de belastbaarheid en voorlichting geven over het ontstaan van klachten.

Medicinfo

Medicinfo is een onderneming die zich bezighoudt met zorgvernieuwing in de meest brede zin van het woord. Tevens is Medicinfo laagdrempelig en voor alle verzekerden van CZ gratis toegankelijk.

Aangeboden diensten / programma:

Internetprogramma's

1. Rugcoach

Veel mensen hebben last van rugklachten, vaak zonder duidelijke reden. Gelukkig gaat dat na een tijdje vaak vanzelf over. Maar wat doet iemand in de tussentijd? Via de Rugcoach krijgen deelnemers inzicht in hoe zij met rugklachten om kunnen gaan. Eerst vullen zij een vragenlijst in, zodat duidelijk wordt of een bezoek aan de huisarts nodig is of dat de klachten met de nodige zelfzorg aangepakt kunnen worden. In het laatste geval kunnen zij zelf direct aan de slag met de tips en oefeningen van de Rugcoach.

2. Fitcoach

Het programma FITcoach draait om bewegen. Dat betekent sporten, maar ook de alledaagse beweging zoals stofzuigen, traplopen en de hond uitlaten. Wie deelneemt aan FITcoach, kan thuis sporten onder de deskundige begeleiding van een sportcoach. Het trainen gebeurt aan de hand van een persoonlijk trainingsschema. Via de website www.e-fitcoach.nl houdt de deelnemer zijn voortgang bij en ziet hij welke resultaten hij heeft geboekt. Op de website zijn tevens betrouwbare informatie en handige programma's met betrekking tot een gezond leefpatroon te vinden. Daarnaast is er een team met experts waar men met vragen terecht kan. Dit team bestaat uit een psycholoog, een diëtist en een arbo-arts. Geïnteresseerden kunnen kiezen uit twee varianten: FITcoach en e-FITcoach. Eerstgenoemde variant combineert de voordelen van

de sportschool met het gemak van thuis. De deelnemer krijgt namelijk een intake op locatie, waarna hij thuis aan de slag kan met professionele fitnessapparatuur. Hierbij krijgt hij persoonlijke begeleiding van zijn coach via internet. Bij e-FITcoach verloopt het gehele programma via internet en vindt er geen persoonlijke intake plaats. De deelnemer sport met eigen fitnessapparatuur of die van de sportschool.

A-way events & Wellness

A-Way Events & Wellness laat mensen bewegen. Dit doet ze door evenementen, sportieve clinics en gezondheidsprogramma's te organiseren voor bedrijven en particulieren. Op deze manier bevorderen ze de gezondheid van de werknemers, maar vergroten ze ook het plezier op het werk. A-way events & Wellness "stimuleert de onderbreking" tijdens een vergadering door sportief en plezierig bezig te zijn met elkaar.

Aangeboden diensten / programma:

Sportieve activiteiten

A-way Events & Wellness kan clinics naar keuze aanbieden. Medewerkers kunnen op deze manier kennis maken met een nieuwe sport, te denken valt aan zumba, capoeira, volleybal, mountainbiken, boogschieten e.d. De clinics kunnen op verschillende tijden en locaties plaatsvinden. Denk hierbij aan een onderbreking van een vergadering, maar ook aan een keer golfsurfen in het weekend met collega's. Samen met A-way events zal er bekeken worden op welke manier Sport & Fun het beste in de organisatie past.

Voor meer informatie:
www.a-wayevents.nl



Er zijn diverse redenen om aandacht voor rokende werknemers te hebben:

- Tabaksrook is kankerverwekkend;
- Sinds 1 januari 2004 hebben werknemers recht op een rookvrije werkplek. Dit is bepaald bij een wijziging in de Tabakswet. Werkgevers moeten zorg dragen dat werknemers niet worden blootgesteld aan tabaksrook;
- Stoppen met roken is niet eenvoudig, maar wel mogelijk. 75% van de rokers wil stoppen en de kans op succes wordt groter als de rokers hulp(middelen) gebruiken bij het stoppen.

De financiële gevolgen van roken op het werk, zijn ook niet gering:

- Schoonmaakkosten: voor de rookruimtes, asbakken voor de deur en onvoorzienne kosten als werknemers roken in ruimtes die daarvoor niet bestemd zijn;
- Rokers verzuimen gemiddeld 1,5 dag meer dan niet rokende werknemers. Ondersteuning van stoppen met roken loont dus voor een werkgever;
- Minder productief: rokers nemen gemiddeld vaker pauze (om te roken) dan een niet-roker.

Allen Carr

Allen Carr (A.C.E. Nederland B.V.) draagt actief bij aan het stoppen met roken door het bieden van begeleiding aan particulieren én aan bedrijven. De training die Allen Carr biedt is een eendaagse training en daardoor ook goed te volgen voor mensen met bijvoorbeeld onregelmatige werktijden.

Aangeboden diensten / programma:

De Allen Carr bedrijfstraining is op een eenvoudige en efficiënte manier in het bedrijf toe te passen.

- De training bestaat uit een 5 á 6 uur durende bijeenkomst en wordt gegeven door erkende Carr-trainers in groepen van maximaal 15 personen.
- Voor degenen die behoefte hebben aan verdere ondersteuning zijn er mogelijkheden voor korter durende vervolgsessies (ongeveer 2 uur). De training kan in de organisatie plaatsvinden, maar ook op een externe locatie. Voorafgaand aan de training(en) worden meest al één of meerdere informatiebijeenkomsten verzorgd voor geïnteresseerde werknemers.

Voor meer informatie:
www.allencarr.nl

SineFuma

SineFuma houdt zich bezig met activiteiten op het gebied van stoppen met roken. De training van SineFuma duurt 7 weken, waarbij men na de derde bijeenkomst gezamenlijk de laatste sigaret rookt.

Aangeboden diensten / programma:

1. **'Rookvrij! Ook jij?' groepstraining:** de training bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur voor een groep van 8-18 deelnemers. Training is gebaseerd op 2 peilers:
 - a. Het groepsproces, de onderlinge interacties, het uitwisselen van ervaringen en de ondersteuning van elkaar helpen mee om de psychische verslaving te overwinnen.
 - b. Het gebruik van nicotinevervangers en/of medicijnen wordt sterk aangeraden ter ondersteuning van het overwinnen van de nicotineverslaving. Er is wetenschappelijk bewezen dat gebruik van deze hulpmiddelen de kans op succes verdubbelt.
2. **Voorlichtingsbijeenkomst**

De voorlichting kan gebruikt worden om werknemer te informeren over de 'Rookvrij! ook jij?' groepstraining. Het tweede doel van de voorlichting is de motivatie en deelname van de werknemers te bevorderen.

Voor meer informatie:
www.rookvrijookjij.nl

STIVORO

STIVORO is het nationale expertisecentrum voor tabakspreventie en -verslaving. STIVORO heeft al 35 jaar ervaring op het gebied van tabaksontmoediging en behandeling van tabaksverslaving. Stoppen zonder ondersteuning is het minst effectief: door hulp te gebruiken, vergroot je de kans om te stoppen met zo'n 4 keer. De groepstraining van Stivoro duurt 3 maanden en daarnaast zijn de producten die Stivoro aan bedrijven biedt, veelal op maat gesneden naar de wensen van het bedrijf.

Aangeboden diensten / programma:

STIVORO biedt een reële aanpak met een breed palet aan producten:

- **Informatiestand of presentatie op bedrijfslocatie.** Hier wordt uitleg gegeven over de verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken. Eventueel ondersteund met andere middelen zoals de website, infomailing, informatiebijeenkomsten of markt en de digitale hulpmiddelenwijzer, stopcampagne zoals 24 uur niet roken (binnen een bedrijf).
- **Individueel stop-met-roken programma.** Door middel van een vragenlijst het traject stoppen met roken vaststellen. Daarna volgt een eerste gesprek om motivatie vast te stellen, traject te bespreken en kennis te maken. Dit wordt gevolgd door 6 telefonische gesprekken.
- **Groepstrainingen stoppen met roken.** De training bestaat uit 9 bijeenkomsten van 1,5 uur verdeeld over 3 maanden.
- **Advies over rookbeleid of een integraal pakket (beleid op stopondersteuning).**

Voor meer informatie:
www.stivoro.nl

Medicinfo

Medicinfo is een onderneming die zich bezighoudt met zorgvernieuwing in de meest brede zin van het woord. Tevens is Medicinfo laagdrempelig en voor alle verzekerden van CZ gratis toegankelijk.

Aangeboden diensten / programma:

Internetprogramma's

Stoppen met Roken Coach

De Stoppen met Roken Coach begeleidt 'stoppers' in deze zware periode. Fysieke klachten, psychische problemen en moeilijke momenten aan de ene kant en een betere gezondheid aan de andere kant - alles komt aan bod. Het programma start met een uitgebreide intake, waarin ook de motivatie wordt onderzocht. Afhankelijk hiervan krijgt men een programma aangeboden. Deelnemers krijgen wekelijks een email met een nieuwe opdracht. Het programma bevat ook leuke games en interessante tips en weetjes. Stoppers kunnen ook gebruikmaken van professionele ondersteuning via mail en per telefoon.

Voor meer informatie:
www.medicinfo.nl

Alcohol



Feit: 80 tot 90% van de volwassenen drinkt wel eens alcohol. En circa 4,2% daarvan drinkt voorafgaand of op het werk, waardoor mensen onder invloed werken.

Werken onder invloed van alcohol heeft gevolgen voor het functioneren. Van zich minder kunnen concentreren, te laat komen, niet nakomen van afspraken, verslechterd contact met werknemers en klanten tot ernstige bedrijfsongevallen en -ongelukken als gevolg van handelen onder invloed. Alcoholgebruik kan ook ontstaan door factoren in het werk zelf, zoals het continu werken onder hoge tijdsdruk of prestatienorm (overbelasting) of juist onderbelasting door een te weinig uitdagende functie, conflicten met werknemers en/of leidinggevenden of klantrelaties. Naast het (verslavings) gedrag van een werknemer die drinkt, is het dan ook van belang aandacht te hebben voor risico's in het werk zelf.

Gevolgen voor werk

Of het nu gaat om drinken op het werk of privé, de gevolgen van (veel) drinken zijn altijd in het werk te merken. (Overmatig) alcoholgebruik kan namelijk zorgen voor:

- Meer ziekteverzuim;
- Grotere kans op een ongeval (1 op de 7 bedrijfsongevallen hangt samen met alcoholgebruik voor of tijdens het werk);
- Verminderde productiviteit;
- Kwalitatief minder goed werk;
- Aantasting van de sfeer.

Dit alles kan zorgen voor een flinke kostenpost voor de werkgever. Zo werden in 2001 de totale kosten in Nederland (o.a. verzuim, ongevallen, minder productiviteit) voor de werkgever door alcoholgebruik van werknemers op 1,6 miljard euro geschat.

De Helderheid

De Helderheid kan snel en duidelijk het alcoholbeleid van een bedrijf vormgeven, zowel op preventief terrein als in de directe begeleiding van werknemers. Door meer dan 10 jaar ervaring en een succesvolle methode kan dit moeilijk grijpbare en moeilijk controleerbare probleem snel worden aangepakt en meestal worden opgelost. Behandelingen bij de Helderheid vinden face-to-face plaats, daardoor kan De Helderheid een goede terugkoppeling geven aan de werkgever. Daarnaast vindt de begeleiding plaats door ex-alcoholverslaafden. Zij kunnen zich nog beter verplaatsen in de mensen die hulp zoeken.

Aangeboden diensten / programma:

- **Alcoholbeleid uitvoeren:** De Helderheid biedt advies aan werkgevers bij het praktisch uitvoeren van een alcohol- (en drugs) beleid.
- **Workshops Alcohol Awareness:** Ééndaagse workshops voor leidinggevenden en personeelsfunctionarissen om alcoholproblemen te herkennen en te kunnen bespreken met werknemers. De Helderheid biedt inzicht en tools aan om het probleem te kunnen signaleren. Tevens wordt er geoefend met gesprekken met werknemers over alcohol.

- **Begeleiding op maat voor werknemers met alcoholproblemen:**
Het startpunt is altijd een informatief gesprek tussen de medewerker en De Helderheid, gevolgd door een terugkoppeling naar de werkgever waarin een traject wordt afgesproken. De Helderheid biedt drie trajecten aan, die gericht zijn op inzicht in de problematiek en het maken van keuzes voor een gezonde leefstijl.
 1. **Minimumtraject alcoholvrij:**
Bestaat uit gesprekken en een groepstraining en duurt 2 tot 3 maanden.
 2. **Standaardtraject alcoholvrij:**
Alcoholvrij worden en blijven en aanleren persoonlijke vaardigheden, duurt 4 tot 6 maanden.
 3. **Standaardtraject alcoholvrij plus:**
Alcoholvrij worden, intensief alcoholvrij blijven en aanleren persoonlijke vaardigheden, duurt 4 tot 8 maanden.

De bovengenoemde drie trajecten vinden op de locatie van De Helderheid plaats.

Re-Set Leefstijlverbetering BV

Re-Set is gespecialiseerd in problematiek, waarbij overmatig alcohol- of drugsgebruik een rol speelt. Het team van Re-Set bestaat uit verschillende disciplines en deskundigen en werkt onder andere samen met Tactive, RoderSana, U-Center en de stichting Mondriaan.

Re-set heeft geen wachttijden en de verslavingshulpverlening is discreet, flexibel en deskundig.

Aangeboden diensten / programma:

Internetprogramma

Voorkomen van ernstige problematiek door middel van het behandelprogramma alcoholdebaas.nl (preventief). In de vorm van gecombineerde inzet van behandeling, kennisbevordering en lotgenotencontact.

- **Geprotocolleerde internetbehandeling:** (www.alcoholdebaas.nl) Dit is mogelijk voor zowel preventieve behandeling als behandeling bij problematisch alcoholgebruik. Peilers van de behandeling zijn: behandeling, kennisbevordering en contact met lotgenoten. De voortgang van individuele behandelingen multidisciplinair wordt getoetst. Indien nodig of wenselijk vindt verwijzing naar huisarts of bedrijfsarts plaats.
- **Het ambulante behandel aanbod:** Re-Set richt zich op mensen met een alcoholafhankelijkheid die zich om diverse redenen (imago van de reguliere zorg, de maatschappelijke positie en schaamte) niet bij huisarts, bedrijfsarts en/of 2e lijn melden.

- **Re-Set heeft tevens een aanbod gericht op de werkomgeving:**
Zij bieden werkgevers advies en ondersteuning bij formulering van beleid, geven voorlichting en verwijzen eventueel door.

Brijder

Brijder biedt snelle online hulp, zonder wachtlijsten met behulp van een online coach, goede voorbereiding op het stoppen of minderen van de verslaving. De deelnemer neemt deel in eigen tijd en belangrijk: deelnemers krijgen tools waarmee het stoppen of minderen volgehouden kan worden. Terugvalpreventie is een belangrijk onderdeel van het programma.

De behandeling is gebaseerd op de geprotocolleerde leefstijltrainingen die sinds 10 jaar in de verslavingszorg gebruikt worden, de interventies en stappen zijn identiek. De manier van aanbieden geeft echter meer flexibiliteit voor de cliënt en hulpverlener. Er worden groepen bereikt die de stap naar de reguliere hulpverlening (nog) niet willen zetten waardoor de klachten in een vroeg stadium aangepakt kunnen worden

Aangeboden diensten / programma:

Internetprogramma

www.alcoholondercontrole.nl: Het programma Alcohol onder Controle bestaat uit zes stappen. De persoonlijke behandelaar geeft toegang tot de stappen. Deelnemer kan het programma in twaalf tot veertien weken doen. De stappen doorloopt men in eigen tempo. Ondertussen kan de deelnemer regelmatig berichten verzenden en ontvangen via de behandelaar. Dit kan oplopen tot een aantal keer per week. Minder kan natuurlijk ook, afhankelijk van wat de deelnemer nodig heeft. Ook krijgen de deelnemers toegang tot het Forum Alcohol om met andere gebruikers tips en ervaringen uit te wisselen om het alcoholgebruik onder controle te houden.

Doel van het programma is vaardigheden leren om controle over het alcoholgebruik te krijgen. Elk behandeld thema wordt ondersteund door een bijbehorende opdracht. Dagelijks zijn deelnemers er vijf tot twintig minuten mee bezig.

Voor meer informatie:
www.alcoholondercontrole.nl



Goede voeding is van belang om in vorm te blijven, voor werk en privé. Een goede balans tussen gezond eten en voldoende bewegen (energiebalans) ondersteunt ook het op gewicht blijven. Dat is gunstig, ook voor een werkgever: een gezond gewicht vermindert het risico op diabetes en hart- en vaatziekten en daarmee het risico op uitvallen / verzuim.

Feit: 37% van alle werknemers in Nederland heeft overgewicht.

Waarom gezonde voeding via het werk?

- Voeding is zichtbaar, concreet en iedereen heeft er dagelijks mee te maken. Dat maakt voeding tot een goede ingang voor aandacht voor gezondheid op het werk.
- Een gezond aanbod in de kantine of het bedrijfsrestaurant onderstreept dat een organisatie aandacht en zorg heeft voor de gezondheid van werknemers: het restaurant is het 'visitekaartje' van de organisatie.
- Financieel aspect: door het voorkomen van overgewicht in combinatie met bewegen, komen bepaalde gezondheidsklachten minder voor. Denk hierbij aan klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat die gepaard kunnen gaan met verzuim, uitval en aanspraak (kunnen) maken op een (collectieve) zorgverzekering.
- Financieel praktische reden: het komt voor dat standaardmaten van meubilair niet langer volstaan voor werknemers. Het gaat dan niet om individuele aanpassingen, zoals bij overgewicht door ziekte. Het gaat bijvoorbeeld om het vervangen van chauffeursstoelen of aanschaffen van grotere machines, omdat een grote groep werknemers door overgewicht niet meer in de huidige stoelen / machines past.

- Eisen vanuit het werk: bij bepaalde functies gelden medische keuringen. Omdat in conditie blijven voor de uitvoering van dit werk belangrijk is, maakt het gewicht, voedings- en eetpatroon onderdeel uit van de keuring.

Uit een onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) komt naar voren dat werknemers met ernstig overgewicht (Body Mass Index hoger dan 30) gemiddeld bijna twee keer meer verzuimen dan werknemers met een gezond gewicht.

BGN

Aangeboden diensten / programma:

Gewichtsconsulent

De gewichtsconsulenten verlenen de zorg in de vorm van behandeling, advisering en begeleiding bij gewichtscontrole. De behandeling en begeleiding kan gegeven worden, indien men gezond is en er sprake is van een lichte mate van overgewicht (BMI tussen 25 en 30, bij uitzondering boven 30). De behandeling en begeleiding richten zich op voeding en beweging.

Voor meer informatie:
www.gewichtsconsulenten.nl

Bon Appétit

Bon Appétit is gespecialiseerd in gewichtsproblemen. Eet je Fit is een gewichtbeheersingsprogramma dat mensen in 12 weken bewust maakt van eigen leefstijl, eetgedrag en behoefte. Het programma geeft inzicht in het functioneren van eigen lijf en leden. Het programma leert mensen op basis van kennis keuzes maken.

Bon Appétit richt zich zowel op 'afvallen, aankomen en op gewicht blijven'. Daarnaast geven zij ook advies over het assortiment in bedrijfsrestaurants en kantines. Ook kunnen zij dieetadvies geven tijdens ziekte en herstelperiode.

Aangeboden diensten / programma:

Eet je Fit programma

Dit programma bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur.

De cursus geeft naast inzicht in het eigen denken, ook inzicht in de werking van het maag-darmkanaal. Tevens geeft deze cursus ook mentale ondersteuning bij zowel het veranderen van het eetpatroon als bij het volhouden van voldoende beweging.

Doel: men krijgt door middel van training en scholing op het gebied van voeding en beweging, inzicht in het functioneren van eigen lichaam en geest, waardoor het eten en dus het gewicht beter te beheersen is.

My Daily Lifestyle

My Daily Lifestyle biedt voedings- en leefstijlvoorlichtingen. Daarnaast interventies om overgewicht te voorkomen of terug te dringen. My Daily Lifestyle werkt met een landelijk netwerk van circa 20 diëtisten (HBO geschoold) en heeft een specialisatie in voedingsadvies voor mensen met wisselende diensten. Deze groep mensen met wisselende diensten heeft een verhoogd risico op overgewicht. My daily lifestyle verbindt inhoudelijke kennis met persoonlijke coaching door gebruik te maken van een team met gediplomeerde diëtisten en sportcoaches.

Aangeboden diensten / programma:

Eet je Fit programma

- **Voorlichtingsdiensten:** Deze helpen overgewicht te voorkomen / terug te dringen door werknemers bewust te maken van een gezonde leefstijl en voeding, door middel van: praktische workshops, voedings APK's, fruit uitdelen met eye-openers, "Meten is Weten"-stand op bedrijfslocatie.
- **12 t/m 24 weken face-to-face behandelingen door diëtist en even tueel sporttrainer:** Deze helpen overgewicht te voorkomen / terug te dringen door beoordeling van het eetpatroon en leefstijlgewoontes:
 1. Persoonlijk advies door een professioneel coach (diëtist en evt. sporttrainer).
 2. Praktisch informatie en tips voor de deelnemer.
 3. Visuele metingen en resultaten zichtbaar voor deelnemer en coach(es).
 4. Online ondersteuning.

Voor meer informatie:
www.mydailylifestyle.nl
www.lifestyleinteractive.nl

Dieetadvisering door erkende diëtist

Aangeboden diensten / programma:

Dieetadvisering

Dieetadvisering is het geheel van activiteiten gericht op het voorkomen en terugdringen van aandoeningen die met voeding samenhangen of door voeding beïnvloed kunnen worden. Kern van dieetadvisering is het streven naar een blijvende gedragsverandering, waarbij de consument gezonde voedingsgewoonten aanleert.

Dieetadvisering wordt in de regel verstrekt door een diëtist. Op grond van de Zorgverzekeringswet hebben verzekerden op jaarbasis aanspraak op maximaal vier uren dieetadvisering, mits het om een medisch doel gaat. Aanspraak bestaat uitsluitend op indicatie van een arts of tandarts. De vier uren mogen ook in gedeelten worden gebruikt, bijvoorbeeld acht behandelingen van 30 minuten. Behalve instellingen mogen ook vrijgevestigde diëtisten de zorg leveren; daardoor wordt het zorgaanbod verruimd.

Als men meer dan vier behandeluren nodig heeft, en men heeft een aanvullende verzekering, dan zijn er wellicht mogelijkheden voor vergoeding van meer behandeluren.

Medicinfo

Medicinfo is een onderneming die zich bezighoudt met zorgvernieuwing in de meest brede zin van het woord. Tevens is Medicinfo laagdrempelig en voor alle verzekerden van CZ gratis toegankelijk.

Aangeboden diensten / programma:

Internetprogramma's

Dieetcoach: Afvallen is moeilijk voor veel mensen. Binnen thuiszorgorganisaties zijn programma's ontwikkeld om af te vallen met de hulp van een diëtist. Inhoudelijk gezien zitten de programma's goed in elkaar, maar het 'mag wel wat aantrekkelijker'. In de Dieetcoach staat dit behandelplan centraal, aangevuld met de mogelijkheden van het internet. Denk hierbij aan online games, inzicht in de eigen voortgang en de mogelijkheid om vragen te stellen aan een diëtist. In het programma leert men meer over gezonde voeding, goede keuzes, achtergronden van (eet)gedrag, krijgt men feedback op de eigen eetgewoontes en leert men zelf een gezond eetgedrag aan. Het programma is ontwikkeld in samenwerking met de afdeling Voeding en Diëtiek van Thebe.

Voor meer informatie:
www.medicinfo.nl

Vitamine & Zo

Vitamine & Zo vindt niet alleen het leveren van fruit op de werkvloer belangrijk, juist de boodschap die de werkgever wil overbrengen aan haar werknemers moet goed gecommuniceerd worden. Het leveren van fruit op de werkvloer kan nóg meer impact hebben door een goede presentatie, topkwaliteit en kleinschalige vervolgacties. Tevens is het fruit op de werkvloer 100% fiscaal aftrekbaar.

Aangeboden diensten / programma:

Fruit op de werkvloer: De klantenkring bestaat uit bedrijven die de fruitboxen structureel inzetten als onderdeel van het huidige gezondheidsbeleid of juist actiematig de Fruitbox willen plaatsen ter ondersteuning van bijvoorbeeld een vitaliteitsweek. Alles kan!

Wanneer een werkgever ervoor kiest te starten met de Fruitbox van Vitamine & Zo, bieden zij de mogelijkheid om de Fruitbox op een originele manier te introduceren; een Kick-Off actie. Alle werknemers worden op de werkplek verrast met een appelsnijder, een lekkere appel, een fruitwijzer en een flyer in huisstijl van het bedrijf, waarin wordt uitgelegd waarom de Fruitboxen er nu staan. De manier voor de werkgever om heel laagdrempelig te laten weten dat gezonde werknemers belangrijk zijn! Deze actie creëert direct een positieve beleving op de werkvloer.

Wekelijks worden hun klanten verrast door de wisselende inhoud van de Fruitbox. Zij spelen in op de seizoenen en laten de klanten altijd weten wat er in de Fruitbox zit, hoe het smaakt en waar het vandaan komt. Ook dit is een onderdeel van bewustwording: wat eet ik nu eigenlijk?

Verder bieden zij per kwartaal digitale nieuwsbrieven aan vol met fruitige informatie. Bijvoorbeeld over Hollandse appels en peren of citrus vruchten. Die week vinden de werknemers ook dezelfde Hollandse teelt appels en peren in de Fruitbox. Wederom even aandacht voor gezonde voeding!

Vitamine & Zo vindt dat de juiste presentatie van het fruit heel belangrijk is. Zo presenteren zij het fruit op twee manieren: op een display met displaybordje in huisstijl van het bedrijf, of in een luxe schaal. Door middel van een displaybordje vraagt de werkgever continue aandacht voor haar gezonde boodschap.

Tot slot verzorgt Vitamine & Zo de gezonde beleving van A tot Z. De chauffeurs bezorgen de Fruitbox tot op de gewenste locatie binnen het bedrijf. Geen omkijken naar interne logistiek. Eventueel restfruit neemt de chauffeur desgewenst mee en brengen zij naar de lokale zorgboerderij.

Belangrijke info

- Vitamine & Zo werkt niet met overeenkomsten, de werkgever kan binnen twee weken opzeggen.
- Vitamine & Zo is 100% fiscaal aftrekbaar.

Voor meer informatie:
www.vitamineenzo.nl

Ontspanning



De kern van een op ontspanning en stresspreventie gericht beleid, houdt rekening met de 'fit' tussen persoon, taak en omgeving.

Werknemers maken het verschil als een organisatie zich wil onderscheiden op een steeds meer concurrerende markt. Veranderingen binnen bedrijven, zoals fusies, reorganisaties, maar ook een ontwikkeling naar een meer dienstengerichte economie en het werken onder tijdsdruk, geven noodzaak ook aandacht te hebben voor mentale gezondheid van werknemers.

Een andere noodzakelijke reden is dat 1 op de 10 mensen te maken heeft met psychische klachten, ook op het werk. Daarvan belandt 1 op de 3 mensen in de WIA als gevolg van psychische problematiek

Er is ook een relatie met leefstijlgedrag en verzuim. Mensen die zich onder druk voelen staan, nemen geen tijd om te sporten of op een andere manier te ontspannen. En vertonen vaak 'compensatiegedrag' in de zin van meer roken en drinken. Het laatste kan zeker gevolgen hebben voor het functioneren op het werk. Het is van belang om andere leefstijlfactoren in acht te nemen binnen het op ontspannen te richten beleid.

Cenzo

Cenzo is toonaangevend in psychologische zorg. De ruim honderd aangesloten praktijken zijn gespecialiseerd in het behandelen van arbeidsrelevante en/of persoonlijke problemen. Een resultaatgerichte werkwijze en cliënttevredenheid zijn belangrijke uitgangspunten. De pragmatische aanpak leidt tot een hoge kans op herstel.

- De training wordt uitsluitend gegeven door ervaren Cenzo-psychologen.
- Cenzo heeft een kwaliteitsbewakingssysteem en geeft werkgevers inzicht in de effectiviteit van de trainingen.
- De werkbeleving, omgaan met stress op het werk en optimaliseren van concentratie en inzetbaarheid krijgen veel aandacht.

Voorafgaand vindt een intakegesprek van een half uur plaats, waarin de Cenzopsycholoog bekijkt of het een passende training is. Mocht dit niet het geval zijn, dan worden de kosten hiervan niet in rekening gebracht.

Aangeboden diensten / programma:

Aandachtsgerichte cognitieve training (Mindfulness):

Cenzo biedt de mogelijkheid tot het volgen van een groepstraining gebaseerd op 'Mindfulness'. De zogenoemde 'Aandachtsgerichte cognitievetraining' is erop gericht om de individuele medewerker in groepsverband bewust te maken van zijn of haar gedrag en het effect daarvan. Daarvoor is het noodzakelijk te luisteren naar het eigen lichaam. Door deze bewustwording leert de deelnemer het eigen gedrag te sturen.

De training is bedoeld voor het voorkomen van psychosociaal verzuim bij werknemers in de organisatie. De aandachtgerichte training is geschikt voor iedereen die kampt met stressgerelateerde klachten. Dit kunnen psychische klachten zijn zoals spanningsklachten, angst en hyperventilatie, het gevoel geleefd te worden, burn-out, depressieve klachten en piekeren, maar ook lichamelijke klachten zoals moeheid, slaapproblemen, hoge bloeddruk, een chronische ziekte of langdurige pijnklachten.

Na het volgen van een Aandachtgerichte Cognitieve Training hebben werknemers een hoger aandachtsniveau. Ze leren bewust hun aandacht te richten en kunnen daardoor effectiever omgaan met emoties, cognities en werksituaties. De training leidt tot een andere werkstijl, minder stress en meer concentratie. Werknemers met depressieve gedachten leren deze vroegtijdig te herkennen en leren om hier beter mee om te gaan. Afhankelijk van persoonlijke doelen, leren de deelnemers een andere houding ten aanzien van piekeren, angsten, stress, chronische pijn of burn-out. Duurzame verandering is het uitgangspunt. Werkgevers kiezen voor Cenzo vanwege de kennis van en aandacht voor de arbeidsfactor.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de training ook effectief is als terugvalpreventie bij recidiverende depressies. De training bestaat uit 8 sessies van ongeveer 2 uur en is in groepsverband. Gemiddeld 8 deelnemers. Werknemers kunnen zowel individueel als in groepsverband aangemeld worden.

HSK Groep B.V.

De HSK Groep is een toonaangevende, landelijke organisatie op het terrein van psychische gezondheid. De HSK Groep is gespecialiseerd in preventie, onderzoek en behandeling van psychische problematiek. HSK werkt transparant, protocollair en hanteert een bewezen effectieve en efficiënte behandelmethode.

Aangeboden diensten / programma:

- **Workshop Stress:** Het doel van de workshop is leidinggevend inzicht te geven in het fenomeen werkstress en burn-out, de oorzaken ervan, hoe ermee om te gaan en het te voorkomen op zowel individueel en organisatorisch niveau.
- **2-daagse workshop:** Het verzuimbeleid en de cultuur van de organisatie wordt nader bekeken en is inbreng van eigen casuïstiek mogelijk.
- **Training omgaan met agressie:** Het gevoel van onveiligheid neemt in veel beroepen toe. Van belang is dat organisaties hun werknemers zo veel mogelijk beschermen tegen agressie, geweld en seksuele intimidatie en tegen de gevolgen van deze incidenten. Deze training reikt hiervoor concrete handvatten aan. Het doel van de training is beter leren omgaan met agressief gedrag.
- **Training werk en privé in balans:** De deelnemers leren aandacht en energie tussen werk en privé in balans te brengen en te behouden. De deelnemers leren zich af te grenzen en zich te richten op hun professionele taak en te sturen op hun eigen tijd. De training is gericht op het ontwikkelen van de volgende competenties: zelfreflectie, assertiviteit, efficiënt handelen en doelgerichtheid.

- **Minisymposium 'Werkstress en Burn-out':** Een kortdurende voorlichtingsbijeenkomst van 2 uur voor grote groepen werknemers en/of leidinggevenden over werkstress en burn-out. Het doel van het symposium is werknemers en/of leidinggevenden inzicht te geven in het fenomeen werkstress en burn-out, de oorzaken ervan, hoe er mee om te gaan en hoe het te voorkomen.

GGZ Gezond!

GGZ Gezond! richt zich op het voorkómen van stress bij werknemers van alle organisaties en bedrijven. GGZ Gezond! ondersteunt werkgevers in het mentaal gezond houden van werknemers. Dit doen ze met de kennis en ervaring, die ze hebben opgedaan in begeleiding en behandeling van mensen met werkstress. GGZ Gezond! onderscheidt zich door het bieden van een totaal pakket van trainingen. Deze worden op maat ontwikkeld en zijn aangepast aan de vraag van de organisatie. GGZ Gezond! is voornamelijk actief in Noord-Brabant en in de sectoren zorg & welzijn. GGZ Gezond! richt zich op het tijdig signaleren en hanteren van stressklachten waardoor korte of langdurige uitval ten gevolge van stress voorkomen kan worden. Samen met opdrachtgevers wordt een mix samengesteld van de verschillende trainingen die op dat moment nodig zijn om binnen het bedrijf of de afdeling werkstress te voorkomen.

Aangeboden diensten / programma:

Voor leidinggevendenden is een training "Gezonde werknemers? Vroeg gezien is goed gewerkt!". Deze training gaat over het vroeg signaleren van stress bij werknemers. Naast groepstrainingen kunnen individuele coachingstrajecten worden ingezet. Hier- toe kunnen een van de volgende trainingen worden ingezet:

- **Gezond denken over werk:** Een training in anders leren denken over werk en arbeidsethos
- **Geef jezelf gezond de tijd:** Een training in timemanagement.
- **Gezond in gesprek:** Een training in gesprekstechniek en assertiviteit.
- **Omgaan met agressie op het werk:** Een training over agressiehantering op het werk.

Voor meer informatie:
www.ggzgezond.nl

H&C Health Promotion

Vanuit een fysiotherapeutische achtergrond is H&C Health Promotion uitgegroeid tot een landelijke onderneming met een breed pakket aan ondersteunende diensten op het gebied van verzuimpreventie, reïntegratie en leefstijl. H&C biedt klanten op (werkgevers, verzekeraars, reïntegratiebedrijven en arbodiensten) basis van analyse flexibele oplossingen op maat. Zowel in-company als op externe locaties.

H&C is innovatief op het gebied van productontwikkeling. Daarnaast is H&C erin gespecialiseerd om resultaten inzichtelijk te maken voor cliënt en werkgever. De aanpak van H&C is gericht op gedrags verandering.

Aangeboden diensten / programma:

Vitaliteit Training

Doel is toename van de ervaren vitaliteit en energie door het verbeteren van de individuele leefstijlfactoren, zoals gewicht, taille-omvang, bewegen, voeding en stress en duurzaam positief leefstijlgedrag. De training is modulair van opzet.

De modules zijn:

- Energie en Gedragsverandering
- Bewegen
- Voeding
- Stress en ontspanning
- Mentale balans

Tussen de modules door gaan de deelnemers aan de slag met hun Persoonlijk EnergiePlan (PEP). Bij het opstellen van een PEP komen meer dan 20 oefeningen zoals energiebalans, stress-signalen, ontspanningsoefeningen, beweegoefeningen, buddygesprekken aan bod.

Voor meer informatie:
www.hchealthpromotion.org

Business Yoga

Business Yoga is een landelijk opererende organisatie die u een methode biedt, waardoor de capaciteit van uw werknemers wordt geoptimaliseerd, zakelijk en persoonlijk. Zij bieden unieke tools en richtlijnen op maat die helpen om het bewustzijn te ontwikkelen, waardoor men gezonder en authentieker gaat functioneren. Dit doen zij door effectieve en toegankelijke oefeningen, technieken en richtlijnen die gebaseerd zijn op de wetenschap van Kundalini Yoga.

Business Yoga Nederland biedt een breed en uniek productaanbod op maat, een goede spreiding, een sterk en professioneel team, een eigentijdse en concrete benadering en uitstekende referenties (van o.a. KLM en ING). Business Yoga kan perfect worden uitgevoerd in normale werkkleding op een stoel en wordt meestal aangeboden in een vergader - of conferentiezaal bij het bedrijf zelf. Een werkgever hoeft er niets voor aan te schaffen of er een speciale yogaruimte voor in te richten.

Aangeboden diensten / programma:

- **Workshop 1 tot 4 uur / eenmalig:** Een toegankelijke kennismaking met Business Yoga. Behalve een inspirerende Presentatie leert u verschillende oefeningen en technieken toepassen.
- **Groepstraining 4 tot 8 uur / eenmalig:** Een intensieve training waar bij men leert om verschillende oefeningen, technieken en richtlijnen doelgericht toe te passen en te integreren in het werk en privé. Aan gevuld met theorie, tips en richtlijnen voor een bewuste en gezonde leefwijze.
- **Groepstraject 1 uur per week:** Wekelijks komt een Business Yoga trainer naar het bedrijf om daar Business Yoga sessies aan te bieden. Door regelmatig Business Yoga te beoefenen wordt de werknemer gezonder, evenwichtiger en authentieker.

- **Individueel Traject 1 uur per week / 3 tot 6 maanden:** Een persoon lijke benadering waarbij de individu werkt aan specifieke wensen of thema's. In deze 1 op 1 situatie is de trainer in staat zijn kennis en aandacht volledig op de individu af te stemmen.
- **Evenement - 8 uur / eenmalig / geheel verzorgd:** Een geheel verzorgde inspiratiedag met ontvangst, seminar, lunch en diner. Een ervaringsrijke dag die wordt aangeboden op een bijzondere locatie die rust en aandacht voor detail uitstraalt.

Wellnesscentra: Thermae 2000, Thermen Bussloo en Elysiumt

Thermen Bussloo, Elysium en Thermae 2000, zijn exclusieve resorts verspreid over Nederland. Ieder met een unieke ligging, te midden van groene bossen, wijds strand, uitgestrekte weidevelden of bovenop een prachtige heuvel in het zuiden van het land. Bij de centra staan ontspannen, nieuwe energie en gezondheid voorop.

Aangeboden diensten / programma:

Bezoek aan een wellnesscentra:

De wellnesscentra bieden een totaalpakket aan ontspanning, welzijn en gezondheid. Naast de grote keuze in sauna's, stoombaden en warme thermale baden, bieden zij professionele beautybehandelingen, massages en workshops, gratis deelname aan bijzondere rituelen en activiteiten. Tijdens het verblijf kan men heerlijk ontspannen in de diverse rustruimtes. Voor een hapje en een drankje, van tussendoortje tot uitgebreid dineren, kan men terecht in de horecagelegenheden, van lounge en brasserie, tot moderne bar en à la carte restaurant.

Werknemers kunnen na een drukke werkdag gaan ontspannen in een wellnesscentrum, wat een positief effect op het algemeen welzijn van de medewerkers kan hebben. In overleg met de werkgever wordt er door CZ een kortingscoupon ontwikkeld, die bijvoorbeeld via het intranet van de werkgever aan de werknemers beschikbaar kan worden gesteld.

Voor meer informatie:
www.thermenbussloo.nl
www.elysium.nl
www.thermae.nl



Zorg kan altijd beter