

Zilveren Kruis Energy Challenge

Energiekere werknemers in 6 maanden



ZilverenKruis | achmea



Stimulans gezonde leefstijl

Veel bedrijven geven tegenwoordig aandacht aan de vitaliteit van hun werknemers. Niet alleen om de continuïteit van de organisatie te waarborgen en arbeidsproductiviteit te verhogen, maar ook in het kader van goed werkgeverschap. Vitaliteit staat voor dynamiek, levenskracht en de bezieling van werknemers en de organisatie.

Uit TNO onderzoek blijkt dat 80% van de werknemers het belangrijk vindt dat zijn werkgever een gezonde leefstijl stimuleert waaronder beweging en gezonde voeding. Zilveren Kruis Achmea biedt u een compleet en innovatief programma waarmee u dit en meer kunt bewerkstelligen: de Zilveren Kruis Energy Challenge.


Uniek programma

De Zilveren Kruis Energy Challenge is een uniek programma om de energie van uw werknemers te managen. Energieke werknemers zijn weerbaarder en veerkrachtiger. Dit is van groot belang, omdat werknemers optimaal presteren als er sprake is van een juiste balans tussen fysieke, mentale en emotionele energie. Een werknemer moet zowel op het fysieke als op het emotionele vlak in vorm zijn om op het mentale (intellectuele) vlak te kunnen presteren.

Het zijn feitelijk drie batterijen die continu opgeladen moeten worden. De Zilveren Kruis Energy Challenge geeft inzicht in deze batterijen en leert werknemers hoe ze deze kunnen opladen en optimaal in balans kunnen houden.

zilverenkruisenergychallenge.nl

Op de site zilverenkruisenergychallenge.nl staat alle informatie voor de deelnemers. Hier kunt u alle stappen van het programma beleven op de fiets.



Blijvende gedrags-
verandering ten aanzien
van leefstijl werknemers

Energiekere werknemers in 6 maanden

De Bedrijfsatleet

Het inzicht in het belang van het in balans houden van de drie batterijen wordt gegeven in twee trainingen: de Bedrijfsatleet. Deze worden gegeven door topsporters zoals Marko Koers en Jochem Uytdehaage. Zij weten als geen ander hoe belangrijk het is te trainen om een topprestatie neer te zetten en te presteren op het juiste moment. Gedurende de trainingen krijgen deelnemers eenvoudige tips over slaap- en voedingspatroon, maar ook over de effecten van langdurige stress op het lichaam en de eventuele consequenties daarvan. Ook worden relationele capaciteiten besproken van de deelnemer, die samenhangen met de emotionele batterij. Hoe zelfbewust is de deelnemer over zijn of haar manier van samenwerken en de emoties die opspelen tijdens vergaderingen en wat geeft de deelnemer energie. Tijdens het bespreken van de mentale batterij wordt inzicht gegeven over de manier van denken van de deelnemer. De manier van denken is vaak de oorzaak van persoonlijke stress. Zo wordt kennis en inzicht opgedaan over de fysieke, emotionele en mentale batterij. Wat leidt tot blijvende gedragsverandering ten aanzien van leefstijl. Dit kan leiden tot gedragsverandering ten aanzien van een gezonde leefstijl.

Teambuilding

De kracht van het programma schuilt in het teamelement en de competitie tussen teams die tegelijkertijd de Zilveren Kruis Energy Challenge doorlopen binnen een bedrijf. Samen met collega's wordt de uitdaging aangegaan om zoveel mogelijk punten te behalen voor de Team Challenge. Samen worden de ervaringen besproken, wat het oplevert en welke moeilijkheden collega's ervaren. Dit werkt motiverend en draagt ook bij aan teambuilding. Na zes maanden worden de resultaten van alle teams vergeleken en wordt één team als winnaar benoemd.

Het bevordert het
teamgevoel en vergroot
de saamhorigheid

Energy coach

Veel mensen willen hun energie wel aanpassen, maar hebben een stok achter de deur nodig om dit te realiseren.

Elke deelnemer krijgt daarom een persoonlijke Energy coach die stimuleert om zijn of haar persoonlijke doelstellingen te realiseren. Deze doelstellingen worden samen met de coach vastgesteld tijdens het intakegesprek.

Gedurende zes maanden heeft de coach regelmatig telefonisch of online contact met de deelnemer om de vorderingen te bespreken.

Na zes maanden heeft de Energy coach een outtake gesprek met de deelnemer en worden de drie batterijen opnieuw gemeten. En worden de resultaten besproken die de deelnemer heeft behaald.

Programma

Maand 1	Maand 2	Maand 3	Maand 4	Maand 5	Maand 6
<ul style="list-style-type: none"> ■ Intake - Vragenlijst - Fysieke check-up - Consult - Persoonlijke doelen 	<ul style="list-style-type: none"> Bedrijfsatleet Training 1 		<ul style="list-style-type: none"> Bedrijfsatleet Training 2 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Outtake - Vragenlijst - Hermeting - Consult ■ Prijs-uitreiking
Teamevent naar keuze					
Online coaching en educatie					
Mogelijkheid tot het volgen van workshops op fysiek, mentaal en emotioneel vlak					

■ Basisprogramma - € 985,- pp (excl. workshops)

■ Optioneel: Workshops - 50% vergoeding per workshop uit Present (max. afh. van grootte van bedrijf)

■ Optioneel

Workshops, kosten en vergoedingen

Vergoeding uit Present

Heeft u Present, het gezondheidsmanagement product van Zilveren Kruis? Dan krijgt u korting op het basisprogramma van de Zilveren Kruis Energy Challenge. Daarnaast ontvangt u een vergoeding voor de workshops die u inzet. Kijk voor meer informatie over Present op www.zilverenkruis.nl/present.

Vergoeding uit Beter Af Polis

Een persoonlijke doelstelling van een werknemer kan bijvoorbeeld zijn af te vallen of te stoppen met roken. In de Beter Af Polis van Zilveren Kruis en de aanvullende verzekering met 3 of 4 sterren is een vergoeding opgenomen voor dieetadvies. Een vergoeding voor een cursus Stoppen met roken is opgenomen in de aanvullende verzekering met 2, 3 of 4 sterren. Zo haalt de werknemer meer uit zijn zorgverzekering.

Wat kost de Energy Challenge?

Het basisprogramma van de Zilveren Kruis Energy Challenge kost € 985,- per persoon. De kosten van de workshops variëren van € 400,- tot € 900,- per groep van 20 werknemers.

Heeft u Present afgesloten dan ontvangt u een korting van 10% op het basisprogramma en wordt 50% van de workshops vergoed tot een maximaal bedrag afhankelijk van de grootte van uw organisatie.

Uiteraard is het mogelijk het basisprogramma op maat te maken. U ontvangt na overleg een offerte.

Workshops

Naast het basisprogramma van de Zilveren Kruis Energy Challenge kan de werkgever ook voor extra workshops kiezen. Zoals bijvoorbeeld 'Hoe start ik met verantwoord, effectief en plezierig bewegen?' en een workshop 'Werk je op kracht of vanuit veerkracht?'.

Deze workshops geven werknemers nog meer inzichten in het belang van een juiste balans en dragen bij aan de langdurige gedragsverandering ten aanzien van hun leefstijl. Vraag uw Adviseur Gezondheidsmanagement naar de vele mogelijkheden die dit programma te bieden heeft.

Workshops		Kosten per team
Mentaal	Actief ontspannen	€ 685,-
	Hoe krijg je meer lucht in je agenda?	€ 685,-
	Mindfulness	€ 825,-
	Yoga	€ 380,-
Emotioneel	Meditatie als ontspanningsvorm	€ 825,-
	Passie	€ 825,-
	Werk je op kracht of vanuit veerkracht?	€ 825,-
	Werk-privé balans	€ 825,-
Fysiek	Hoe start ik met verantwoord, effectief en plezierig bewegen?	€ 685,-
	Aikido	€ 380,-
	Gezond & Fit	€ 685,-

Positieve ervaringen van Zilveren Kruis Achmea

Zilveren Kruis is ervaringsdeskundige op het gebied van vitaliteitmanagement. Wij hebben de afgelopen jaren veel ervaring opgedaan met programma's die de leefstijl bevorderen van werknemers. Deze ervaringen zijn gebundeld in het programma de Energy Challenge. Het programma sluit perfect aan bij de visie van Zilveren Kruis over gezond leven. Zilveren Kruis organiseert voor haar eigen werknemers de Energy Challenge op de werkvloer.

En er worden mooie resultaten mee behaald.

- 90,2% geeft bijvoorbeeld aan dat het programma voor hem of haar van toegevoegde waarde is geweest.
- 62,3% schat in dat de kans groot tot zeer groot is dat hij of zij de behaalde verbeteringen weet vast te houden.
- 65,5% antwoordt positief op de stelling 'Na een dag werken heb ik meer energie over voor andere activiteiten ten opzichte van zes maanden geleden'.

Quotes van een aantal Zilveren Kruis werknemers over de Energy Challenge

'Mijn grootste omschakeling was toen ik besepte dat je energie krijgt van beweging. Ik deed het altijd omdat het moest; sporten was iets waar ik moe van werd. Nu beweeg ik meer en bewuster.'

'Ik heb mezelf bijvoorbeeld opnieuw aangeleerd om te ontbijten. Ik ben trouwens ook weer actief gaan bewegen. Ik vind tijd om te sporten door op een vast moment in het weekend te gaan hardlopen en wekelijks plan ik het in mijn agenda zodat het vast staat.'

'Niemand kan je dwingen om aan je gezondheid te werken. Toch hoop ik dat iedereen deze kans met beide handen aanpakt. Je kunt gezondheid niet kopen, maar je kunt wel zelf bepalen hoe je met je lichaam omgaat.'

'Door de bedrijfsatleet leef ik bewuster, op tijd naar bed en koffie gebruik zijn daar voorbeelden van. Ik dronk vijftien kopjes koffie per dag en heb dat teruggebracht tot maximaal drie kopjes.'



Telefoonnummer

Bedrijven met 50-500 medewerkers:

(071) 367 08 20

Bedrijven met 500 of meer medewerkers:

(071) 367 08 25

Overheid, Onderwijs en Zorginstellingen:

(071) 364 19 50



www.zilverenkruis.nl/bedrijven/energychallenge

www.zilverenkruisenergychallenge.nl



Postadres:

Postbus 444

2300 AK Leiden



Keurmerk Klantgericht Verzekeren