



PRODUCTFICHE

10.000 Stappenplan

Wat?

Voldoende lichaamsbeweging houdt uw medewerkers gezond. Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen? Dat is méér stappen zetten. Uit onderzoek blijkt dat 10.000 stappen per dag een ideaal streefdoel is voor volwassenen, daarom is er het 10.000 Stappenplan.

Tijdens een workshop verwerven uw medewerkers inzicht in de voordelen van het 10.000 Stappenplan voor hun gezondheid. Ze krijgen ook advies over hoe ze elke dag hun 10.000 stappen kunnen halen.

Waarom?

Bedrijven willen dat hun mensen energiek, veerkrachtig en actief op het werk zijn. Dat kan alleen als medewerkers ertoe aangezet worden dagelijks te bewegen. Motiveren alleen is niet genoeg, een concreet middel geeft mensen een houvast. En dat is het 10.000 Stappenplan.

Voor u?

Wilt u gedragsverandering bereiken bij uw medewerkers, zodat ze een duurzaam en gezond bewegingspatroon verwerven? Het 10.000 Stappenplan heeft in tal van organisaties zijn waarde bewezen.

Hoe?

- Voorafgaande bespreking met leefstijladviseur:
 - Welke doelstellingen wilt u bereiken?
 - Hoe bereidt u het 10.000 Stappenplan voor in uw bedrijf?
 - Wat zijn de campagnematerialen en hoe gaan we ze concreet gebruiken?
 - Hoe gaan we de campagne communiceren en organiseren binnen uw bedrijf?
- Uw medewerkers volgen een workshop:
 - Wat is het 10.000 Stappenplan?
 - Wat is je eigen beweeggedrag?
 - Hoe gebruik je de stappentellers, het stappentelboekje en de registratietool?
 - Wat is de gezondheidsnorm voor voldoende beweging?
 - Hoe neem je regelmatig beweegmomenten op in je leven?
- U evalueert het project tijdens een opvolgingsgesprek met onze leefstijladviseur:
 - Wat is de evaluatie van het project?
 - Hoe organiseren we het verder verloop van het plan?
 - Aan welke nieuwe initiatieven rond gezondheidsbevordering is er behoefte?

Uw resultaat

Dankzij het 10.000 Stappenplan bevordert u de veerkracht en de vitaliteit van uw medewerkers. Ze voelen zich beter en zijn actiever op het werk. Dat resulteert in een nog betere productiviteit en duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers. Uw bedrijf zet niet één maar tienduizend stappen vooruit.

Praktisch

- Bij de aanvang van het project wordt het project toegelicht aan het management of andere betrokken medewerkers (halve dag). In samenspraak nemen we het volledige project door en stellen we het plan van uitvoering op.
- Workshop voor uw medewerkers:
 - De workshops duren een halve dag en vinden plaats bij u of bij Mensura.
 - Er is een zaaltje met een beamer nodig, onze specialist maakt gebruik van beeldmateriaal.
 - Geef tijdig door wat de doelgroep is en hoeveel medewerkers (maximaal 20) aan de workshop deelnemen.
- Evaluatie, bijsturing, opvolging en nieuwe initiatieven:
 - Na 3 maanden kunnen we opnieuw een halve dag support van onze leefstijladviseur voorzien voor de opvolging van het project.