

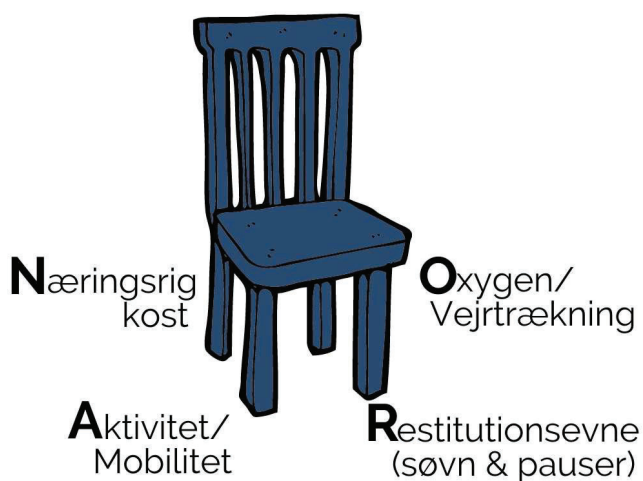
Energibalancen udgør fundamentet for din medarbejders energiniveau. Smerte, ubehag og sygdom skaber problemer og udfordrer medarbejderens generelle trivsel. Omvendt vil en tilpas energibalance give stabilitet og overskud til at håndtere hverdagens udfordringer.

Denne kampagne består af en række "challenges" der hjælper medarbejderne til gradvist og med små sikre skridt at ændre på vaner og adfærd, så der etableres et stærkt fysisk fundament. De 10 challenges kan tilbydes uafhængig af hinanden. Effekten forstærkes hvis arbejdspladsen inkluderer små aktiviteter, der understøtter medarbejderne indsats.

Energibalance

concepts  Life
© 2021 Concepts4Life

De 4 ben for optimal fysisk sundhed



Kampagnen er enkel og nem at forstå

De små challenges kræver ikke store ressourcer eller særlige kompetencer at tage i brug. Medarbejderen tager udgangspunkt i sine egne personlige behov.

Formålet er at inspirere og øge bevidstheden så medarbejderne bliver klar over hvor stor indflydelse de selv har på deres energibalance og mærke på egen krop hvilken forskel det gør at foretage små simple justeringer.

Fællesskabet styrkes når medarbejderne sammen udfordres til at dele erfaringer og støtte hinanden til mere energi i hverdagen.

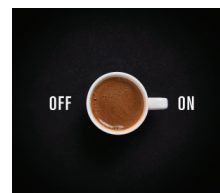
Kampagnen indeholder

- Drejebog med handleplan
- Plakater og brochurer
- Huskekort og quizzer
- Tekst til nyhedsbreve
- 10 små individuelle udfordringer, der fokuserer på et af de 4 ben i energibalancen
- Forslag til opfølgende aktiviteter for øget bevidsthed og repetition



Omdrejningspunktet er fysisk sundhed og de 4 "ben" (Næring, Oxygen, Restitution og Aktivitet), der udgør det samlede fundament som deres sundhed og trivsel hviler på.

Medarbejderen opnår forståelse for vigtigheden af at opretholde energibalancen og får via "Challenges" en række tips og redskaber til hvordan de selv kan booste deres energi i løbet af dagen.



Alle aktiviteter tager afsæt i de 9 faktorer

Nysgerrig? Få svar på dine spørgsmål på tlf. 51519863.
Flere kampagner og info på www.sundhedsagent.dk

