

Individuele- vitaliteitsmonitor

Fitte en gezonde medewerkers, die lekker in hun vel zitten, zijn de basis voor een gezonde, fitte en duurzame organisatie. Het aanbieden van een PMO voor de werkgever is verplicht. Het deelnemen hieraan voor een medewerker is dat niet. Uw medewerkers mogen zelf bepalen of ze hieraan willen deelnemen. Om antwoord te kunnen geven op de vraag hoe vitaal uw medewerker is en op welk spectrum van vitaliteit kansen kunnen worden benut, zet **MensatWork** een individuele -vitaliteitmonitor in tijdens het maatwerktraject Integraal Vitaliteitsbeleid en Gezondheidsmanagement (IVGM) “vitale bedrijven”.

Onderdelen

- Afname fysieke test, ingezoomd op de status van verschillende elementen van een gezonde leefstijl (conditie, gewicht, bloeddruk, slaap, voeding).
- Bespreken van individuele nulmeting in gesprek met een vitaliteitsconsultant/ inspanningsfysioloog op basis van een persoonlijk rapport met daarin de uitslag van de fysieke test en advies.
- Informatie beweeg mogelijkheden, begeleiding persoonlijke beweegdoelen en advies.

De individuele- vitaliteitsmonitor geeft inzicht in huidig beweeggedrag en conditie. MensatWork attendeert op argumenten voor gezond bewegen

Kleine stapjes om grote doelen te bereiken

MensatWork vindt dat iedereen het recht heeft op een gezond en vitaal leven. Maar gezondheid en vitaliteit kun je niet voor lief nemen ervan uit gaande dat beide aspecten je overkomen. Gezondheid en vitaliteit zijn namelijk een complex gevolg van (bewuste en onbewuste) overtuigingen, keuzes en gedrag, binnen de context van het dagelijkse leven.

Gezondheid en vitaliteit zijn vaardigheden en het ontwikkelen van een vaardigheid tot gezondheidsverandering, het maken van toekomstplannen, stellen van doelen en het daadwerkelijk behalen van doelen, begint bij de mens zelf, met persoonlijk vitaal leiderschap.

De uitkomst van de individuele vitaliteitsmonitor dient als basis en of ter inspiratie voor het nemen van eigen regie in persoonlijk gezondheidsmanagement.

MensatWork coaching of personal training, biedt de mogelijkheid om in een periode van drie tot twaalf maanden aan de slag te gaan met persoonlijke doelstellingen. Vanuit daar begeleiden wij uw medewerker verder dagelijks kleine stapjes te maken die ervoor zorgen dat grote doelen worden bereikt.