

# Overzicht diensten Bewegen Werkt voor leden Zowelwerk

**Bewegen Werkt helpt organisaties vitaal te worden en te blijven. Dit doen wij met een compleet aanbod aan diensten, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. In deze brochure wordt een overzicht weergegeven van de diensten voor leden van Zowelwerk.**

## Advies & Trainingen

### Inzet van een adviseur duurzame inzetbaarheid

Een adviseur duurzame inzetbaarheid kan uw organisatie ondersteunen in het gehele traject van adviseren, ontwikkelen, organiseren en/of evalueren van het duurzame inzetbaarheidsbeleid.

Regulier tarief: € 530,00 per dagdeel. Leden van Zowelwerk ontvangen een korting van 10% op de prijs per dagdeel.

## Metingen

### Monitor Duurzame Inzetbaarheid

Onderzoek naar duurzame inzetbaarheid van medewerkers door middel van een online vragenlijst. Dit leidt tot aanbevelingen voor de organisatie en individu.

Standaard tarief: € 23,00 per verzonden vragenlijst excl. staffelkorting. Leden van Zowelwerk ontvangen 25% korting op de prijs per verzonden vragenlijst en eventuele aanvullende modules.

### Health Check

Onderzoek naar de fitheid en leefstijl gerelateerde gezondheidsrisico's van medewerkers. Dit leidt tot aanbevelingen voor organisatie en individu. De facturatie verloopt per testdag à 48 deelnemers.

€ 47,75 per deelnemer / € 2.290,00 per testdag. Leden van Zowelwerk ontvangen 10% korting.

### Preventief Medisch Onderzoek

Onderzoek naar de arbeids- en leefstijl- gerelateerde gezondheidsrisico's van medewerkers. Dit leidt tot aanbevelingen voor organisatie en individu.

Standaard tarief: € 70,75 per deelnemer excl. staffelkorting. Leden van Zowelwerk ontvangen 25% korting op de MoDI en 10% korting op de Health Check.

## Interventies

### Vitaliteitscoaching

Individuele begeleiding van medewerkers op weg naar een duurzame leefstijlverandering, bestaande uit een intake, intakeverslag, 8 coach sessies en een eindverslag.

Regulier tarief: € 1.100,00 per deelnemer. Leden van Zowelwerk ontvangen 5% op de prijs per deelnemer.

### Allen Carr's Stoppen met roken

De Allen Carr's Easyway methode is een snelle en prettige manier om te stoppen met roken. De methode bestaat uit één groepstraining van 6 uur en nazorg gedurende een jaar. Voor incompany trainingen geldt een minimum deelname van 10 personen per training en een maximum van 15 personen.

Regulier tarief: € 299,00 per deelnemer. Leden van Zowelwerk ontvangen 10% korting op de prijs per deelnemer.

### Workshops

Workshops ter bevordering van de vitaliteit en leefstijl van medewerkers. Met thema's:

- Beweging: Weet jij hoe je start met een gezonde leefstijl? | Voldoe jij aan de (nieuwe) beweegnorm? | Bootcamp | Zitten is het nieuwe roken
- Alcohol: Gezond omgaan met alcohol
- Voeding: Weet jij hoe je start met een gezonde leefstijl?
- Verandering: Hoe ga ik om met veranderingen? | Hoe boks jij het voor elkaar? | Met speels gemak meebewegen
- Ontspanning: Slapen en ontspannen | Yoga | Mindfulness
- Overig: Van werkdruk naar werkgeluk | Gezond Werken | Sleutelen aan je werk: Vergroot je werkplezier | Keuzes maken: Kiezen is net dansen

Op aanvraag

### Leefstijlactiviteiten

Sportieve activiteiten gericht op beleving en training.

Op aanvraag

### Vitaliteitsdagen

Een combinatie van activiteiten en workshops voor grote groepen. Gericht op bewustwording, beleving en teambuilding.

Op aanvraag

*In deze brochure zijn de diensten en tarieven opgenomen van 2020. Alle tarieven zijn onder voorbehoud van wijzigingen en excl. BTW, reis- en locatiekosten.*