

COOL IN COMPANY

*Het complete leefstijlprogramma voor jouw medewerkers
100% vergoed vanuit de basisverzekering*



Door het faciliteren van het Cool programma op de werkvloer kun jij als werkgever met een kleine investering een grote impact hebben op de inzetbaarheid en vitaliteit van jouw medewerkers. Onze BLCN geaccrediteerde leefstijlcoaches hebben veel ervaring en enthousiasme in het coachen en begeleiden van medewerkers naar een duurzame gezonde leefstijl. Lees snel verder in deze brochure en neem vrijblijvend contact op met één van onze projectmanagers om de mogelijkheden te bespreken voor jouw organisatie.

BENVITAAL COACHING
COACHING@BENVITAAL.NL | 043 306 8062

WAT IS HET COOL PROGRAMMA?

Cool (Coaching op Leefstijl) is een groepsprogramma met als doel het verbeteren van het leefpatroon en een blijvende verandering van de leefstijl. Voorbeelden van doelen zijn: gewichtsverlies, verbeteren van de (lichamelijke) fitheid, realiseren van gezondheidswinst en een hogere kwaliteit van leven. Voor de werkgever betekent dit een gelukkigere, productievere en fittere medewerker op de werkvloer. De inhoud van het Cool programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering van de medewerker.

Doelgroep Cool programma:

- Volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) met een verhoogd risico op diabetes mellitus type 2, cardiovasculaire aandoeningen, artrose of slaapapneu. Of een buikomvang groter dan 88 cm voor vrouwen of 102 cm voor mannen.
- Volwassenen met obesitas (BMI \geq 30)
- Deelnemer dient voldoende gemotiveerd te zijn om het leefstijlprogramma te doorlopen.

DE VERSCHILLENDE FASES VAN HET PROGRAMMA



Opstartfase: Startgesprek met organisatie, praktische afstemming programma, maatwerk afspraken, randvoorwaarden



Evaluatiefase: 2 keer per jaar evaluatie



Wervingsfase: Informatiesessies voor medewerkers, gesprekken met leidinggevendenden, HR en bedrijfsarts, promotie van het programma op de werkvloer



Uitvoeringsfase: Inhoudelijke uitvoering door leefstijlcoach, groep sessies, individuele gesprekken, overige leefstijl activiteiten

OPSTARTFASE

Bij de start gaat onze projectmanager in gesprek met jullie organisatie. Wat voor type medewerkers hebben jullie in dienst? Waar moet de leefstijlcoach rekening mee houden? Welke praktische afspraken moeten gemaakt worden? Denk ook aan de tijden en locatie waarop het programma wordt uitgevoerd en of deelnemers onder werktijd mogen deelnemen.

Als laatste wordt gekeken of de organisatie gebruik wil maken van aanvullende diensten. Deze maken de gehele organisatie bewust(er) van hun leefstijl en vitaliteit. benVitaal werkt altijd met maatwerkdiensten

WERVINGSFASE

Is deze fase gaan we aan de slag met het wervingsplan en gaan we dit plan ook uitrollen in de organisatie. Hierin kijkt de projectmanager samen met de organisatie hoe de doelgroep het beste te bereiken is. Voorbeelden van acties die in deze fase worden uitgevoerd zijn:

- Infosessies voor medewerkers door de leefstijlcoach
- Overige manieren van communicatie d.m.v. posters, flyers en interne berichten

UITVOERINGSFASE

Bij een groep van minimaal 12 deelnemers gaan we van start met de uitvoeringsfase. De deelnemers starten allen met een individuele intake met de leefstijlcoach, ook worden de data en tijden van de groepsbijeenkomsten ingepland. In totaal bestaat het programma uit 8 individuele momenten en 16 groepsbijeenkomsten (van 1,5 uur) in 2 jaar. Tijdens de gehele uitvoering van het programma zal benVitaal de AVG privacywetgeving naleven. Er zullen geen verzamelde individuele gegevens en resultaten worden gedeeld met de organisatie.

EVALUATIEFASE

Twee keer per jaar zal een evaluatie gesprek plaats vinden tussen benVitaal en de organisatie. Dit om ervoor te zorgen dat de activiteiten passend zijn en blijven bij de wensen van de organisatie.



OPTIONELE TOEVOEGINGEN

Laagdrempelige beweegactiviteiten

Binnen het Cool programma is aandacht voor bewegen. Echter, het is niet zo dat deelnemers bij de bijeenkomsten samen gaan sporten/bewegen. Om hier toch een invulling aan te geven is het optioneel om (laagdrempelige) vormen van beweging toe te voegen aan het programma. Voorbeelden zijn (sportieve) wandelingen, bootcamp lessen en start to run trainingen uitgevoerd door onze leefstijlcoaches. Mogelijkheden en kosten worden besproken in de opstartfase.

Extra aanvullende leefstijlcoaching

Niet iedere medewerker komt in aanmerking voor het Cool programma. Ondanks dat, heeft het voor alle medewerkers een toegevoegde waarde om in gesprek te gaan over vitaliteit en leefstijlthema's zoals (werk)stress, gezonde voeding en voldoende beweging. Als extra dienst is het mogelijk om leefstijlpakketten voor de overige medewerkers af te nemen die niet kunnen deelnemen aan het Cool programma omdat zij niet voldoen aan de inclusiecriteria.

Workshops over verschillende leefstijlthema's

Om het vitaliteitsthema door te trekken binnen de gehele organisatie is er de mogelijkheid om workshops te organiseren voor alle medewerkers van de organisatie. Gevolg is dat de hele organisatie (ook mensen die niet in de Cool groep deelnemen) bewust aan de slag gaan met vitaliteitsthema's.

De workshop menukaart vind je **hier**.

KOSTEN INDICATIE

Wat	Kosten
Opstartfase (eenmalig) Startgesprek met projectmanager en afstemming met organisatie Aanpassingen inhoud Cool programma door leefstijlcoach	€ 120,- € 500,-
Wervingsfase Infosessie/kickoff voor leidinggevenden (1 uur max 30 deelnemers) Infosessie/kickoff voor medewerkers (1 uur max 30 deelnemers) Digitale en hardcopy promotiematerialen in de vorm van flyer, poster en intern bericht	€ 295,- per stuk € 295,- per stuk In projectkosten
Uitvoeringsfase Inhoud Cool programma <i>*Kosten voor inhoud (€1120,-) worden vergoed vanuit basisverzekering medewerker wanneer medewerker doorverwijzing heeft van huisarts regio Maastricht, Heuvelland of Beek.</i>	Gratis*
Optionele toevoegingen Laagdrempelige beweegactiviteiten Leefstijlspreekuur Workshops diverse thema's (2 uur)	Prijs in overleg € 125,- per uur € 625,- per stuk
Kosten voor projectmanagement bedragen 10% van totale projectkosten* <i>*Hier worden ook de kosten van de uitvoeringsfase die vergoed worden door de zorgverzekeraar in meegerekend</i>	