



CAMBRIDGE FOR BUSINESS

Cambridge kokonaisuus



Terveys



Ulkonäkö

Cambridge For Business Hyödyt



Työntekijälle

- Työntekijän terveys paranee
- Työntekijä piristyy
- Työilmapiiri paranee
- Yhteisöllisyys paranee
- Työntekijä säästää rahaa
- Työntekijä säästää aikaa
- Elämönhallinta paranee
- Stressinsieto nousee
- Alkoholin käyttö vähenee
- Työntekijä kokee, että hän on arvokas
- Arvostus työnantajaa kohtaan nousee

Cambridge For Business Hyödyt

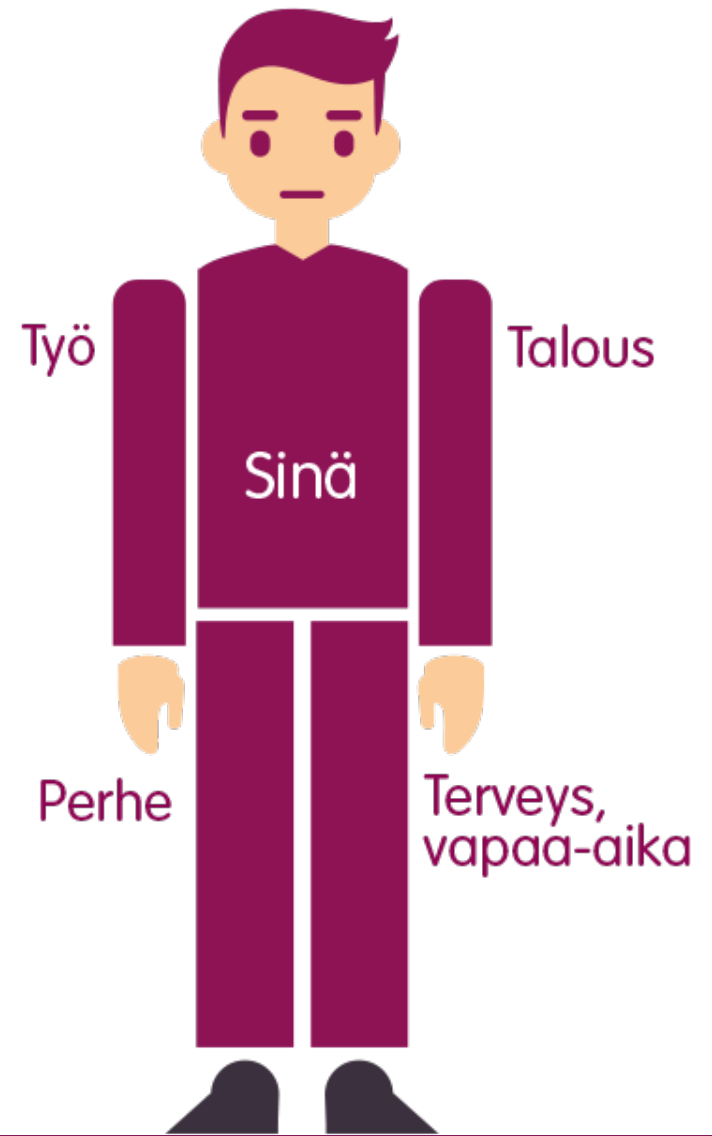


Yritykselle

- Työntekijän tuottavuus paranee: innostus, pirteys, vireystila
- Kitka työpaikalla vähenee
- Työntekijöiden vaihtuvuus vähenee
- Firman imago kasvaa
- TYKY-toiminta tuo tulosta
- Ennaltaehkäisee sairauksia
- Sairauspoissaolo vähentyy
- Säästö (n. 300,-/pv/työntekijä)

Kokonaisvaikutus

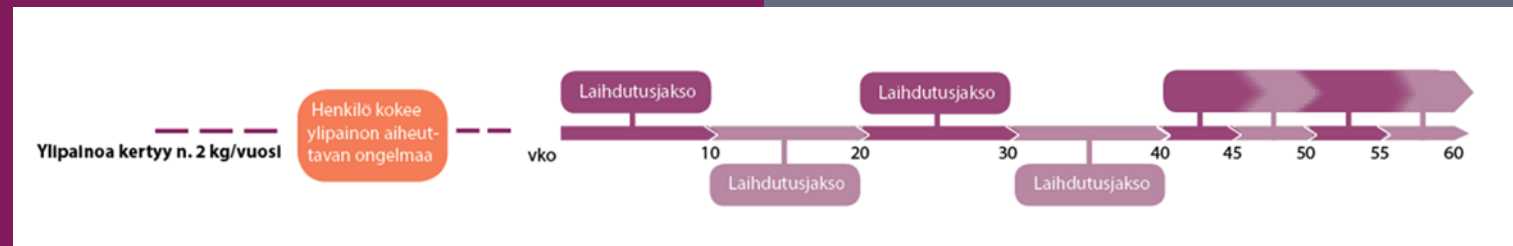
Viihtyvyys,
hyvinvointi,
stressinsieto...



2 Linjaa

“Heavy”

- Paljon ylipainoa (> 10 kg)
- Paljon poissaoloja
- Lääkitys
- Laihdutus: 10 viikon jaksoissa
- Ei liikkumispakkoa
- Pääfokus: ravinto-ohjaus



“Light”

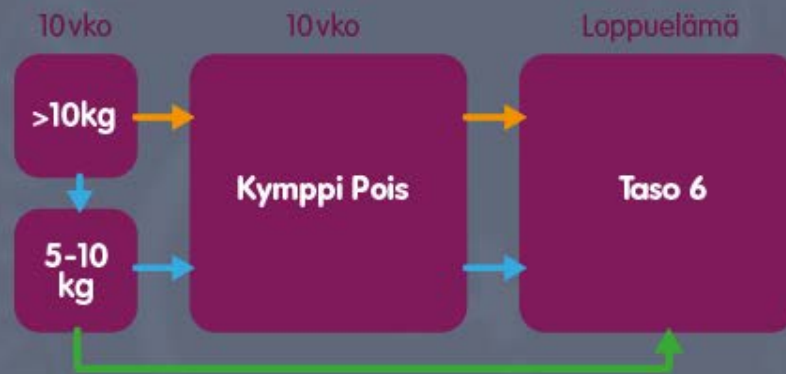
- Ylipainoa < 10 kg
- Ei koko työpoteentiali käytössä
- Alhainen vireystila
- Herkästi poissa töistä
- Laihdutus: 5+5 viikkoa + toisto
- Kunto-ohjaus ja ravinto-ohjaus



Monta toteutustapaa



Kolme tietä



Käytännössä



Cambridge tuo

- Valmennus työpaikalla
- Pienryhmässä
- Drop in –päivä
- Valmentajalla kaikki työvälineet
- Kannustus myös tapaamisten välissä
- Oma FB tai muu ryhmä
- Valmis viestintäpohja
- Raportointilomakkeet

Yritykseltä tarvitaan

- Työtila lainaksi
- Yhteyshenkilö tärkeä
- Tapaamiset työajalla
- Viestintäkanavat käyttöön
- Valmius ohjata kiinnostuneet valmentajalle

Investointinne



Työntekijälle

- AIKA (työajalla ja työpaikalla)
- RAHA (65,- ruoat 35,- valmennus)
- VASTUU (Pitkäaikaissuranta CO)

Yritykselle

- Lisäarvo (koulutus vai tyhy?)
- 100,-/henkilö ja viikko
- Etuus valinnainen

Säästö

- Mitä Teille tuo pirteämpi ja tyytyväisempi työntekijä?
- Vuoden aikana poissaolo vähenee 30 %

Omale osastolle

Johto



- Stressinhallinta
- Uni
- Ateriarytmi

Toimisto



- Vähemmän istumista
- Ryhti
- Ateriarytmi

Tuotanto



- Peruslaihutus
- Kunnan nosto
- Pirteä, iloinen, kiitollinen





CAMBRIDGE FOR BUSINESS