



CAMBRIDGE FOR BUSINESS

Cambridge helhet



Hälsa



Utseende

Cambridge For Business Nytt



För arbetstagaren

- Arbetstagarens hälsa förbättras
- Arbetstagaren blir piggare
- Stämningen på jobbet förbättras
- Arbetsgemenskapen förbättras
- Arbetstagaren sparar pengar
- Arbetstagaren sparar tid
- Ökad livskompetens
- Ökad stresstålighet
- Minskat intag av alkohol
- Arbetstagaren upplever sig värdefull
- Ökad uppskattning gentemot arbetsgivaren

Cambridge For Business Nytt

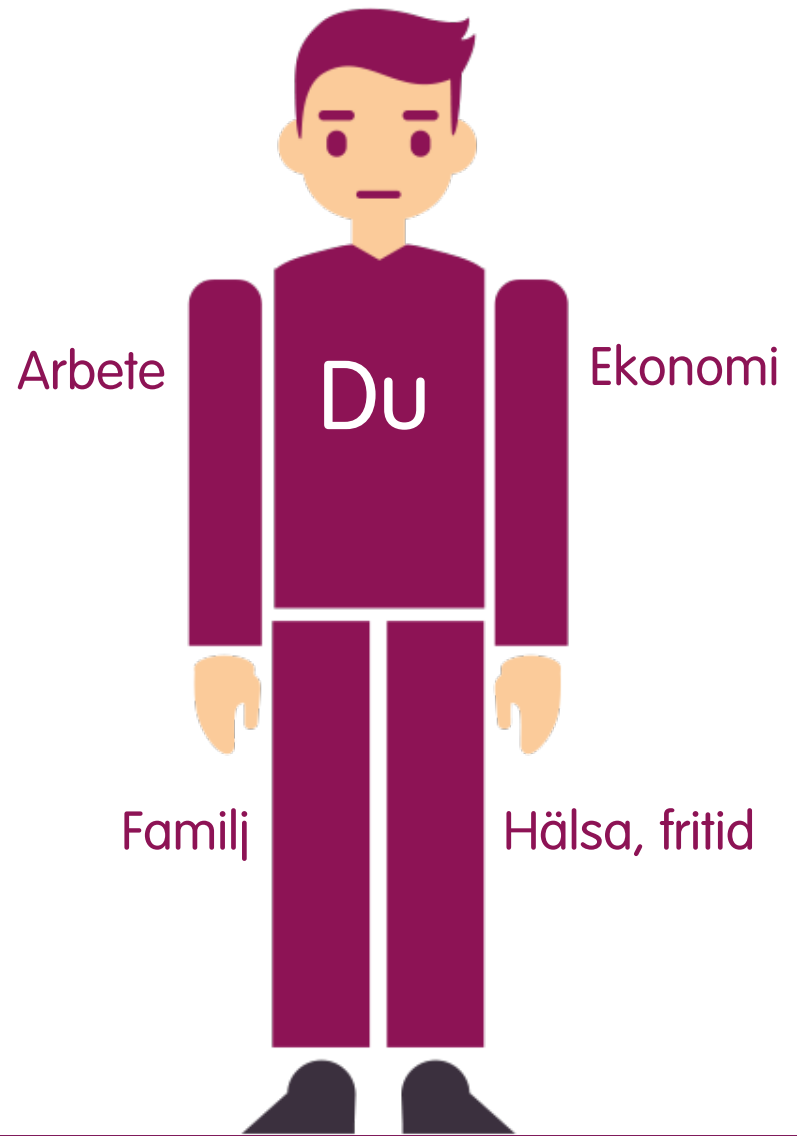


För företaget

- Arbetstagarens produktivitet ökar: iver, pigghet, livlighet
- Friktionen på arbetsplatsen minskar
- Minskad personalomsättning
- Företagets varumärke växer
- TYKY-aktiviteter ger resultat
- Förebygg sjukdomar
- Sjukfrånvaron minskar
- Besparingar (ca 300,-/dag/anställd)

Helhetsverkan

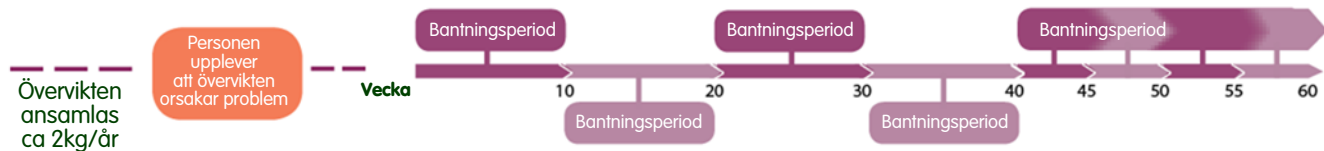
Trivsel,
välbefinnande,
stresstålighet...



2 linjer

“Heavy”

- Kraftig övervikt (> 10 kg)
- Mycket arbetsfrånvaro
- Medicinering
- Viktminskning: perioder om 10 veckor
- Inget motionstvång
- Huvudfokus: måltidsplanering



“Light”

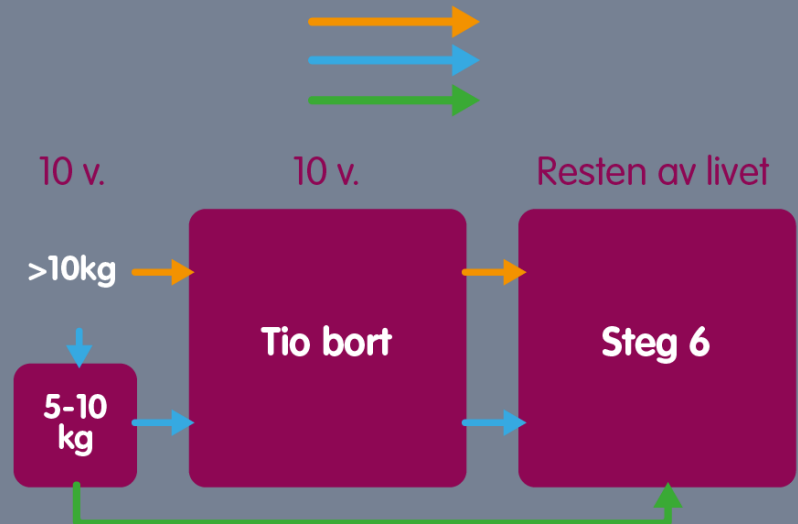
- Övervikt < 10 kg
- Ej vid full arbetspotential
- Trötthet
- En del arbetsfrånvaro
- Viktminskning: 5+5 veckor + upprepning
- Motions- och måltidsplanering



Flera tillvägagångssätt



Tre vägar



I praktiken



Cambridge ger

- Coaching på arbetsplatsen
- I små grupper
- Drop in –dag
- Coachen har alla verktyg
- Uppmuntran även mellan träffarna
- Egen FB eller annan grupp
- Färdig kommunikationsguide
- Rapporteringsblanketter

Från företaget behövs

- Arbetsutrymme till låns
- Kontaktperson viktig
- Träffar under arbetstid
- Kanaler för sociala medier
- Beredskap att styra intresserade till coachen

Er investering



I arbetstagaren

- Tid (på arbetstid och vid arbetsplatsen)
- Pengar (65,- mat 35,- coaching)
- Ansvar (långtidsuppföljning CO)

I företaget

- Mervärde (skolning eller tyhy?)
- 100,-/person och vecka
- Valbar förmån

Besparingar

- Vad ger en piggare och nöjdare arbetstagare er?
- På ett år minskar frånvaron med 30%

Till den egna avdelningen



Ledning



- Stresshantering
- Sömn
- Måltidsrytm

Kontor



- Mindre sittande
- Hållning
- Måltidsrytm

Produktion



- Viktnedgång
- Konditionsförbättring
- Pigg, glad, tacksam



CAMBRIDGE FOR BUSINESS