

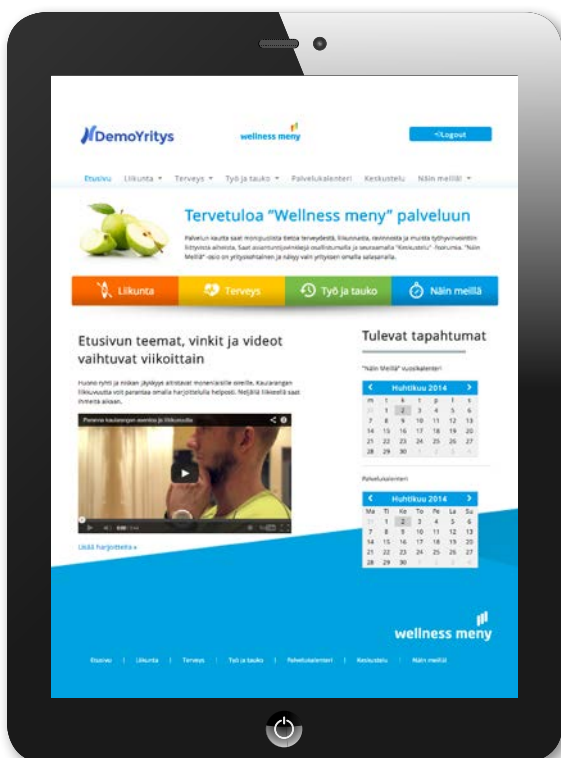


TYÖHYVINVOINTI- PALVELU

**wellness
meny**

yksilö- ja ryhmä-
valmennukset

Wellnessmeny-työhyvinvointipalvelun avulla sairauspoissaolot vähenevät ja työhyvinvoinnin palvelukustannukset laskevat. Henkilöstö voi paremmin ja työyhteisöt aktivoituvat työn kehittämiseen. Wellnessmeny-työhyvinvointiohjelman painopisteenä on työkykyongelmien ennaltaehkäisy ja työyhteisöjen oma toiminta. Tavoitteena on työn sujuminen ja parempi tulos. Wellnessmeny sopii kaikenkokoisille työpaikoille ja kaikille toimialoille.



KATTAVA OHJELMAKOKONAISUUS

- ▶ Terveyskartoitus
- ▶ Terveys- ja hyvinvointivalmennus
- ▶ Työhyvinvointipalvelut
- ▶ Terveysvinkit ja työhyvinvoinnin vuosikello
- ▶ "Näin Meillä" -toimintaohje
- ▶ Työyhteisövalmennus
- ▶ Esimiesvalmennus

Wellnessmenyn työvälineinä ovat yrityskohtainen wellnessmeny.fi-työhyvinvointiportaali ja toimintaohje sekä erilaiset yksilö- ja ryhmävalmennukset. Työhyvinvoinnin kehittämistä tukevat asiantuntijat, urheilun huiput sekä sitoutunut palveluverkosto. Palvelumalli tuo työhyvinvoinnin kehittämisen työyhteisöihin, kehittää tiimijohtamista, varhaista välittämistä sekä henkilöstön terveyttä ja työkykyä.



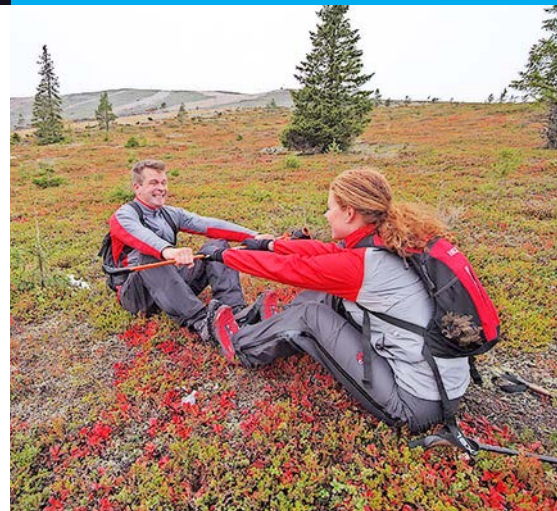
Yhdessä tulokuntoon – työ ja sen tekijät

ENSIMMÄINEN KATTAUS

| | | |
|-------------------------|----------------|--|
| VALMISTELU | 1 pv | Toimintaohje ja työhyvinvointistrategia tarkistetaan ja päivitetään. Ohjelmakokonaisuus suunnitellaan ja asetetaan laadulliset ja taloudelliset vuositavoitteet. |
| TERVEYS- KYSELY | 15 min /hlö | Terveys- ja työhyvinvointikartoitus antaa hyvän perustan valmennusohjelmille ja työyhteisöjen kehittämiseen. |
| KICK-OFF JA SEURANTA | 4 t | Koko henkilöstön Startti- ja Tsemppipäivät luovat hyvän hengen ja vahvan motivaation. Sparraajina toimivat huippu-urheilijat ja valmentajat. |

TERVEYSKATTAUS – ITSENÄISESTI JA RYHMÄSSÄ

| | | |
|--------------------------|--------------|---|
| TESTIT JA TUTKIMUKSET | 1 t/hlö | Kunto- ja toimintakykytestit ja mielenkiintoiset stressitestit antavat hyvän perustan tuloksetkaalle ja turvalliselle harjoittelulle. Seuranta on tulosten mittari ja kehityksen perusta. |
| KICK-OFF PÄIVÄ | 3-5 t | Testitulokset puretaan ja asetetaan sopivan haastavat tavoitteet. Ryhmä luo hyvän hengen ja motivoi jokaisen osallistujan saavuttamaan tavoitteensa. |
| YKSILÖ- VALMENNUS | 2x1 t/hlö | Yksilövalmennus huomioi jokaisen osallistujan yksilöllisen tilanteen, kehityksen ja myös mahdolliset terveysongelmat. |
| ETÄ- VALMENNUS | 4 kk | Ryhmän oma valmentaja sparraa ryhmän jäseniä wellnessmeny.fi portaalin kautta. |
| RYHMÄ VALMENNUS | 2 x 2 t | Ryhmävalmennus on hauska tapahtuma. Motivaatio pysyy ja kasvaa. Teemoina ovat liikunta, harjoittelu, toimintakyky sekä ravinto ja viireys. |



Wellnessmeny edistää yrityksen kuvaa hyvänä, vastuullisena työnantajana ja lisää myös yrityksen näkyvyyttä. Wellnessmeny Työhyvinvointipalvelu on kustannustehokas, vaivaton ja helppo ottaa käyttöön.



TYÖYHTEISÖ- JA ESIMIESMENY

| | | |
|---------------------------------|-------|--|
| ESIMIESTEN KICK-OFF PÄIVÄ | 4 t | Valmennus antaa esimiehelle energiaa ja keinoita oman terveyden ja työkyvyn ylläpitoon sekä johtamiseen. Mittarit antavat perustan yhteisille tavoitteille. |
| TYÖYHTEISÖ- VALMENNUS | 2x4 t | Työyhteisön oman työhyvinvointisuunnitelman tavoitteena on työn sujuminen, hyvä tiimityö ja tulos. Työyhteisömeny varmistaa toimintasuunnitelman toteutumisen. |
| ESIMIES ON ESIMERKKI | 3x4 t | Kohteena on tiimi johtaminen ja sen työvälineet sekä tekemisen, tunnelman ja tuloksenteon johtaminen. Työn sujuminen on työhyvinvoinnin edellytys. |

KYSY LISÄÄ JA PYYDÄ TARJOUS

Puh: 041 525 1726

Treeniresepti Oy
Valtakatu 9-11 A
96100 Rovaniemi


wellness meny

Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

