



HIGH FIVE
HEALTH PROMOTION

Vitaliteitsoplossingen voor medewerkers

Onze oplossingen voor vitaliteit op de werkplek zijn ontworpen om de gezondheid en het welzijn van medewerkers te verbeteren en tegelijkertijd bij te dragen aan betere bedrijfsprestaties.



Hoe wij kunnen helpen

Onze oplossingen zijn ontworpen om de gezondheid en het welzijn van medewerkers te verbeteren en bij te dragen aan betere bedrijfsprestaties. Als bedrijf zijnde kun je hiervan profiteren door onder andere minder ziekteverzuim, minder personeelsverloop en een hogere productiviteit. Of je medewerkers nu op één vaste locatie werken, verspreid zijn over verschillende locaties of een combinatie zijn van teams op locatie en op afstand, wij kunnen bedrijven van alle soorten, maten en budgetten helpen. Veel van onze oplossingen kunnen zowel online als op locatie worden gegeven en kunnen worden aangepast aan de behoeften van jouw bedrijf.

Webinars en workshops

Een reeks webinars en workshops ter ondersteuning van de mentale en fysieke gezondheid van medewerkers. De sessies zijn bedoeld om zelfvertrouwen te vergroten door middel van het ontwikkelen van vaardigheden en technieken en ervoor te zorgen dat ze betrokken en productief zijn op de werkvloer.

Beschikbaar als eenmalige sessies of als een reeks sessies die zijn afgestemd op de behoeften van jouw bedrijf, als aanvulling op de vitaliteitsstrategie.

- Eten voor je gezondheid
- Betaalbaar en lekker eten
- Beter slapen
- Ademhalingstechnieken
- Grip op je hormonen
- Wellbeing voor de man
- Overgang en de werkvloer
- Proactief je vitaliteit managen
- Vergroten van je veerkracht
- Stress verminderen met mindfulness
- De kracht van positief denken
- Mental health toolkit
- Sterker samenwerken
- Manage je perfectionisme
- Manage ouderschap en werk
- Prioriteiten en planning

Evenementen en clinics

Een reeks unieke evenementen en clinics die mensen met elkaar verbinden en een gezonde levensstijl promoten.

Onze evenementen en clinics zijn een geweldige manier om de samenwerking tussen medewerkers te verbeteren. Door samen te bewegen, leren medewerkers elkaar op een andere manier kennen en werken ze samen aan een gemeenschappelijk doel. Dit leidt tot betere communicatie, een sterkere teamgeest en een hogere productiviteit.

- HIIT/Bootcamp
- Core-/Circuit training
- Yoga/Pilates
- Boksen
- Tai Chi/Qi Gong
- Hardlopen
- Zelfverdediging
- Voetbal
- Zumba
- Active breaks/Pop-up
- Smoothie fietsen
- HAKA workshop
- Sport-/Speldag
- Padel
- Basketball
- Pickleball
- Beach volleyball
- Skateboarden

Health checks

Health checks die zijn ontworpen om medewerkers inzicht in hun gezondheid te geven zodat ze weloverwogen beslissingen kunnen nemen over hun levensstijl. Dankzij onze health checks kunnen je medewerkers proactief omgaan met hun gezondheid en welzijn en gezondheidsrisico's verminderen. Van controles van 10 minuten waarbij de bloeddruk, bewegingsgedrag en lichaamssamenstelling worden getest, tot controles van 20 minuten waarbij ook cholesterol- en bloedglucoseanalyses worden uitgevoerd.

- Vertrouwelijke 1-op-1-afspraken met een ervaren coach
- Persoonlijke rapporten voor elke medewerker, inclusief advies voor positieve veranderingen in levensstijl
- Rapport op hoog niveau met deelnamecijfers en het algemene gezondheidsprofiel van de organisatie

Wat is er inbegrepen	10-minuten health check	20-minuten health check
Bloeddruk	✓	✓
Hartslag in rust	✓	✓
Lengte, gewicht en BMI	✓	✓
Percentage lichaamsvet	✓	✓
Visceraal vet	✓	✓
Spiermassa	✓	✓
Bewegingsgedrag	✓	✓
Totale cholesterol	✗	✓
Bloedglucose	✗	✓
Long functie	✗	✓



Spring aan boord en join the vitality movement

+31 (0)20 42 61 222
progress@highfive.fit
www.highfive.fit

Of neem contact op met je accountmanager