



VIRKSOMHEDSFORLØB

SKAL DIN VIRKSOMHED HAVE SUNDE AMBITIONER?

Capra Virksomhedsforløb skaber et større fokus på sundhedsfremme i virksomheder gennem **motion**, **kost** og **gode vaner**.



Reducer jeres omkostninger på sygefravær, øg produktiviteten og skab et bedre socialt miljø for jeres medarbejdere. Disse gevinster er mulige at opnå med et større fokus på sundhedsfremme.

I Capra er vi klar til at hjælpe jer på rette vej!



Hvad er Capra Virksomhedsforløb?

Capra Virksomhedsforløb er et forløb bestående af **teoretiske oplæg** og **fysiske træninger**.

De teoretiske oplæg rummer emner som "Bevægelse på arbejdspladsen" og "Gode vaner", der informerer og inspirerer jeres medarbejdere. Vi giver en grundig introduktion til, baseret på erfaring og videnskabelig evidens, hvordan man kan skabe gode vaner omkring bevægelse, kost og motion.

På arbejdspladsen vil et øget fokus på fysisk aktivitet, i og uden for arbejdstiden, kunne øge arbejdsproduktivitet og kreativitet samt sænke risikoen for stress, depression og sygdom [1-5]. Capra Virksomhedsforløb giver arbejdspladsen et socialt og fælles mål om at fremme de gode vaner, og reducere antallet af sygedage hos medarbejdere - til fordel for både virksomheden og de ansattes velvære [7].

Return on investment.

En analyse fra dansk arbejdsgiverforening viste i 2021 at det gennemsnitlige sygefravær var 3,5 % svarende til 8,0 sygedage årligt.

Hvis alle ansatte har 8 årlige sygedage svare det til en udgift (i grundløn) på: 378.000 kr

Ved at reducere antallet af sygedage med 2, vil der være en årlig besparelse på:

94.500 kr.

Grundlag for udregning:

- 30 ansatte.
- Gns. grundløn på 225 kr/time (eksl. feriepenge, pension, mm.)
- Arbejdsdag på 7 timer.

I kan selv lave udregningen for ekstra vikar timer samt tabt arbejdsfortjeneste.

70% ønsker at være mere fysisk aktive

Mange danskere med inaktive fritidsaktiviteter og jobs ønsker at være mere fysisk aktive [6]

Fysisk inaktivitet er relateret til 3,1 millioner ekstra fraværssdage

Sundhedsstyrelsen har vurderet at fysisk inaktivitet er skyld i 3,1 millioner fraværssdage årligt [6]

Øg glæden og produktiviteten

Studier har vist, at fysisk aktivitet i hverdagen eller i løbet af en arbejdsdag øger **humør, energiniveau, kreativitet og produktivitet** på arbejdspladsen. [1,2,5].

Capra - Teamet bag

Vi er et team af elite atleter og idrætsfaglige formidlere, der har et fælles mål om at inspirere andre mennesker til en hverdag med motion og gode vaner.

Derfor tilbyder vi disse services:

- Personlig træning og motion
- Erhvervsnetværk
- Virksomhedsforløb.



Referencer:

- [1] Coulson et al. (2008). Exercising at work and self-reported work performance. International Journal of Workplace Health Management
- [2] Oppizzo et al. (2014). Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking.
- [3] Stanton et al. (2014). The mental health benefits of regular physical activity, and its role in preventing future depressive illness.
- [4] Puig-Ribera et al. (2017). Impact of a workplace 'sit less, move more' program on efficiency-related outcomes of office employees
- [5] Kramer (2020). An Overview of the Beneficial Effects of Exercise on Health and Performance
- [6] Sundhedsstyrelsen (2015): Fakta om fysisk aktivitet (<https://www.sst.dk/-/media/10D9CDBFED9B4B71BFEA4262C2DD3573.ashx>)
- [7] Justesen JB et al. (2017): The Effect of Intelligent Physical Exercise Training on Sickness Presenteeism and Absenteeism Among Office Workers

Et Capra Virksomhedsforløb består af 6 moduler, én introduktion, 4 emne specifikke moduler samt ét afrundingsmodul. Hvert modul varer 90-120 min. Vi anbefaler at forløbet strækker sig over 3-6 måneder.

Til hvert modul vil vi grundigt gennemgå dagens emne. Det vil både foregå teoretisk og praktisk, og nogle af dagene vil indholde fysisk aktivitet. Vi skræddersyer forløbet, således der skabes en rød tråd gennem modulerne.

Moduler

Introduktion

I første modul vil vi introducere os selv og hvilken tilgang vi har til forløbet. Dagens emner bliver:

- Relevansen af fysisk aktivitet og kost.
- Hvor meget er "nok"?
- Elitesport vs. sundhedsfremme?

Motion i hverdagen

Dette modul udforsker begrebet motion og sætter det i kontekst til hverdagen.

- Hvad definerer motion og hvad er de officielle anbefalinger?
- Al bevægelse har sin ret.
- Sæt barren lavt og skab din egen succes.

Gode vaner

I dette modul vil vi se på, hvad der påvirker vores vaner og hvordan disse kan ændres.

- Motivations betydning for vores livsstil.
- Hvilke aspekter er vigtige i realisering af mål om mere motion?
- Vaner, livskvalitet og meningsfuldhed.

Før hvert modul vil medarbejderne få tilsendt et info-ark. Udover en introduktion til emnet, giver vi medarbejderne frivillige opgaver, der kan sætte tankerne i gang før det enkelte modul.

Bevægelse på arbejdspladsen

Dette modul udforsker hvordan man kan inkorporere mere bevægelse på arbejdet.

- Bevægende rammer og rutiner.
- 10 min bevægelse - workshop.
- Undvigelse af inaktivitet.

Kost og sundhed

I dette modul vil vi gennemgå kostens mange facetter i et sundhedsperspektiv.

- Gennemgang og simplificering af kostrådene.
- Hvordan skiller man skidt fra kanel i fødevarer- og kosttilskudsindustrien.
- Kan man spise sig sund?

Afrunding af forløb

Selvom at dette er afsluttende modul, er i som virksomhed først lige kommet i gang.

- Hvad driver & motiverer det gode helbred på livets vej?
- Hvordan holder vi fast og giver slip på vaner?
- Vidensdeling og erfaringer.

Pris og info

Grundforløb (6 moduler) - 80.000 kr. ex. moms

- Introduktion, afrunding samt 4 emne specifikke moduler.
- 6 supplerende træninger á 45 min på arbejdspladsen, afholdt af Capra Triathlon (ekstra træninger kan tilkøbes)
- Mulighed for konsultering af HR-afdeling ift. sundhedsfremmende tiltag.

Vi ønsker det bedst mulige samarbejde

Har I særlige ønsker eller ideer til jeres forløb, er vi åbne for jeres input.

Vi går op i, at I får det størst mulige udbytte, så vi lægger vores bedste kræfter og kompetencer i samarbejdet.

Vi glæder os til at høre fra jer!

Kontakt os på: kontakt@capratri.dk

