



FÅ MÅLBART BEDRE TRIVSEL OG SUNDHED - FYSISK SOM MENTALT

VIRKSOMHEDSFORLØB

Reducer jeres omkostninger på sygefravær, øg produktiviteten og skab et bedre socialt miljø for jeres medarbejdere gennem sundhedsfremmende aktiviteter.

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



HVAD ER CAPRA VIRKSOMHEDSFORLØB?

Capra Virksomhedsforløb består af **teoretiske oplæg** og **fællestræninger** der får alle med.

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

Øget fokus på fysisk aktivitet, i og uden for arbejdstiden øger produktivitet og kreativitet samt sænker risikoen for stress, depression og sygdom [1-5].

Capra Virksomhedsforløb skaber et socialt fællesskab med fælles mål, så vi sammen kan implementere de gode vaner og reducere antallet af sygedage - 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 sygedage årligt.

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

Ved at reducere 2 sygedage, 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 ydermere 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]

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

Studier har vist, at **fysisk aktivitet øger glæden, kreativiteten, energiniveauet og produktiviteten** på arbejdspladsen [1,2,5].



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

KOM GODT I GANG

1 OPLÆG + 3 FÆLLESTRÆNINGER + LIFESTYLE QUESTIONNAIRE (PR. KVARTAL)

Vi afholder 1 oplæg (å 60-90 min) + 3 fællestræninger (å 45-60 min) for jeres medarbejdere, der motiverer til og øger sundheden - både på kort og langt sigt. Dertil udarbejder vi et Lifestyle Questionnaire m. rapport før/efter hvert kvartal. **I kan med fordel** afholde forløbet med en nabo virksomhed eller et forretningsnetværk med henblik på at skabe og styrke nye relationer.

VORES OPLÆG

INTRODUKTION TIL SUNDHED

Relevansen af fysisk aktivitet og kost.
Arbejdet mod en holdbar sundhed.



BEVÆGELSE PÅ ARBEJDSPLADSEN

Bevægende rammer og rutiner,
der eliminerer inaktivitet.



MOTION I HVERDAGEN

Sænk baren og skab din egen
succes. Al bevægelse har sin ret.



KOST & SUNDHED

Forståelse af kostrådene og klarsyn ift.
diæter og kosttilskud.



CODE VANER

Hvilke adfærdspsykologiske aspekter er
vigtige i realiseringen af en sundere livsstil.



MÅLSÆTNING OG MOTIVATION

Teknikker og råd til arbejdet med målsætning
og motivation for en sund livsstil.



TRÆNING FOR ALLE

Vores træning er inkluderende, så **alle** medarbejdere kan deltage aktivt med et smil på læben - både dem, der ikke er vant til at dyrke motion, og dem, der kan lide en udfordring. Træningen kan afholdes før, under eller efter arbejdsdagen.



PRIS & INFO

1 oplæg + 3 fællestræninger + Lifestyle Questionnaire (pr. kvartal)

- Vi kommer - som minimum - **altid 2** ud til træninger og oplæg.
- Første oplæg er "Introduktion til sundhed", hvorefter I udvælger de efterfølgende oplæg.
- **3 fællestræninger** á 45-60 min. Afholdes på arbejdspladsen i det tidsrum, I ønsker.
- Vi kan håndtere ca. 60 medarbejdere af gangen. Ved større grupper kan vi afholde oplæg og træninger over flere omgange. Merpris afgøres efter behov.
- **Lifestyle Questionnaire** m. rapport - før/efter hvert kvartal.
- Særlige kundefordele gennem vores samarbejdspartnere.

Pris: 18.000 kr. ex. moms

Add-ons:

- Konsultering af HR-afdeling ift. sundhedsfremmende tiltag.
- Lægefagligt oplæg indenfor sundhedsområdet v. Thien Vinh Luong.
- Tilkøb af ekstra træninger

DET OPTIMALE SAMARBEJDE

Har I særlige ønsker til jeres forløb, tilrettelægger vi det sammen, så I får det størst mulige udbytte.

KONTAKT

Skriv til os på: kontakt@capratri.dk

Besøg vores [hjemmeside](#) og se vores [Testimonial Video](#).

Vi glæder os til at høre fra jer!

