



Charly Check

Meten is weten, wat is van invloed op mijn vitaliteit?

Health Check, PMO, vitaliteitscoaching. Er zijn diverse vormen voor het meten en weten. Wat wij het beste zien werken:

Lichaamsmetingen op diverse onderdelen, zoals hiernaast aangegeven. Aansluitend een gesprek over de uitkomsten en hoe deze te beïnvloeden. Daarbij maken we gebruik van onze 10 energizers (FitStop). Medewerkers worden 'aan' gezet en stellen gelijk een 1^e verbeteractie op.

De medewerker krijgt zijn persoonlijke **vitaliteitspaspoort** mee, een uniek boekje voor inzicht, informatie en actie.

Opvolging met coaching en persoonlijke aandacht voor duurzaam resultaat met leefstijlspreekuur of programma, voor wie dat wenst.

Resultaat voor de medewerker

Inzicht in eigen gezondheid en ondersteuning bij het bepalen van gedragsdoelen die bijdragen aan een hogere gezondheid en welzijn. Meer kennis, bewustwording en een persoonlijk haalbaar plan. Dit laat een hogere kans op duurzame gedragsverandering zien.

Resultaat voor het bedrijf

Een overall management rapportage die uitblinkt in eenvoud en volledigheid. Deze biedt vervolgens verder richting en input voor de vitaliteitskalender.

Preventie van verzuim, door eerder interveniëren bij fysieke en mentale signalen.

Vergroten van vitaliteit door gedragsverandering. Unieke ervaring voor medewerkers: boeien en binden van jullie talenten!

Investering

In tijd +/- een uur per medewerker. Indien deze tijd niet beschikbaar is dan denken wij graag mee wat passend is en wel impact gaat maken. De prijzen liggen tussen de € 100 en € 150 euro.



Charly's Check form with fields for Name, Age, Date, and FitStop score, followed by 6 health categories with color-coded status boxes.

Charly's Check extra section containing 7 health categories: Blood pressure, Heartmath, Healthy movement, Extra measurements, and FIT-STOP questionnaire.

Charly's Check extra section containing 3 health categories: Blood sugar, Cholesterol, and What is my diet?, each with a QR code for more information.