

FCB-Tour Vitaal verder!

Interactieve videopresentaties

Het doel van de interactieve videopresentaties is deelnemers op een laagdrempelige manier kennismaken laten maken met diverse thema's op het gebied van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. De video's worden op locatie gepresenteerd in de mobiele unit.

De deelnemers worden ontvangen in de mobiele unit. Na de introductie door de vitaliteitsadviseur nemen de deelnemers plaats achter een van de vijf monitoren. Elke monitor heeft drie headsets, waardoor tegelijkertijd, maximaal 15 personen, vijf verschillende video's kunnen bekijken. De workshops worden gegeven in carouselvorm. Elke video duurt ongeveer tien minuten. Na elke tien minuten draaien de groepen door naar de volgende monitor. Na 50 minuten heeft elke deelnemer vijf video's kunnen bekijken. Na de evaluatie kunnen de medewerkers hun werkzaamheden hervatten.

FCB-Tour Vitaal verder!

FCB wil in de Mobiele Unit werknemers laagdrempelig kennis laten maken met het thema vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. In de Mobiele Unit kunnen medewerkers, naar aanleiding van de informatie uit de video's, (vrijblijvend) informatie en advies krijgen van de vitaliteitsadviseur.

Onderstaande video's zijn beschikbaar:

- Stress; mij krijgen ze niet gek!
- Alertheid, Veiligheid & Concentratie
- Vitaliteit; is van levensbelang!
- Voeding; elke dienst een maximaal energieniveau!
- Fysieke belasting; slim belasten voorkomt overbelasting!
- Slaap; je kunt niet zonder!
- Voeding; de hele dag energiek!

NIEUW VOOR VITAAL VERDER ZIJN DE VOLGENDE VIDEO'S ONTWIKKELD:

- Intimidatie; geef het geen kans!
- Mindset; positief denken kun je leren!
- Vitaliteit; onderdeel van de bedrijfscultuur.
- Ontspanning; Voel je beter met micromomenten.
- Vetten; word je daar wel dik van? (Verdieping onderwerp voeding).
- Suikers; hoe gevaarlijk zijn die voor je gezondheid? (Verdieping onderwerp voeding).
- Energie; met de juiste voeding voel je je energieke, sterker en fitter!

Aanvragen inzet Mobiele Unit

De aan 'Vitaal verder' deelnemende bedrijven worden door FCB in de gelegenheid gesteld een keuze te maken uit de diverse video's. In overleg met Oude Vrielink Gezondheidsmanagement B.V. (OVGM) worden de afspraken gemaakt en voorbereidingen getroffen. De projectleider van OVGM zal het project begeleiden, plannen en zorgdragen voor de juiste uitvoering van de inzet van de Mobiele Unit.

Elke video besteedt op een didactisch verantwoorde wijze aandacht aan de genoemde onderwerpen. Met behulp van de gekozen leerdoelen, kennis- en attitudedoelen en de omschrijving van de gewenste gedragingen is de inhoud van de video's samengesteld. Er is gekozen voor interactie door middel van opdrachten waardoor de deelnemer het effect ervaart. Tot slot krijgt de deelnemer een folder met een samenvatting van de informatie uit de video. Hoe een en ander tot stand komt ziet u in het voorbeeld hieronder:

Videoplan - Energie; met de juiste voeding voel je je energiever, sterker en fitter!

Leerinhoud

Door middel van een video krijgen de deelnemers informatie over gezonde voeding en het effect van gezonde voeding op het energieniveau.

Leerdoelen

Kennis:

- Deelnemers weten welke voedingsmiddelen gezond zijn en welke minder.
- Deelnemers weten het belang van gezonde voeding bij fysieke arbeid.
- Deelnemers weten hoe ze hun energieniveau optimaal kunnen houden tijdens fysieke inspanningen.

Attitude:

- Deelnemers hebben na afloop een positieve attitude ten aanzien van het belang van gezonde voeding en het gevolg voor het energieniveau.

Gedrag:

- Deelnemers kiezen (vaker) voor gezonde producten.

Didactische werkvormen

- Presentatie
- Informatiefolder
- Quiz: de gezonde lunchtrommel
- Proeven van gezonde producten

Informatiefolder

De deelnemers ontvangen na afloop van de workshop een folder met een samenvatting van de informatie uit de video's.

Interactief

De quiz maakt deelnemers duidelijk wat een gezonde producten zijn, hoe zij tijdens het werk gezond kunnen eten.

Proeven

Deelnemers maken kennis met gezonde producten die makkelijk mee te nemen zijn tijdens een drukke werkdag. Bovendien kunnen ze enkele producten proeven.

