

Thuiswerk-pakket



Het zijn bijzondere tijden voor ons allemaal. Vanwege het Coronavirus werken we veel meer vanuit huis, meer dan we waarschijnlijk gewend zijn. Dan kom je mogelijk voor een aantal vragen of uitdagingen te staan die je eigen well-being kunnen beïnvloeden. Om ondernemingen te ondersteunen heeft Workkit het "Thuiswerk-pakket" ontwikkelt.

Workshop Innovatief Thuiswerken

Deze digitale workshop van 45 minuten geeft inzichten op het gebied van fysieke en mentale belasting en leefstijl. Een combinatie van theoretische inzichten en praktische werkvormen om van de thuiswerkdag een evenwichtige dag te maken.

10x Dé check voor de online werkplek

Hoe richt je een thuiswerkplek zo goed mogelijk in? Waar in huis kan je het beste werken? Hoe voorkom je fysieke en mentale klachten? Hoe houd je dit vol?

In dit pakket is het mogelijk 10 thuiswerkers een check aan te bieden voor de online (thuis)werkplek. In een online video-afspraken kijkt een expert direct mee naar de thuiswerkplek. Wij geven advies en vragen worden beantwoord.

Whatsapp Platform

Gedragsverandering gaat niet vanzelf. Om werknemers structureel te stimuleren gezond te eten, voldoende te bewegen en sociale contacten te onderhouden houden we contact middels Whatsapp. Berichtgeving bestaat uit leefstijladviezen, recepten, oefeningen, filmpjes en opdrachten. Op deze manier helpen we werknemers 'betere' keuzes te maken voor zichzelf en hun omgeving.

Q&A

Even een praatje maken bij de koffieautomaat of langs een collega lopen zit er niet in. Het is voor iedereen schakelen. In de Q&A staan praktische tips op een rijtje om productief thuis te kunnen werken.

Online Consult bij beginnende fysieke klachten

We zitten verkeerd achter de computer en hebben veranderde beweegpatronen. Thuiswerken vergt steeds meer zijn tol. Mensen vermijden zorg, gaan niet naar de huisarts of fysiotherapeut, maar lopen wel wezenlijk tegen fysieke klachten aan.

Zijn de lichamelijke ongemakken met bovenstaande niet te verhelpen? Onze fysiotherapeuten verzorgen naast "Het Thuiswerk-pakket" ook online consulten die vergoed kunnen worden vanuit de aanvullende verzekering van de werknemer zelf.

Kosten

Dit pakket wordt aangeboden voor 800,-