



*“Optimaliseer uw bedrijfsresultaat door te investeren in de vitaliteit van uw medewerkers”*

✓ Lagere bedrijfskosten ✓ Lager ziekteverzuim ✓ Hogere arbeidsproductiviteit

ADMovement is specialist op het gebied van vitaal ondernemen. Het is mijn missie om organisaties te versterken, door de vitaliteit van elke werknemer te optimaliseren.

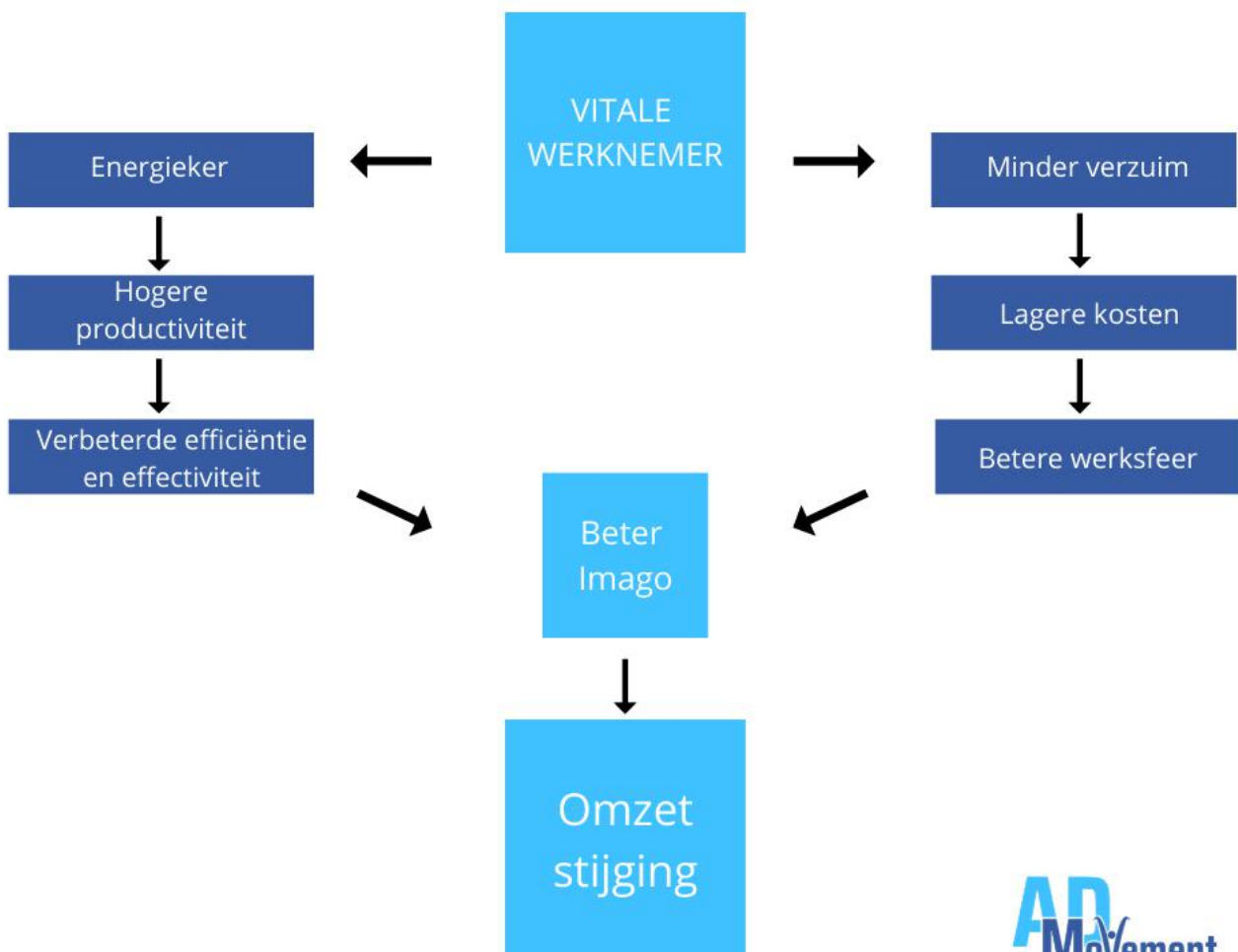


# Aangenaam!

Ik ben Arnoud de Moor, ervaren en deskundig personal trainer. Met kwalificaties in o.a. Chivo Functioneel Trainen, Functioneel Bewegen & Voeding, Lifestyle Coaching, Neuro Linguïstisch Programmeren, Performance Coaching en persoonlijke ervaring als topsporter bij o.a. Ajax weet ik als geen ander wat de fundamenteën van een gezonde leefstijl zijn en hoe deze bijdragen aan het behalen van doelen. Mijn passie is het begeleiden van cliënten naar het gewenste resultaat.

In de topsport is het gebruikelijk om de prestaties van een atleet te optimaliseren, door een zogeheten "topsport klimaat" te ontwikkelen om de sporter heen. Vanuit ADMovement vertaal ik dit door naar het klimaat van de werkgever en werknemer. Binnen elke organisatie creëer ik een "vitaal klimaat" waarin elke werknemer optimaal kan renderen, wat resulteert in een hogere arbeidsproductiviteit. Een win-win situatie! Niet waar?

## Waarom vitaal ondernemen?



# WAT DRAAGT BIJ AAN DE VITALITEIT VAN EEN WERKNEMER?

*“Werkgevers die niets doen aan het versterken van de vitaliteit van hun medewerkers, krijgen het vroeg of laat voor de kiezen”, aldus Tinka van Vuuren, hoogleraar Vitaliteitsmanagement aan de Open Universiteit. Het loont voor werkgevers om te investeren in de fysieke gezondheid van het personeel. Het resulteert in hogere productiviteit tijdens het arbeidsproces, meer positiviteit op de werkvloer en het creëert bovendien loyaliteit vanuit de werknemer jegens de werkgever.*

Geen oneindige vitaliteit campagnes, maar beginnen bij de basis van de mens, het beweegapparaat. Pijnvrije werknemers, werkend vanuit een sterk fysiek fundament, hebben meer energie, werken productiever én zijn positiever. Ons fysiek is niet los te koppelen van onze mentale gesteldheid. Sterker nog, het begint bij ons fysiek. Hoe zorgt ú ervoor dat uw werknemers gemotiveerd, gezond en kundig aan het arbeidsproces kunnen blijven deelnemen? Ik begeleid uw organisatie hierin van A-Z, aan de hand van de drie peilers op het gebied van vitaliteit; bewegen, voeding en mindset.

OM JOUW TEAM TE VITALISEREN IS HET BELANGRIJK OM TE KIJKEN NAAR DE BELANGRIJKE PIJLERS OP HET GEBIED VAN VITALITEIT.

HOE BEWEEGT EEN WERKNEMER?  
WAT EET EEN WERKNEMER?  
HOE UITGERUST IS EEN WERKNEMER?



Bewegen is de basis van een vitale werknemer. Te weinig beweging leidt tot veel negatieve gevolgen. Denk bijvoorbeeld aan een verminderde brein activiteit.



Hoe uitgerust komt een werknemer op zijn werk? Rust een werknemer niet goed uit dan zal dit resulteren in een verlaagde productiviteit.



Een werknemer met obesitas zit in de risicogroep als het gaat om welvaatziektes. Een grote kostenpost voor jouw als werkgever én een verlaagde productiviteit.

# Werkwijze

Géén standaard bootcamp training, maar op maat gemaakte vitaliteit trajecten voor uw personeel, gericht op het verminderen van ziekteverzuim, verhoging van de duurzame inzetbaarheid en het optimaliseren van de arbeidsproductiviteit. In overleg met u maak ik een specifiek samengesteld vitaliteit traject.

Als 0-meting maak ik een screening van de huidige vitaliteit van de organisatie door middel van de vita-check. Naar aanleiding hiervan stellen wij samen doelen op waar we naar toe gaan werken. Iedere betrokken medewerker krijgt vervolgens een persoonlijke intake met I.M.S.; een biomechanische screening gericht op de arbeidsproductiviteit, duurzame inzetbaarheid en ziekteverzuim. Hieruit volgt het individueel traject, gericht op bewegen, voeding en mindset. Aan het einde van het gehele traject wordt er geëvalueerd en stellen we eventuele vervolgoelen op om vanuit daar weer verder te werken naar de volgende stap.

Het is ook mogelijk om de vita-check als los 'product' af te nemen.



# Wat kost ziekteverzuim?

Eén van de voornaamste redenen om aan de slag te gaan met de vitaliteit van uw medewerkers is het tegengaan van ziekteverzuim. Dat een zieke medewerker geld kost is algemeen bekend, maar wat kost dit gemiddeld nou precies?

Loon doorbetaling	€ 153,-
Kosten vervanging	€ 146,-
Verlies productie / dienst	€ 43,-
Kosten arbodienstverlening	€ 60,-
Verzuimbegeleiding	€ 7,50
<b>Totaal verzuim kosten per dag</b>	<b>€ 410,-</b>
<b>Totaal verzuim kosten per week</b>	<b>€ 2.050,-</b>
<b>Totaal verzuim kosten per maand</b>	<b>€ 8200,-</b>
<b>Totaal verzuim kosten per jaar</b>	<b>€ 98.400,-</b>

## **KOSTEN VERZUIM PER MEDEWERKER:**

Dit overzicht is op basis van een jaar salaris van 36.500,- (cijfers CPB, 2016).

Werkdagen Nederland in totaal: 260 – 25 vakantiedagen = 235 werkdagen per jaar per werknemer.

## **FEITEN BEREKENING:**

- Gebaseerd op een jaarsalaris van € 36.500,- (cijfers CPB, 2016)
- Op basis van 235 werkdagen (260-25 vakantiedagen)
- Bij arbeidsongeschiktheid ( bijvoorbeeld RSI), minimaal 70% van salaris door betelen.
- Ligt het salaris hoger, dan zal dit bedrag ook oplopen.
- Per week ruim 2.000,- per werknemer die verzuimt op basis van 36.500,- jaarsalaris.

## **EXCLUSIEF:**

- Re-integratie kosten
- Bijkomende stressfactoren (regelen vervanging, deadlines halen met minder werknemers etc.)
- Vermindering productiviteit. Minder personeel voor meer werk.

## **CONCLUSIE**

1 zieke medewerker kost per jaar tussen de € 80.000,- en € 100.000,-

1 vita-traject waarbij er 7 mensen een jaar lang intensief begeleid worden kost € 36.400,- per jaar. Buiten de kosten die je preventief tegen gaat van het verzuim, zal de productiviteit verhogen, energie binnen het bedrijf toenemen en zijn er tal van positieve effecten te benoemen die ik graag aan u kom uitleggen.

# Tarieven

## **VITA-CHECK:**

*Alleen de 0-meting: screening huidige vitaliteit van de organisatie*

1 Dagdeel (3 uur):	€ 350,- excl. 21% BTW
1 gehele dag (7 uur):	€ 750,- excl. 21% BTW

## **VITA-TRAJECT:**

*Volledig traject ter realisatie van samen opgestelde vitaliteitsdoelen voor de organisatie*

Dagprijs v.a.:	€ 700,- excl. 21% BTW
----------------	-----------------------

Het tarief is afhankelijk van aantal dagen per week en duur van het traject.  
Trajecten variëren tussen 3, 6 of 12 maanden.



## VOORBEELDBEREKENING:

Bedrijf "X" neemt een 12 maanden traject af voor 1 dag (7 uur) per week. Hierin worden 7-14 werknemers begeleid. De begeleiding richt zich op trainen en bewegen, voeding en lifestyle gerelateerde aspecten. De totaalprijs van een 12 maanden traject zonder extra workshops komt uit op: € 36.400,- excl. 21% BTW. Eventuele los bijgeboekte workshops worden verrekend in de totaalprijs.

## WORKSHOPS:

€ 450,- excl. 21% BTW

Tot max. 10 personen. Duur circa 60 minuten. Onderwerpen voor workshops in overleg.  
Voorbeelden:

- Functioneel voeden
- Functioneel trainen & bewegen
- Topsport mindset in het bedrijfsleven
- Afvallen zonder dieet mindset

# Aan de slag!

Klaar voor een vitale organisatie, een hogere arbeidsproductiviteit en een beter bedrijfsresultaat? Het start bij ADMovement.

Ik help u graag uw doelen te bereiken. Neem vandaag nog contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek en een op maat gemaakte offerte.



06 - 38 00 15 91



info@admovement.nl



www.admovement.nl



In company of op locatie

# AD Movement

