

fit4. work

**Go for gold,
visez la médaille d'or !**



Des travailleurs en forme pour de solides résultats ? C'est l'objectif de Fit4Work !

Trop peu d'activité physique. Trop de temps passé sur une chaise de bureau confortable. Ou un cerveau qui a fait des heures supplémentaires trop souvent. Autant de facteurs qui font que les travailleurs d'aujourd'hui semblent tomber plus vite que des dominos dans une tentative de record du monde. La Belgique connaît un taux d'absentéisme élevé. Par conséquent, **une grande partie de la productivité est perdue**. IDEWE souhaite vous aider, en tant qu'employeur, à inverser la tendance. Ensemble, nous développons un **plan de santé structurel** qui optimise **tous les facteurs influençant le bien-être de vos collaborateurs**.

Notre objectif ?

Donner **un grand coup de pouce à la santé mentale et physique** de vos collaborateurs par le biais de petites actions faisables. IDEWE vous aide à mettre en place une politique de santé au moyen d'un **Company**

Fit Profile (profil de santé de votre organisation, présenté dans un rapport) et d'un **Employee Fit Survey** (questionnaire individuel en ligne destiné aux travailleurs). Les points d'attention y sont clairement mis en lumière. Nous les abordons avec **des défis amusants ou des coachings individuels**, ou par le biais de **séances d'inspiration** avec un (ancien) athlète de haut niveau comme orateur principal, ce qui est idéal pour motiver les travailleurs. Vous souhaitez leur donner une motivation supplémentaire ? Récompensez chaque effort avec des fitcoins dans l'application Fitcoins.

Notre ambassadeur d'IDEWE et patineur de vitesse olympique Bart Swings soutient déjà la campagne Fit4Work. Maintenant, c'est votre tour. Go for gold, visez la médaille d'or !

Car : rien de tel qu'un esprit saint dans un corps sain.

EAT

Boostez votre équipe avec des aliments sains et réconfortants

Saviez-vous que nous consommons plus d'un tiers de notre alimentation quotidienne au bureau ? Il est temps de transformer le lieu de travail en une oasis de santé ! Parce que se régaler de manière responsable au travail est une situation gagnant-gagnant : des travailleurs énergiques, de meilleurs résultats et moins de jours de maladie.



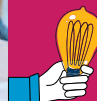
Vous créez des habitudes saines et durables à l'aide d'initiatives et d'ateliers amusants.



MOVE

Encouragez vos travailleurs à bouger

Nous ne faisons pas suffisamment d'exercice, et ce mode de vie sédentaire se ressent également sur le lieu de travail. Cela a un impact important : des problèmes de santé chez vos travailleurs et donc une pression accrue sur votre organisation. Alors, rattrapons le temps perdu !



Ensemble, nous créons un environnement dans lequel chacun retrouve l'envie de bouger, non seulement au bureau, mais également à la maison et sur la route du travail.



VITALITY

Accordez plus d'attention à l'énergie vitale

Avec l'aide de nos experts Fit4Work, vos travailleurs auront une meilleure compréhension de leur propre santé. Nous leur donnons les outils pour être plus heureux, plus résistants au stress et plus énergiques dans la vie.



Laissez-vous inspirer par une conférence d'un (ancien) athlète de haut niveau, participez à des ateliers ou bénéficiez d'un accompagnement personnalisé de votre organisation et renforcez ainsi l'envie de travailler et le bien-être général de vos travailleurs !





SMOKE

Encouragez un environnement de travail sans tabac

Arrêter de fumer est souvent plus facile à dire qu'à faire. Les fumeurs ont besoin d'aide car ils n'y parviennent généralement pas seuls. Une simple interdiction de fumer sur le lieu de travail ne suffit pas. La solution : une prise de conscience et un meilleur soutien aux personnes qui essaient d'arrêter de fumer.



Souhaitez-vous savoir comment une politique intelligente et positive en matière de tabagisme peut contribuer à réduire les envies de fumer ?



Vous souhaitez vous aussi intégrer le programme Fit4Work d'IDEWE ?

Scannez le QR code ou surfez sur la page info.idewe.be/fit4work et découvrez les programmes en détail.

Pour aller plus loin, envoyez-nous un e-mail à l'adresse Fit4Work@idewe.be



fit4♥
work

Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

Anvers

Tél. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tél. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tél. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Bruxelles

Tél. 02 237 33 24
bruxelles@idewe.be

Louvain

Tél. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roulers

Tél. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Charleroi

Tél. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Liège

Tél. 042 29 71 91
liege@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Gand

Tél. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Malines

Tél. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

En collaboration avec

