Maciej Ciechanowski

Program świadomego odżywiania w Zakładach Farmaceutycznych Polpharma

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Agenda

1. Geneza programu – czyli o tym, jak rodził się program.
2. Czym to się je? – czyli o co właściwie chodzi w naszym programie.
3. Nie samym zdrowym odżywianiem człowiek żyje – czyli o innych programach realizowanych w Zakładach Farmaceutycznych Polpharma

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Dlaczego świadome odżywianie?

1. Świadomość skali problemu – nadwaga i otyłość plaga naszych czasów.
2. Sygnały od załogi – ankieta, badanie satysfakcji pracowników.
3. Potrzeby pracodawcy – poprawa wydajności pracowników, obniżenie absencji chorobowych.
4. Ludzi pomagają ludziom – nie tylko motto.

polpharma
Ludzie pomagają Ludziom

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Założenia metody

Inauguracyjny wykład omówienie celu i program warsztatów. Prezentacja korzyści płynących ze zdrowego trybu życia i właściwego odżywiania.

Cykl warsztatów dla grupy 6-8 osób.

7 spotkań po 1,5 -2 godziny.

Termin spotkań i częstotliwość – co 3 tygodnie w godzinach ustalonych z pracodawcą.

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Korzyści dla uczestników

- Redukcja nadmiernej masy ciała, poprawa stanu zdrowia i samopoczucia.
- Edukacja dietetyczna, możliwość zmiany nawyków żywieniowych.
- Motywacja do zmiany, wsparcie grupy, wewnętrzny diet coach.
- Zwiększenie poziomu skuteczności, asertywności, redukcja stresu.
- Analiza składu ciała, przepisy na dietetyczne potrawy do wykorzystania na co dzień.
- Raport o stanie zdrowia oraz możliwość skorzystania z indywidualnej wizyty u dietetyka na preferencyjnych warunkach.

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Korzyści dla pracodawcy

- Zwiększenie efektywności pracowników.
- Zmniejszenie absencji chorobowych pracowników.
- Większe zaangażowanie pracowników w sprawy firmy.
- Poprawa wyników finansowych firmy.

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Tematyka warsztatów

Istota diet coachingu.
Diet coaching a zdrowy styl życia.
Struktura zmiany.
Świadome zarządzanie wagą.
Bariery związane ze zmianą stylu życia.
Uruchamianie wewnętrznego diet coacha.
9 podstawowych kroków diet coachingu.

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Przebieg spotkana warsztatowego

- Analiza składu ciała – ocena postępów w procesie odchudzania
- Omówienie bieżących problemów uczestników
- Warsztat dietetyczno – coachingowy
- Ćwiczenia relaksacyjne

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Pozostałe działania prozdrowotne

Warsztaty antynikotynowe „Nie rzucaj, bo wróci”.
Szkoła zdrowych pleców.
Akcje promujące profilaktykę „Ciśnienie na życie”, „Tu i Teraz” itp.
Program Opieki Medycznej.
Program „Wszyscy na rowery”. WSZYSCY NA ROWERY
Karta Multisport.
Hale sportowe dostępne dla pracowników.
Wykłady w ramach szkoleń okresowych.
Działalność zespołów sportowych: RunTeam, BikeTeam, TRIPolpharma, SkiTeam, SRKFiS Polpharma. STOWARZYSZENIE ROZWOJU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU POLPHARMA
Platforma inpulse.

TRI TEAM SKI TEAM RUN TEAM

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Podsumowanie

1.Program świadomego odżywiania.

2.Informacje o pozostałych działaniach prozdrowotnych.

3. Inspiracja

4. To nie jest nasze ostatnie słowo.

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Dziękuję za uwagę

NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020

INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA