

Overzicht preventieprogramma's Werkfit 2023

In balans zijn, dat is voor iedereen iets anders. En de situaties die je uit balans brengen ook. Werkfit helpt je als werknemer om gezond en fit te blijven. Fysiek, maar ook mentaal. Vaak loont het om bij de eerste, soms nog maar kleine signalen, al actie te ondernemen om je balans weer te herstellen. Of het nu gaat om stress op je werk, de balans tussen werk en privé, of het op tijd opladen van je eigen batterij.

De programma's hieronder kunnen helpen om in balans te blijven of te komen. We proberen om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de verschillende voorkeuren van werknemers. In de loop van het jaar voegen we dan ook nieuwe programma's toe.

Werkfit vergoedt maximaal € 500 per kalender jaar voor de volgende programma's.

Preventieprogramma	Door
Runningtherapie om somberheidsklachten of stress te verminderen, of om depressie te voorkomen. Kern van de Runningtherapie is het gebruik van hardlopen om de psychische conditie te verbeteren.	Een gecertificeerd runningtherapeut die lid is van de BRTN (Beroepsvereniging RunningTherapie Nederland). Vind een runningtherapeut
Online coaching : 2 of 3 gesprekken met een psycholoog als je worstelt met stressklachten of andere (arbeidsgerelateerde) psychische klachten. Je krijgt concrete tips en praktische handvatten waarmee je zelf aan de slag kunt.	Heycoach
Online programma 'Overgang en hormonen': een 8 weken durend online programma over overgangsklachten, hormonen en gewicht. Het programma biedt informatie, praktische oefeningen, tips en toegang tot een online spreekuur.	Curilion