

# VITALITEIT VOOR SITECH

# ORGANISEREN VAN DE ONLINE SITECH HEALTH WEEK



#### Vraag van Sitech:

Stel een afwisselend weekprogramma samen waarin de componenten mindset, voeding, beweging en ontspanning op een interactieve en laagdrempelige manier behandeld worden én biedt sessies aan waarin tips worden gegeven om effectief online te werken. Uitgangspunt is dat alle trainingen online plaatsvinden.

#### Oplossing van ODS:

ODS heeft een divers programma samengesteld dat aanzet tot actie. Belangrijk is dat alle thema's aansluiten op het thuiswerken en dat er voor iedere medewerker wel iets bij zit dat aanspreekt. Het programma bestaat uit een spreekuur met de fysiotherapeut met tips voor de thuiswerkplek, mindfulness sessies met als thema me-time en focus-time, sessie over slim effectief online 1 op 1 contact, sportkwartiertjes, life cooking ontbijt- en lunchworkshops met als thema gezonde voeding en informatie over een gezondere levensstijl en een sessie over effectieve online groepsmeetings leiden. Het programma is verdeeld over 1 week waarbij iedere dag 2 of 3 sessies op de agenda staan. Alle sessies zijn interactief, medewerkers kunnen via de chat vragen stellen.

#### Resultaten:

Een mooi, afwisselend, interactief programma verzorgd door gedreven professionals. Zeer enthousiaste reacties van deelnemers. Tips waarmee iedereen meteen aan de slag kan op het gebied van online vergaderen, praktisch inrichten van de thuiswerkplek, gezond eten en het afwisselen van zitten/bewegen/ontspannen.

"Een waardevolle en makkelijke manier om het de medewerkers zo maximaal mogelijk comfortabel te maken. Het geven van gerichte aandacht is de sleutel tot meer rust en focus tijdens je (werk)dag. Een TOP initiatief waar ik met veel plezier aan heb mogen bijdragen."

*Delina Overdijk - Belle Vie*



"Samen met ODS een mooi en gezond interactief programma, heel toegankelijk en goed verzorgd. Persoonlijk en met veel enthousiasme gepresenteerd. Afwisselende en gezonde online events wat het thuiswerken een frisse boost geeft."

*Marc Starmans  
Sitech - Process Control Engineer*



"Samen met ODS hebben we een mooi en laagdrempelig programma gecreëerd. De persoonlijke en enthousiaste aanpak van ODS zorgde ervoor dat collega's hebben genoten van een interactief, volledig online, programma wat energie geeft!"

*Isabel Vermeer  
Sitech - PMO | People and Culture*

