



TYÖYHTEISÖN HYVINVOINTI

Esite palvelukokonaisuuksista &
työhyvinvointipäivästä

Petri Luhio, TtM
Laillistettu ravitsemusterapeutti
Urheiluravitsemuksen asiantuntija
PLuS Nutrition Oy

PETRI LUHIO

Laillistettu ravitsemusterapeutti
 Urheiluravitsemuksen asiantuntija
 Terveystieteiden maisteri
 Personal Trainer



- PN Ravitsemuksen, työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen asiantuntija
- PN Käytännönläheinen, selkeä ja helposti ymmärrettävä lähestymistapa
- PN Tukea työntekijöille arjen hyvinvointiin

Työskentelen ravitsemuksen parissa tukien tavallisia ihmisiä ja työyhteisöjä arjen jaksamisessa, toimintakyvyssä ja hyvinvoinnissa.

LÄHTÖKOHTA

Hyvä ravitsemus muodostaa perustan työssä jaksamiselle, keskittymis- ja toimintakyvylle. Tavoitteenamme on tarjota selkeää, käytännöllistä ja tutkittuun tietoon perustuvaa ravitsemusohjausta, joka tukee sekä yksilöiden että kokonaisten työyhteisöjen hyvinvointia ja jaksamista.

Toimintaa ohjaavat arvot:

- PN Ihmislähtöisyys ja ymmärrettävyys
- PN Käytännönläheisyys
- PN Yhteistyö ja kuunteleminen
- PN Jatkuva oppiminen

Mitä tämä tarkoittaa yrityksellenne?

Ravitsemuksen laillistetun ammattilaisen tarjoamia selkeitä, ymmärrettäviä ja helposti käyttöön otettavia ratkaisuja, jotka näkyvät organisaation tuloksessa:

- PN Vähäisempinä sairauspoissaoloina
- PN Pienentyneenä tapaturmien ja työperäisten onnettomuuksien riskinä

MITÄ TARJOAN

PN Seminaarit

Tarjoamme selkeitä ja käytännönläheisiä seminaareja, jotka tuovat henkilöstölle konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin parantamiseen.

PN Laajat ohjelmakokonaisuudet

Kokonaisuudet rakentuvat yrityksen tarpeista ja tukevat pitkäjänteistä, mitattavaa hyvinvoinnin kehittämistä.

PN Räätelöinti toimialoille

Mukautamme sisällöt toimialanne erityispiirteisiin, jotta ne palvelevat juuri teidän henkilöstönne arkea.

PN Etänä / Paikan päällä

Tilaisuudet voidaan toteuttaa joustavasti etänä tai paikan päällä – valitsette teille sopivimman tavan. Toteutus tapahtuu ensisijaisesti yrityksen omissa tiloissa, mutta mikäli sopivia tiloja ei ole käytettävissä, PLuS Nutrition järjestää tarvittavat tilat ilman lisäkustannuksia.



PALVELUKOKONAISUUDET

Basic - 60 minuutin luento / seminaari:

- PN Ravitsemusterapeutin luento
- PN Tai liikunta-aiheinen luento (sertifioitu personal trainer)
- PN Materiaalipaketti osallistujille
- PN Q&A

PLuS – Kahden luennon kokonaisuudet:

- PN Ravitsemusterapeutin luennot tai ravitsemus- ja urheiluaiheiset luennot yhdessä
- PN Materiaalipaketti osallistujille
- PN Q&A
- PN Esihenkilölle lyhyt yhteenveto kokonaisuudesta

Premium – Puolen vuoden hyvinvointiohjelma:

- PN Kuuden (6) luennon kokonaisuus
- PN Materiaalipankki työntekijöille
- PN Tehtävät, haasteet ja välitavoitteet
- PN Palautteen keruu ja analyysi
- PN Kattava yhteenvetoraportti ohjelman etenemisestä, vaikutuksista ja keskeisistä havainnoista (HR:n ja esihenkilöiden käyttöön)

TYHY-PÄIVÄ

½ Työhyvinvointipäivä – Neljä (4) tuntia

- Pi Ravitsemusterapeutin luennot
- Pi Q&A tunti sisältäen koulutusta
- Pi Yhteinen ohjattu lounas*
- Pi Yhteensä 4 h koulutusta

Työhyvinvointipäivä – Seitsemän (7) tuntia

- Pi Ravitsemusterapeutin luennot, 2 kpl, yht. 2 h
- Pi Liikunta-aiheinen luento (sertifioitu personal trainer), 1 h
- Pi Q&A tunti
- Pi Ohjattu liikunta 1 h
- Pi Yhteinen ohjattu lounas*
- Pi Henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman laatiminen
- Pi 30 päivän seuranta + selkeä loppuraportti TYHY-päivän sisällöstä, havainnoista ja jatkotoimenpidesuosituksista

Tilaisuus pyritään järjestämään keskuksessa, jossa käytössä ovat luentotilat, ruokailumahdollisuudet sekä liikunta-alueet. Myös yrityksen omia tiloja voidaan hyödyntää. Päivän tarkempi sisältö ja mahdolliset työyhteisöä tukevat harjoitukset suunnitellaan yrityksen henkilöstön tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

TYHY-PÄIVÄ

Kun aikataulu on sovittu, yrityksen ei tarvitse huolehtia muusta kuin työntekijöiden tiedottamisesta. Kaikki muu järjestetään puolestanne:

- PN Tilavaraukset ja käytännön järjestelyt
- PN Ohjelman suunnittelu yrityksen henkilöstölle sopivaksi
- PN Luentomateriaalit ja tarvittavat muut materiaalit
- PN Ohjeet osallistujille (varusteet, saapumisohteet, etälinkit jne.)
- PN Päivän kokonaisuuden koordinointi alusta loppuun

Tavoitteena on tarjota täysin vaivaton ja laadukas hyvinvointipäivä, joka tukee henkilöstön jaksamista ilman, että se kuormittaa yrityksen omia resursseja.

TYHY-päivä sisältää kaiken tarvittavan:

- PN Tilat
- PN Ohjatun liikunnan (esim. kävely, jumppa, kuntosali)
- PN Asiantuntijaluennot
- PN Henkilökohtaiset suunnitelmat
- PN Ohjatun lounaan

Yritykselle tämä tarkoittaa täysin avaimet käteen -ratkaisua ilman järjestelytyötä. Päivä tuo konkreettisia muutoksia henkilöstön jaksamiseen, energiatasoihin ja palautumiseen.

HINNOITTELU

PN Basic – 60 minuutin luento / seminaari:

590 € etänä

790 € paikan päällä

PN Basic – 60 minuutin liikunta-aiheinen luento / seminaari:

440 € etänä

640 € paikan päällä

PN PLS – Kahden luennon kokonaisuudet:

990 € etänä

1 190 € paikan päällä

PN Premium – Puolen vuoden hyvinvointiohjelma:

4 490 € etänä

5 490 € paikan päällä

HINNOITTELU

½ Työhyvinvointipäivä

PN 1 790 €

PN Ravitsemusluennot, tilat, ohjattu lounas*, materiaalit

PLuS paketti

PN 2 290 €

PN Kaikki ohjelma, tilat, ohjattu lounas*, materiaalit

Premium paketti

PN 2 690 €

PN PLuS-paketti

PN 30 päivän seuranta + selkeä loppuraportti TYHY-päivän sisällöstä, havainnoista ja jatkotoimenpidesuosituksista

*Ohjattu lounas ei sisällä lounaan hintaa

ETENEMINEN

Kun aikataulu on sovittu, yrityksen ei tarvitse huolehtia muusta kuin työntekijöiden tiedottamisesta. Kaikki muu järjestetään puolestanne.

Maksuehdot

14 päivää netto

TYHY-päivä tai Premium-paketti: 50 % tilausvahvistuksen jälkeen ja 50 % viimeisen tilaisuuden jälkeen. Myös 100 % ennakkolaskutus on mahdollista.

Tarjouksen voimassaolo

30 päivää

Tilaus

Tilaus vahvistuu, kun hyväksytte tarjouksen sähköpostilla.

Aikataulu

Sovitetaan tapauskohtaisesti.

Voimme aloittaa kahden (2) viikon varoitusajalla.

Petri Luhio

Lailistettu ravitsemusterapeutti, TtM

Urheiluravitsemuksen asiantuntija

Personal Trainer


Ultrajuoksija





PLuS Nutrition Oy

Kokonaisvaltaista tukea ravitsemukseen ja liikkumiseen – ihmislähtöisesti ja arkeen sopivasti.

Yhteystiedot

 +358413264530

 petri.luhio@plusnutrition.fi

 www.plusnutrition.fi