



Förebyggande friskvårdsprogram

För hållbara medarbetare
och lönsamma företag.

Strategisk hälsorådgivning på individens villkor

Ökat välbefinnande och bättre hälsa bland medarbetarna leder till minskad stress, högre produktivitet, ökad lönsamhet och en attraktivare arbetsplats.

IMR hjälper företag och organisationer, chefer och ledare att öka engagemanget, produktiviteten och lönsamheten genom att arbeta proaktivt med hälsa, fysisk aktivitet, återhämtning och levnadsvanor i sina team.

IMR:s evidensbaserade arbetssätt utgår från tävlingsidrottens bakomliggande metodik och fem vetenskapligt validerade KPI:er som mäter företagets hälsostatus och förändringar över tid. KPI:erna är direkt kopplade till mental och fysisk hälsa, förekomst av sjuknärvaro, risk för sjukskrivning och produktivitet.

Med IMR:s verktyg får företagets medarbetare en skräddarsydd hälsoplan utformad i samspel med en personlig hälsorådgivare. Inför varje hälsorådgivningsmöte får medarbetarna skatta sin hälsa utifrån evidensbaserade frågor kopplat till IMR:s KPI:er. Utifrån denna data revideras hälsoplanen med nya målsättningar och anpassade aktiviteter. Ledningen kan på strategisk nivå följa upp medarbetarhälsan och rapportera nyckeltal genom företagets hållbarhetsredovisning.

Till Skandias kunder erbjuder IMR två upplägg med möjlighet att addera tilläggstjänster:

Bas

- 50 minuter digitalt uppstartsmöte
- 4 × 20 minuter digitalt uppföljningsmöte
- Fullständig tillgång till IMR:s app

Bas+

- 50 minuter uppstartsmöte på plats
- Fysiska tester
- 4 × 20 minuter digitalt uppföljningsmöte
- Fullständig tillgång till IMR:s app



IMR:s hälsorådgivare är högskoleutbildade hälsopedagoger med specialistkompetens inom fysisk aktivitet, levnadsvanor och beteendeförändring.



I IMR:s app hittar medarbetarna sin hälsoplan, övningar, tips och inspiration.

**Det här är våra
tilläggstjänster**



Tilläggs tjänster

Fysiska tester för medarbetarna

Medarbetarna får ett objektivt mått på sin styrka, rörlighet och kondition genom sex evidensbaserade tester. Testerna är enkla att genomföra och kräver inga förberedelser för medarbetarna.

Föreläsningar

IMR erbjuder inspirationsföreläsningar med några av Sveriges vassaste idrottsprofiler, forskare och experter. Till exempel Mats Sundin, Therese Alshammar, Mats Börjesson, Elin Ekblom Bak, Linda Bakkman, Lotta Schelin, Anna Laurell med flera.

Event

Uppskattad aktivitet som inspirerar, peppar och stärker sammanhållningen i gruppen. Träningsglädje mixas på ett lekfullt sätt med värdefulla insikter och tips. Välj mellan ett färdigt upplägg eller skraddarsy eventet helt efter era önskemål.

Workshop för ledare och chefer

Utgångspunkten för IMR:s workshops är att du som chef får lära dig mer om sambandet mellan levnadsvanor, fysisk aktivitet, hälsa, sjuknärvaro och produktivitet. Du får insikt i hur ni kan jobba med hälsa ur ett strategiskt perspektiv och konkreta verktyg för att jobba med mätbara och evidensbaserade nyckeltal.



Priser



Priser

Priser till företag inom Skandias Hälsokedja per beställt antal personer och år:

- 2 590:- per beställt antal om grupp består av färre än 100 personer
- 2 390:- per beställt antal om grupp består av 100–500 personer
- 1 990:- per beställt antal om grupp består av fler än 500 personer

Gäller för "Bas" och "Bas +". Inkluderar onboarding av företaget, tillgång till IMR:s applikation, ett (1) uppstartsmöte (fysiskt eller digitalt) samt fyra (4) digitala uppföljningsmöten per år och deltagare samt redovisning av resultat till beställargruppen.

Minimidebitering om minst 20 deltagare gäller vid val av fysiska tester, som utförs på plats, på företaget.

Transportkostnad

Kopplat till rådgivningsmöten på plats, med fysiska tester, tillkommer en transportkostnad per kontor (ingår omkostnader för frakt och montering av samtlig utrustning och restid för personal).

- 7 900:- per kontor, motsvarande tur och retur för en testomgång. För Västerbotten och Norrbotten är transportkostnaden 12 900:- per kontor, motsvarande tur och retur för en testomgång.
- 3 600:- för resekostnader (täcker logi för personal) tillkommer per kontor per IMR-mötesomgång för kontor utanför Stockholms län.

Övrigt

Villkor för avbokning och betalning tas fram i avtal med IMR. För prisuppgifter om tilläggstjänster, vänligen kontakta oss.