

Beweegmarathon Brugge-Tokio levert INGENIUM Group gezonde medewerkers én extra bos op

14 oktober 2021

Onze Belgische olympiërs en paralympiërs gingen deze zomer naar Tokio. Maar de Ingenium Group was hen voor. Op eigen kracht bewogen onze medewerkers in de 7 weken voor het verlof ruim 9.400 kilometer bij mekaar. De beloning? Een fitter lijf én de aanplanting van 1.000 bomen. Onze partners? [Springbok Coaching](#) en [Go Forest](#).



“Het is reeds het 4e boekjaar dat we met de Ingenium Group in ons WELLBEE-IUM-programma inzetten op 3 thema’s: mentale veerkracht, gezonde voeding en sport & beweging,” vertelt hr-manager Ellen Dhaese. “Door corona kwamen veel collega’s de voorbije periode minder aan bewegen toe. Er waren nauwelijks woon-werkverplaatsingen en werken gebeurde vooral thuis achter een bureau. Het ideale moment dus om dit jaar in te zetten op fysiek welzijn.”

“Na de paasvakantie hebben we bij 50 medewerkers van Ingenium en Industrium een VITACHECK afgenomen,” vertelt Matthias Franchoo, health coach & partner bij Springbok Coaching. “Het is een laagdrempelige screening waarbij we de lichaamssamenstelling, de lenigheid, de kracht en de stabiliteit en uithouding in kaart brengen. Het werkt als een spiegel die de medewerkers laat zien waar ze nog kunnen verbeteren en waarom het belangrijk is om daaraan te werken. Na de testen volgt een korte individuele bespreking van de resultaten en start een 8 weken durend online follow-upprogramma voor alle deelnemers met heel wat tips & tricks. Na de VITACHECK kreeg elke deelnemer ook nog een MY VITAGO sessie: een individueel gesprek van 30 minuten waarbij we vertrekken van het VITACHECK-resultaat en kijken waar de deelnemer naartoe wil werken. We staan ook stil bij obstakels en negatieve overtuigingen om écht te veranderen. Samen met de coach formuleert de medewerker een persoonlijke doelstelling die ook SMART* is. Het eindresultaat is een persoonlijke handleiding en een concreet plan om aan de slag te gaan.”

Ellen Dhaese: “We vonden het belangrijk om in coronatijden iedereen van achter zijn bureau te krijgen. Een challenge in groep – waarbij je mekaar stimuleert – leek ons daartoe een goed idee. Het doel was om in de 7 weken voor het zomerverlof kilometers te verzamelen om de afstand Brugge-Tokio (in vogelvucht 9.476 km) te overbruggen. 38 collega’s gingen de uitdaging aan. Elke loop-, fiets-, wandel- of zwemkilometer werd geregistreerd, en wie op locatie sportte (tennis, padel, fitness,...) mocht per uur sporten 10 kilometer in rekening brengen. Alle kilometers werden bijgehouden in een app. Springbok Coaching gaf elke week de tussenstand door en stuurde een motivatiemailtje en een tip van de week om onze deelnemers te ondersteunen.”

Ellen Dhaese: “De beweegchallenge had ook nog een andere doelstelling, en een bijkomende motivatie. Als onze collega’s slaagden in het opzet, zouden we een eigen bos aankopen om de CO₂-uitstoot van de Ingenium Group verder te verlagen. Per 1.000 afgelegde kilometer gaven we 100 euro, en als het doel effectief bereikt werd, zouden we het bedrag verdubbelen. Uiteindelijk ronden we zelfs naar boven af om op 2.000 euro uit te komen. Daarmee stapten we naar Go Forest om een formule op onze maat uit te werken. In totaal planten we via hen straks 1.000 nieuwe bomen aan, waarvan telkens 300 in Peru, Armenië en Congo. De resterende 100 worden ook in Peru geplant, maar krijgen telkens de naam van 1 van onze 100 medewerkers. Via een app kunnen ze die bomen traceren en 2 keer per jaar krijgen ze een foto doorgestuurd om mee te volgen hoe hun boom het doet. Het creëert nog meer betrokkenheid in onze teams en het is ook een mooie vorm van employer branding.”

Ellen Dhaese: “Het succes van dit gezondheidstraject met Springbok Coaching is de laagdrempeligheid, met succes voor iedereen. Niet elke medewerker is een sporter, maar iedereen wil zich wel goed voelen in zijn vel. Ook als de persoonlijke doelstelling gewoon ‘ik wil beter slapen’ was, werd gekeken hoe daar met wat beweging of het aanpassen van de voeding of het tijdstip van eten vooruitgang kon worden geboekt.”

“We mikken inderdaad op duurzame gedragsverandering,” vult Matthias Franchoo aan. “We testen, luisteren, en geven tools en advies om je gezondheid zelf in handen te nemen. Maar de oplossing zit altijd bij de medewerker zelf. De aanpassingen die je doet, moeten deel worden van je levensstijl, want enkel dan is het duurzaam. Een beweegchallenge kan wel helpen om in een routine te geraken, zodat je er niet meer hoeft over na te denken in je tijdsplanning. Nog een tip voor wie ook in zo’n traject wil stappen: tot eind 2021 kun je met het systeem van de Werkbaarheidscheques tot 60 procent van je investering in

gezondheidscoaching – met een maximum van 10.000 euro – laten subsidiëren door de overheid. Springbok Coaching regelt daarvoor alles in samenspraak met de werkgever.”

*SMART staat voor Specifiek – Meetbaar – Acceptabel – Realistisch – Tijdsgebonden.

Meer info over hoe de INGENIUM Group werkt aan gezonde medewerkers? Ellen.Dhaese@Ingenium.be vertelt je er alles over.