

Vi vet att friska och pigga medarbetare är en förutsättning för företag att växa. Genom föreläsningar, träningspass och coachning, både på grupp- och individnivå, kan vi utbilda och utveckla era medarbetare. Det leder i sin tur till att de får rätt förutsättningar för att vårda och bygga upp sin egen hälsa. Gemensamma aktiviteter skapar dessutom förutsättningar att utvecklas som team och ger en ökad sammanhållning.

XFLOW
PARKOUR OCR TRÄNING

ATT NÅ SIN FULLA POTENTIAL

Vill du att ditt företag ska må bra, nå sin fulla potential och kunna leverera på topp?
Då behöver dina medarbetare må bra, känna meningsfullhet och ges möjlighet att både utveckla och att utvecklas!

Vi använder vår kunskap om hälsoarbete från forskning och blandar med erfarenhet från kundcase både på individ och gruppnivå till att hjälpa företag att skapa ett proaktivt hälsoarbete.

Vi på xFlow utgår från en helhetssyn på hälsa. Genom att arbeta med såväl fysisk som social och mental hälsa, hjälper vi era anställda att nå varaktiga resultat.

För att forma ett friskvårds- och hälsoarbete som ger effekt krävs ett medvetet och långsiktigt arbete. Vi erbjuder allt från enstaka träningspass och inspirationsföreläsningar (som kan komplettera ett redan aktivt hälsoarbete) till att ta fram och forma ett långsiktigt och hälsoarbete.

Våra FLOW-paket vänder sig till företag som vill satsa långsiktigt på medarbetarnas hälsa för att bygga ett hållbart företag.

START FLOW

Inspirationsföreläsning
Workshop
Uppföljning

Start Flow vänder sig till er som vet att ni vill starta upp ett hälsoarbete men vill ha hjälp på traven att ta reda på hur. Workshopen syftar till att omsätta teori i praktik.

Tillsammans lägger ni grunden till hur ni ska implementera era nya kunskaper kring hälsa.

från 15000:-

GO FLOW

Föreläsning
Kaffe & macka
Fysisk aktivitet

Go Flow vänder sig till företag som redan är igång med sitt hälsoarbete och som vill komplettera med ytterligare perspektiv samt låta medarbetarna upptäcka xFlows träningsutbud.

från 7000:-

HEALTH FLOW

Inspirationsföreläsningar
Individuella coachsamtal

Ett paket för företag som vill satsa på hälsarbetet eller redan är igång. Här väver vi samman föreläsningar med ett individuellt program för att utveckla och inspirera individen. Kan med fördel kompletteras med något av våra Team-paket.

från 1000:-
per medarbetare/
coachtillfälle

Innehåll

Rådgivning kring upplägg,
förankring och mål.
Kartläggning kring behov.
Tips på implementering.
Gruppträning.
Erbjudande om PT.
Företagsrapport med statistik
och utvecklingsförslag.

Fördelar för företaget

xFlow hjälper er att
utveckla ert hälsoarbete.
Uppföljning och stöd
i vardagen sparar tid.
Ökad produktivitet.
Minskad frånvaro.
Stärkt arbetsgivarvarumärke.

Fördelar för medarbetaren

Skapar förutsättningar för
medarbetarna att må bra
både psykiskt och fysiskt.
Ökad stresstålighet genom
fysisk aktivitet.
Sociala, roliga och
utvecklande aktiviteter.
Stöd i livsstilsförändring.

TEAM MOVE

En fast träningstid för företaget varje vecka. Fokus ligger på styrka och kondition.

Minst 12 veckor.
Max antal deltagare:
16/tillfälle

**från 1200:-
/tillfälle**

TEAM FREE

Ett träningstillfälle/månad. Här skräddarsyr vi upplägg utifrån era önskemål. Här har ni möjlighet att testa olika aktiviteter så som parkour, hinderbana, cirkelpass och/eller styrketräning

Minst sex månader.
Max antal deltagare:
16/tillfälle

**från 1400:-
/tillfälle**

TEAM RACE

OCR-paketet ger 10 träningspass tillsammans med en certifierad Toughest-instruktör. I priset ingår startplats till ett hinderbanelopp.

Antal deltagare:
minst 5 - max 10

**2500:-
/medarbetare**

XFLOW-CHECKAR

xFlows egna friskvårdscheckar. Dessa kan delas ut till personalen som uppmuntran, grattis eller som tack! De kan även användas vid teambuilding/kickoff i speciella projekt. Giltiga ett år.

**10 checkar 1900:-
100 checkar 17500:-**


Våra TEAM-paket
fungerar som en enstaka
teambuildande aktivitet eller
som ett komplement till våra
olika FLOW-paket.

**Uppliver du att det
ibland är svårt att få
tiden att räcka till?!**

Ibland handlar det om att släcka
bränder och andra gånger att
planera semestrar. Att ligga
steget före, omvärldsbevaka och
arbeta med utveckling och beslut
kring företagets hälsoarbete
skjuts lätt på morgondagen.



**KEEP CALM
AND CHOOSE
XFLOW**



Vi vill träffa er och sitta ner för att prata, lyssna och fråga.
Vi vill lära känna er så bra det bara går, allt för att förstå era behov och önskemål. Vi vill höra era tankar kring framtiden, era värderingar och om er syn på personal och hälsa.

Vid ett längre samarbete utser ni en kontaktperson som vi kan ha kontakt med under hela vårt samarbete. Utifrån vårt första möte tar vi fram en plan som passar era mål och de delar ni vill ha med.

Därefter lägger vi upp en tidsplan som kan handla om allt från en till tjugo träffar på allt från en till 365 dagar. När vi bestämt oss för upplägg och tid ansvarar vi tillsammans med er kontaktperson för att planen följs.

Enstaka tillfälle eller ett längre samarbete?

Pris beror på volym och typ av åtagande. Prisexempel för enstaka pass, ca 3000 kr/pass. Abonnemang vid fast åtagande varje vecka ca 1300 kr/pass. Priser är ex. moms om 6 %

Vi kan skriva om vad man kan göra hos oss. Andra kan berätta om vad de gjort men det bästa är att uppleva xFlow!

Föreläsningar

Individuell coaching

Coaching av team

Prova på vuxenparkour

Prova på hinderbana (OCR)

Tävlingar och utmaningar

Teambuilding i hinderbanan (OCR-träning)

Trampolin och skumgrop

Träning med fokus på styrka och kondition

Konferens



Vi kan skriva om vad vi kan föreläsa om. Andra kan berätta om vad de hört men det bästa är att själv få höra vad vi har att säga!

Hur kan ökad hälsa ge ökad lönsamhet?

Så skapar vi gladare och friskare medarbetare

Ta hand om din hälsa så presterar du bättre på jobbet samt får mer energi till fritiden

Få ut 100% av din kapacitet genom att använda ALLA dina resurser

Så skapar du ett lönsamt företag genom att ha en frisk och glad personal

Stress – en superkraft som vi behöver lära oss hantera

Motivation – vad är det som driver oss?

Självmedkänsla - du är din egen chef

Livshjulet - hur vi får alla delar att fungera

Välkommen att läsa mer om oss på
WWW.XFLOW.SE/FORETAGSFLOW



Elin
elin@xflow.se

Erik
erik@xflow.se