



The new style of IT

IT-bedrijf ConXioN investeert fors in gezondheid werknemers

Deerlijk, 17 oktober 2019 - ConXioN, de ICT-dienstverlener uit het West-Vlaamse Deerlijk en oprichter van het ConXioN Experience Center in Waregem, start met een gezondheidstraject bij haar medewerkers. Medewerkers kunnen vrijwillig instappen in een individueel én groepstraject waarin hun gezondheid en fitheid in kaart wordt gebracht en verbeterd. Doel is het algemeen mentaal en fysiek welzijn binnen en buiten kantoor te bevorderen, een vraag en initiatief van haar eigen medewerkers.

Duurzaam investeren in preventieve gezondheidszorg op het werk

Met dit project investeert ConXioN preventief in gezondheidszorg op de werkvloer. Dat doet het in samenwerking met partner Springbok Coaching, dat bedrijven coacht in gezondheid, beweging en gezonde voeding. *“Momenteel wordt in Vlaanderen nog geen 3% van overheidsbudget geïnvesteerd in preventieve gezondheidszorg. Centen gaan hoofdzakelijk naar curatie en vormen van medische zorg, daar waar vooral heel veel verbeteringspotentieel zit in voorzorg. Het is dus van groter belang in te zetten op die preventie.”* aldus Brecht Buyschaert, zaakvoerder van Springbok Coaching. ConXioN wil haar medewerkers gezond én gelukkig door het leven en werk zien gaan, iets wat voor het bedrijf even belangrijk is als inzetten op talent en passie in een job. Daarmee beantwoordt het een breder maatschappelijk debat op de private werkvloer. *Een best uitzonderlijke beslissing*, aldus nog Brecht.

Initiatief ontstaan door eigen medewerkers

ConXioN investeert met dit initiatief in een nog duurzamere toekomst voor haar personeel. *“Via onder meer een individuele test en traject kunnen medewerkers hun algemene gezondheid en fitheid in kaart brengen en analyseren. Met dit initiatief willen we onze mensen ondersteunen in hun weg naar een algemeen beter mentaal en fysiek welzijn. Een gezonde en gelukkige medewerker maakt een gezond bedrijf”*, aldus Hanne Vermès, HR-manager bij ConXioN.

Het idee ontstond toen enkele medewerkers onderling een gemeenschappelijke bewegingsactiviteit wilden organiseren. Daarop vatte Tamara Clabau, preventieadviseur bij ConXioN, de koe bij de horens en ging op zoek naar een manier om gezondheid dichterbij het personeel te brengen. *“Dagelijks zitten we meer dan 8 uur op de stoel, spenderen we heel wat tijd voor een computerscherm en is er nauwelijks tijd of energie meer voor beweging. En dat is maar één onderdeel van een goede gezondheid. Ook voeding en stressreductie zijn belangrijke pijlers. Daarom gingen we op zoek naar een volwaardige partner die ons op weg kon helpen naar een beter fysiek en mentaal welzijn op de werkvloer.”*

Springplank naar meer: een algemene gezonde levensstijl binnen en buiten het werk

Het initiatief is voor ConXioN een springplank naar veel meer: een bewustwording en gedragsverandering inzake gezondheid; op professioneel en op privévlak, op individueel én groepsniveau, binnen en buiten het kantoor. Werknemers zullen zich door dit initiatief vitaler en energiever voelen. Ze kunnen hun gewoontes en gedrag aanpassen naar een gezondere

levensstijl en een nóg positievere mindset. Daardoor worden ze ook energiever in de passie die ze dagelijks in hun job steken.

Gezondheidsbegeleiding op individuele maat

Door een individuele meting op meerdere punten wordt de algemene gezondheid en fitheid van elke medewerker opgetekend. Daarna start een coaching op maat, op wensen en noden van de medewerker. Het personeel kan kiezen tussen verschillende mogelijkheden, of ze combineren: werken op gezondere voeding, actiever bewegen, stressreductie of bijvoorbeeld instappen in rookstopbegeleiding. Op die manier wil het bedrijf iedereen de kans geven zélf te kiezen waarin ze willen groeien of verbeteren.

Dat gezondheid op de werkvloer werkt, bewijst het aantal inschrijvingen onder het personeel van ConXioN. Zowat 75% van de medewerkers neemt er actief aan deel en zet mee hun schouders onder tal van initiatieven, die ze ook vaak zelf bedenken of mee uitwerken. Zo organiseert ConXioN samen met haar werknemers onder meer wandelingen over de middag, voorziet het workshops rond gezonde voeding en beweging, stelt het een fitnesszaal ter beschikking en investeert het aanzienlijk in de ergonomische inrichting van verschillende kantoorruimtes. Ook tal van bijkomende initiatieven zoals wekelijks verse zelf bereide bio-soep en gezonde lunches maken deel uit van het gezondheidsproject.