

# Hälsoplan BAS

Innehåll mental och fysisk hälsa

För privat sektor

# Health Competence

Några av experterna i Sveriges hälsoportal.

- Totalt är vi över 40 ledande experter i vårt samlade team.



Jessica Norrbom & Maria Ahlsén

Doktorer i fysiologi, forskare och författare och experter inom kost och fysisk aktivitet.



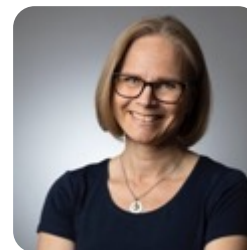
Anders Johrén

Civilekonom och expert inom hälsoekonomi.



Fredrik Paulún & Martin Brunnberg

Näringsfysiologer och grundare av Svenska Näringsakademin.



Carolina Lundqvist

Docent i psykologi, docent i idrottsvetenskap, legitimerad psykoterapeut. Forskare vid Linköpings universitet.



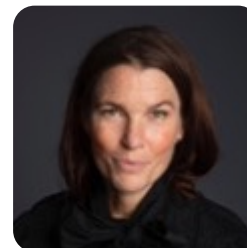
Karin Weman-Josefsson

Fil. dr. i psykologi och forskare vid Halmstad Högskola.



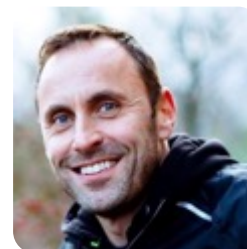
Gabriella Svanberg

Leg. psykolog och specialist inom neuropsykologi. Forskat inom Acceptance / Commitment Therapy (ACT).



Gabriella Ringvall

Förändringsledare och konsult inom ledarskap, kommunikation och hjärnsmart arbetsmiljö.



Mattias Sunneborn

Friidrottsikon och fystränare. En av landets främsta experter inom fysisk träning.

# Hälsoplan BAS

Varför då?

**Det finns en generell utmaning för de allra flesta företag och verksamheter att hålla samman det hälsofrämjande arbetet.**

Ytterligare utmaning är ofta att på ett tids- och kostnadseffektivt sätt kunna målgruppsanpassa det hälsofrämjande arbetet och aktivera de medarbetare som inte redan är aktiva.

En stor del av lösningen till dessa och många fler utmaningar löser ni med hälsoplan BAS.



**Skräddarsy och välj vilket hälsområde som just ditt företag eller enhet behöver fokusera på just nu.**

# Hälsoplan BAS

Detta ingår

## Så funkar det

Prenumerera månadsvis i företaget på hälsoplan BAS. Det är ett enkelt sätt att arbeta strategiskt, inspirerande och kontinuerligt med hälsoarbetet.

Detta ingår

- Licens till hälsoportalen
- Mailutskick varje månad till alla medarbetare med inspirerande hälsotips & föreläsningar från experterna
- Livewebinars var 3e månad inom valfritt fokusområde med en expert



**Licens till Sveriges  
hälsoportal**



**Hälsotips &  
föreläsningar**



**Intresseväckande  
livewebinars**

# Hälsoplan BAS

Förslag på upplägg

## ORGANISATIONSNIVÅ



UTBUD TJÄNSTER MED TILLGÄNGLIGHET PÅ INDIVID- GRUPP- OCH ORGANISATIONSNIVÅ

Licens till Sveriges hälsportal – [healthcompetence.se](https://healthcompetence.se)

# Hälsoplan BAS

Så funkar det

## För en hög användargrad

Detta är en månadsprenumeration skapad i syfte att bidra med kontinuitet och systematik i det strategiska hälsoarbetet.

Med hälsoplan BAS blir hälsa en naturlig del i företagskulturen och du som arbetsgivare har möjligheten att arbeta parallellt med kompletterande insatser. Arbeta proaktivt på en övergripande nivå eller i mindre grupper. Prenumerationen är utformad för att skapa förutsättningar för en hög användargrad hos alla medarbetare.

## Livewebinars – en inspirationsboost

Webinar är perfekta teasers för att väcka intresse och inspiration! Ett livewebinar innebär att ni träffar valfri expert under ca 20 minuter online och kan användas t.ex. i samband med ett frukostmöte. Ni bestämmer själva vilket tema eller vilken expert. Ni kan enkelt anpassa innehållet utifrån medarbetarnas intresse, medarbetarbetarundersökningar, pulsmätningar eller t.ex. hälsoanalyser. I detta erbjudande ingår 4 valfria livewebinar under en 12 månadsperiod. Ethos utbildning medverkar alltid som moderator.

# Hälsoplan BAS

Så funkar det

## Enkelt att komma igång

Implementering av hälsoplan BAS görs automatiskt och kräver minimalt arbete för er som kund.

(Standard implementering 1-3h)

Detta upplägg bygger på ett månadsabonnemang med endast 1 månads uppsägning. Dessutom har vi alltid 100% nöjd-kundgaranti!

## Visste du att...

- Sjuknotan för psykisk ohälsa låg på 30 miljarder kronor under år 2021.
- Sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa har stigit från 30 till 48 procent mellan 2010 och 2019.
- En medarbetare med 50 procent produktivitetsnivå och en lön på 30 000:-/månad kostar ca 300 000:-/år.

## Hur mycket kostar ohälsan ert företag?

Källa: Skandia 2021

<https://www.skandia.se/om-oss/nyheter/nyhetsarkiv/2019/sverige-forlorar-64-miljarder-pa-sjukskrivningar---psykisk-ohalsa-star-for-varannan-diagnos/>

# Licens till Sveriges hälsoportal

En del av hälsoplan BAS

**En licens innebär att alla medarbetare får fri tillgång till alla digitala föreläsningar, övningar och artiklar. Den ger dig och företaget obegränsade möjligheter till att arbeta med effektivt hälsoarbete.**

## Egen företagssida

I licensen ingår tillgång till en egen företagssida, där innehållet anpassas automatiskt efter varje medarbetares behov och intresse. Sidan kan även anpassas ytterligare av en eller flera utvalda administratörer på företaget/organisationen.

## Fri tillgång till alla digitala föreläsningar

Alla användarkonton får fri tillgång till alla våra digitala expertföreläsningar. Föreläsningarna är kopplade till olika hälsoområden, som till exempel stress, sömn, fysisk aktivitet, kost med mera.

## Fri tillgång till alla digitala övningar

Här får ni även fri tillgång till vårt utbud av övningar inom områden som till exempel ergonomi, yoga, kettlebell, mindfulness med mera.

## Artiklar & forskning från våra hälsoexperter

Få även tillgång till inspirerande och innehållsrika artiklar och annat innehåll från våra hälsoexperter. Dessa uppdateras och publiceras omgående.





# Prislista hälsoplan BAS

För privat sektor

**Hälsoplan BAS är ett månadsabonnemang med 1 månads uppsägningstid.**

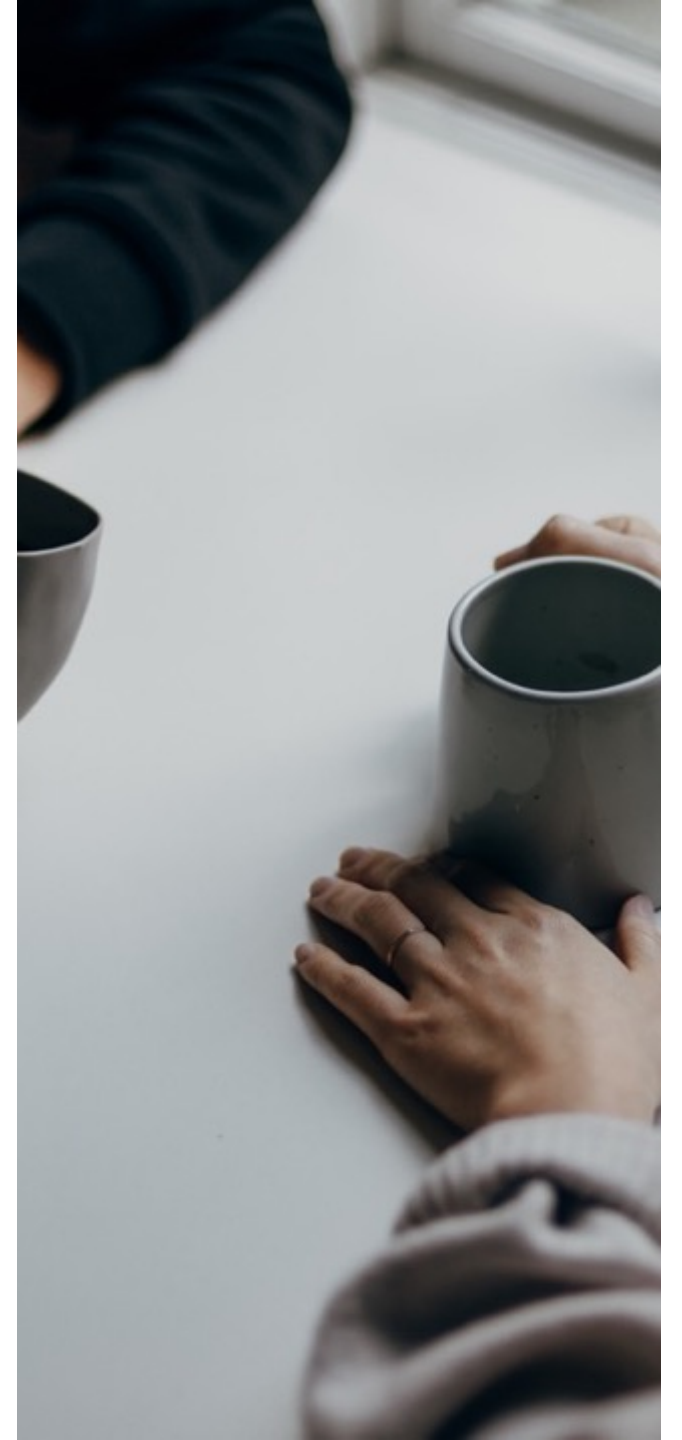
1 – 50 medarbetare	5 408 :- / månad
51 – 250 medarbetare	7 242 :- / månad
251 – 500 medarbetare	8 908 :- / månad
501 – 1000 medarbetare	10 575 :- / månad

Därutöver begär offert.

Uppstartskostnad tillkommer, engångskostnad: 14 500:-.

Leveranstid: 3 dagar

Samtliga priser angivna exkl. moms.



# Kontakta oss

Ethos utbildning AB

Heléne Andersson

+46 709 37 41 37

[helene@ethosutbildning.se](mailto:helene@ethosutbildning.se)

