

# HATTRICK

Veelzijdig bewegen, duurzaam presteren



## HATTRICK EN HET BELANG VAN VEELZIJDIG BEWEGEN IN WERK

Het is tijd om anders te kijken naar gezondheid en productiviteit in zware en eenzijdige beroepen. Het innovatieve HATTrick-concept, gebaseerd op meer dan 100 wetenschappelijke publicaties, benadrukt het belang van veelzijdig bewegen binnen beroepsfuncties.

### HATTrick; wat is het?

De kenmerkende functiebelasting wordt vertaald naar een veelzijdig beweegprogramma op maat. Het richt zich op over- en onderbelaste bewegvaardigheden binnen zware en repetitieve functies. Per functie wordt er onderscheid gemaakt tussen verschillende vormen van bewegen aan de hand van de Schijfvan10!®



### Waarom veelzijdig bewegen in werk?

Sinds 2012 heerst er een bewegarmoede pandemie. Dit leidt tot meer verzuim en minder werkplezier. Dit heeft negatieve gevolgen zoals een gemiddeld verzuim van 12-13 dagen per jaar, de verzuimkosten per dag bedragen gemiddeld €350,- en 8% van de beroepsziekten resulteert in blijvende arbeidsongeschiktheid.

HATTrick biedt een unieke benadering van bewegvaardigheden in functies, gebaseerd op het bewezen succes van veelzijdig bewegen in sport, onderwijs en de gezondheidszorg. De visie van het Athletic Skills Model (ASM) is daarvoor de basis. Voordelen zijn onder andere minder blessures, beter presteren, meer creativiteit en de bevordering van plezier.

### HATTrick; wat en hoe?

HATTrick richt zich op preventieve benaderingen voor organisaties met werknemers in zware en eenzijdige functies. Samenwerken met bedrijfsartsen, arbo-artsen, jobcoaches, vitaliteitscoördinatoren, HR en management is cruciaal. Het programma omvat vier onderdelen:

0. Strategische sessie: in samenwerking met HR, naast kennis en vakvaardigheden, nu ook bewegvaardigheden gekoppeld aan functie
1. Functieanalyse: rapportage functiebelasting, werkplekadvisen en veelzijdigheid
2. Kennisontwikkeling: bewustwording via een online leerplatform. Taakgericht d.m.v. een videodatabase en saamhorigheid a.d.h.v. een Community.
3. Beweegprogramma: op maat gemaakt veelzijdig beweegprogramma gekoppeld aan de functie.
4. Inrichting van de omgeving: om eerdere onderdelen te bestendigen, impact te vergroten en vitaliteit uit te stralen.

### Resultaten

De unieke benadering van veelzijdigheid in zware en eenzijdige beroepsfuncties leidt tot gezondere, productievere en duurzame werknemers die het werk met plezier blijven uitvoeren.

De specialisten achter HATTrick

Raymond Sweers, P-Centrum | raymond@p-centrum.eu | 06-46962157

Yordi Vermaat, ASM | yordivermaat@athleticsskillsmodel.nl | 06-5053953