

AM-Gruppen

AM-Gruppen er en moderne konsulentvirksomhed, der med hovedafdeling i Esbjerg servicerer kunder inden for mange forskellige brancher i hele Danmark.

Vi er totalleverandør inden for områderne miljø, arbejdsmiljø og organisationsudvikling. Vi er ca. 45 medarbejdere med vidt forskellig uddannelse og vi beskæftiger blandt andet læger, psykologer, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter, maskinmestre, ingeniører og it-udviklere.

Med mere end 25 års erfaring i arbejdsmiljørådgivning, har vi lært, at alle organisationer er unikke og dét tager vores rådgivning udgangspunkt i.



Tlf: 70 107 701

Fax 75 471 009

www.am-gruppen.dk

kontakt@am-gruppen.dk

www.am-gruppen.dk

Et sundt tilbud! Spis og bliv glad





Sunde medarbejdere i en sund virksomhed

Medarbejderne er virksomhedens vigtigste aktiv. En sund og rask medarbejder, der har det godt, yder også mest for virksomheden. AM-Gruppen tilbyder derfor at afholde et arrangement i din virksomhed, hvor vi netop sætter fokus på, hvordan kost og motion positivt kan påvirke arbejdsmiljøet, nedsætte og sygefraværet.

Vi kan tilbyde

Fyraftensmøder:

- Sund mad i en travl hverdag.
- Den gode madpakke.
- Det er bare mad – eller er det?
- Firmafrugt – hvorfor?

Fyraftensmødet ”Firmafrugt – hvorfor?” giver ledelse og medarbejdere masser af gode argumenter og viden om frugtens evne til at give overskud i hverdagen.

Holdkurser:

- Overvægt på arbejde.
- Rygestop – uden ekstra kilo.

Individuel vejledning:

- Individuel kost- og motionsvejledning.

Dette er beregnet til medarbejderen, der ønsker at tabe sig, eller som har problemer med kosten.

I rådgivningen benyttes udover målebånd og vægt også coaching for at gøre processen personlig, vedkommende og motiverende.

Kantinekurser:

- Sund kantine.
- Kostpolitik.

Motivation og viden er nøglen til en sundere kantine. På de praktiske og teoretiske kurser, gives sunde og magre alternativer til den traditionelle kantinekost. Der undervises i, hvordan man skifter mindre sunde ingredienser ud med mere lødige.



Der er naturligvis også mulighed for arrangementer, der er tilpasset virksomhedens individuelle behov.