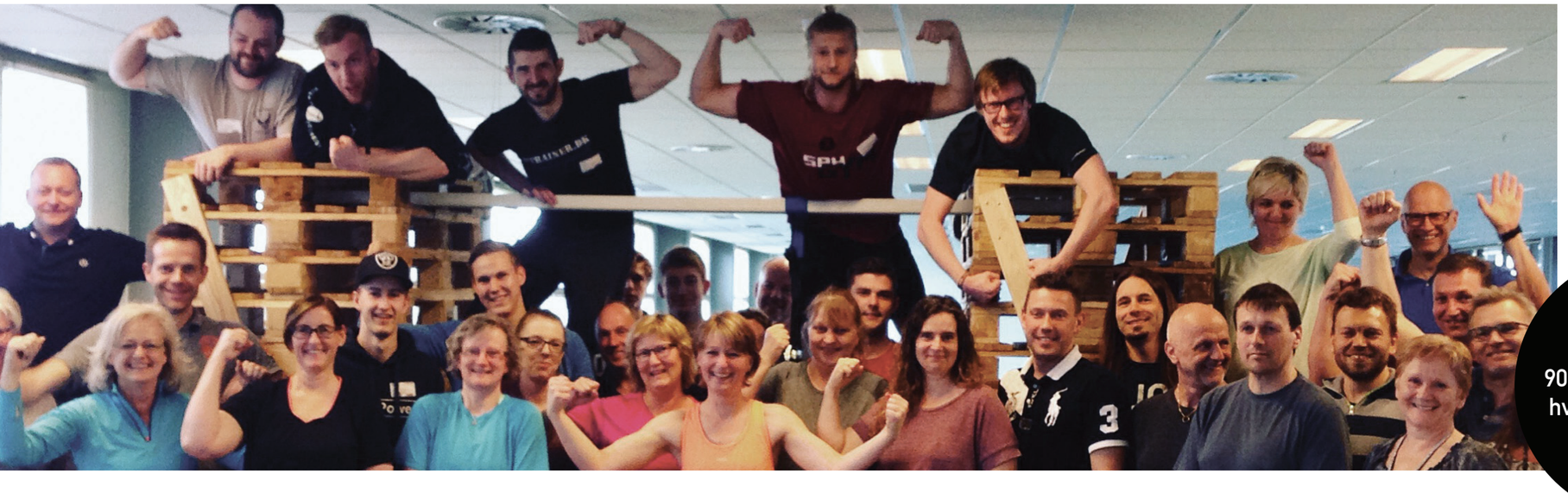


90 % vil deltage igen, hvis de fik tilbuddet

Skrevet af Sebastian Bøe, Berit Langæble Hansen og Marie Bjerg Andersen

Personlig træning på arbejdspladsen

Eleverne fra Aalborg Sportshøjskoles fitness personlig træner uddannelse har været med i et projekt i virksomheden COBHAM SATCOM i Pandrup i Nordjylland, hvor de havde et 8 ugers træningsforløb. Der blev opnået store resultater, og medarbejderne var vilde med projektet.

Du og dine behov i centrum

En personlig træner er en personlig coach og vejleder, som hjælper og støtter dig i at nå dine mål på en sikker og fornuftig måde. Trænerens opgave er at give dig inspiration, motivation og fornyelse til din træning. En personlig træner tager hensyn til dine udfordringer vedrørende dit nuværende aktivitetsniveau, arbejdsliv og hverdag. På den baggrund skræddersyes et personligt træningsforløb, der hænger sammen med netop dit liv, – og samtidig giver dig overskud og energi til at blive en bedre udgave af dig selv.

SATCOM

Projekt SATCOM 2016 er et samarbejde mellem Aalborg Sportshøjskoles fitness personlig træner uddannelse og virksomheden COBHAM SATCOM i Pandrup i Nordjylland. Projektets hovedformål var at få motiveret og inspireret virksomhedens medarbejdere til at få implementeret træning som en naturlig del af deres hverdag. Alle deltagere fik tildelt en personlig træner, som ud fra individuelle mål og ønsker, udformede et personligt træningsforløb med udgangspunkt i medarbejderens nuværende niveau og form frem mod medarbejderens mål med projektet. Igennem 8 uger trænede de 45 tilmeldte med deres træner en gang i ugen, hvor teknik, motivation og det at have at det sjovt, var i højsæde. Der blev igennem de 8 uger svedt en del, grint og ikke mindst rykket nogle personlige grænser.

Ord og oplevelser der tages med videre. **"Viiiiildt godt, det burde alle prøve!"** og **"Den bedste motivation!"**, blev der sagt med et stort smil over læberne hos de ansatte fra Projekt SATCOM, da samarbejdet mellem træner og ansat blev afsluttet.

Projektet startede med at medarbejderne, blev delt ind i hold, to til tre, hvor de blev trænet af deres personlige træner, der fulgte deres udvikling, pressede dem til at overskride deres grænser så svenden ville trille ned fra deres pander.
"Når man melder sig til, skal man gå 100% ind i det!", og det var der flere der i særdeleshed gjorde. Medarbejder der meldte sig til Protjekt Satcom opnåede mange positive resultater

"Motionen gør en positiv, giver mere fokus, mere overskud og tilfredsstillelse med sig selv i hverdagen, selvom man kan være træt i nogle perioder."

Det kunne mærkes og se, at deltagerne i Projekt SATCOM blev mere og mere begejstret for at komme op og træne hver onsdag med ny energi, som skulle brændes af. **"Jeg troede aldrig, at jeg skulle blive bare en lille smule afhængig af træning, men det gjorde jeg"**, og nu træner hun styrketræning 2-3 gange om ugen og løber flittigt de dage, hvor hun ikke tilbringer tid nede i arbejdspladsens motionscenter.

I nogen tilfælde er arbejdstiden blevet en smule anderledes i form af, at der bliver taget en lille smule tidligere fri de dage, hvor veninderne står nede i motionscenteret og venter på en så dagens træning kan komme i gang.

Resultater på 8 uger
1 min planke til 3 min planke
Gik fra 25,6, som er et lavt kondital til 40,5, som er et højt kondital for mænd.

"Det handler om at få tid til træningen, for så skal der nok komme tid og overskud til de andre ting"

Deltagerne i projekt SATCOM bliver spurgt om, hvordan forløbet har været, bliver der sagt **"Det har været et fantastisk forløb, at være igennem!"** og **"Jeg har fået indfriet mine forventninger til dette forløb med UG!"** Igennem projekt SATCOM kunne de personlige træner gå glade og fornøjet hjem efter at have oplevet disse fantastisk oplevelser, og med en god portion erfaring i sportstasken.

I starten af projekt SATCOM blev deltagerne målt og testet. Deltagerne blev dog gladere for målebåndet igennem de 8 uger. Ved at måle og teste det, blev det blev visualiseret for dem. En af deltagerne blev rigtig tilfreds med målebåndet, hun havde smidt 17 centimeter på kroppen, som var fordelt over talje, lår og arme. Dette kom tydeligt frem på hendes flotte før- og efterbilleder.

90% af udøverne udtrykker, at de med glæde ville deltage igen og gøre dette til en del af deres hverdag, hvis deres arbejdsplads tilbød dem en træner en gang om ugen.

Sundhedsfremme på arbejdspladsen
Danske undersøgelser viser, at både leder og medarbejdere mener, at sundhed er en privat sag. Virksomheder må gerne blande sig i deres ansattes sundhed, hvis det gøres på den rette måde.

Flere virksomheder ser, at det betaler sig at investere i sundere medarbejdere. De sundere medarbejdere er mere produktive, leverer højere kvalitet i arbejdet, har mere overskud, trives bedre på arbejdspladsen og er mindre syge. Virksomheden kan se, at den tid medarbejderne bruger på at træne i deres arbejdstid, tjenes ind i form af medarbejdernes øget produktivitet. Det kan derfor betale sig på bundlinjen at arbejde strategisk med sundhed (SST, 2009). Igennem vores arbejde med Projekt SATCOM har medarbejderne brugt deres fritid på at træne med deres personlige træner. Det har været på frivilligt basis for medarbejderne om de vil investere i deres egen sundhed.

"Vi havde arbejdet sammen i 8 år, men ikke kendt hinanden. Det gør vi nu og har det super godt sammen!"



Det største fokus ligger på sygefraværet, når man kigger på om virksomhedens sundhed. Det er dog vigtigt, at det er en bred sundheds indsats, så der både er fokus på kost, motionsområdet og medarbejderens trivsel. Nogle af de gevinster der er for medarbejderne ved at arbejde med sundhedsfremme er:

- Større arbejdsglæde
- Mulighed for at leve et sundere liv
- Bedre helbred
- Bedre arbejdsmiljø (fysisk og psykisk)
- Øget velvære
- Mere energi og overskud

Endvidere har virksomheden også gevinster ved at integrere sundhedsfremme:

- Større medarbejderengagement
- Øget produktivitet
- Lavere sygefravær
- Bedre samarbejde mellem arbejdspladsens afdelinger

Igennem arbejdet med Projekt SATCOM har oplevelsen været, at disse gevinster kunne ses på arbejdspladsen efter vores 8 ugers træningsforløb.

En vigtig faktor for at skabe bedre trivsel på arbejdspladsen er, at der kommer fokus på kompetence, anerkendelse, respekt, selvværd og åbenhed. Motivation, arbejdsglæde og trivsel er afgørende elementer, der kan have en vigtig indflydelse på medarbejdernes energi, som i sidste ende vil resultere i færre sygedage, højere produktivitet og større succes med at tiltrække og fastholde medarbejderne, så de er med til at give en virksomhed et bedre image.



Fitness personlig træner
www.sportshojskolen.dk/FitnessPersonligTraner

Opstart august og januar

Varighed: 19 uger i efteråret og 24 uger i foråret

Være fyldt 17½ år ved kursusstart



"Projekt Satcom har været en god oplevelse. Det har været fedt at kunne koble teorien over på det praktiske. Den læring og praktiske erfaring jeg har været igennem med Satcom syntes jeg har været lærerigt. Det har været en spændene oplevelse at skulle tænke kreativt, da der ikke var nogle faste rammer, og ikke altid plads ved de forskellige maskiner i deres trænings center. Alt dette er noget jeg kan tage med videre i mit arbejde som personlig træner." Berit Langæble

"Satcom projektet gav os mulighed for at koble teorien sammen med det praktisk. Afprøve forskellige træningsmetoder, være kreative og ikke mindst arbejde med rigtige mennesker. Alt i alt var projektet med til at udvikle mig som træner, og jeg blev personligt mere bevidst om, hvilken slags træner jeg gerne vil være fremover" Marie Bjerg

"Projekt Satcom har hjulpet mig med, at få mere erfaring, samt at afprøve den teori af i praktisk. Projekter har udfordret min kreativitet inde for træningsverdenen, og gjort at man skulle tage stilling til rigtig mennesker og deres skavanker. Det har udviklet mig som træner, og min vinden om, hvad jeg kan." Sebastian Bøe