



 **LONGEVITY  
PROJECT**  
BUILDING THE CULTURE OF HEALTH

# Vállalati egészségfejlesztés

Edukációval, stratégiai szemlélettel,  
hosszú távon fenntartható módon

*Az egészségesebb, elégedettebb és hatékonyabb dolgozókért*



AZ EGÉSZSÉG NEM  
SZERENCSE KÉRDÉSE,  
HANEM MINDENNAPOS  
DÖNTÉSEK EREDMÉNYE



# EGÉSZSÉGESEBB DOLGOZÓK: SIKERESEBB VÁLLALAT

Egy stratégiai szintre emelt, jól kivitelezett, hosszú távú vállalati egészségfejlesztő program versenyelőnyé válhat.<sup>1</sup>

- ✎ Jelentősen csökkenhet a **fluktuáció**.
- ✎ A vállalat **vonzóbb munkahellyé** válhat a potenciális munkavállalók szemében.
- ✎ Akár felére csökkenhet a **betegszabadságok költsége**.
- ✎ Növekszik a dolgozók **hatékonysága**.

<sup>1</sup>What's the Hard Return on Employee Wellness Programs?, by Leonard L. Berry, Ann M. Mirabito, William B. Baun, Harvard Business Review, December 2010.



# MIÉRT ÉRDEMES A DOLGOZÓK EGÉSZSÉGÉBE FEKTETNI?

Táppénzes napok költsége

Beteg dolgozók helyettesítésének költsége

Munkahatékonyság-vesztés

---

Ezen költségek éves szintű csökkenését összehasonlítva az egészségprogram költségével jelentős megtérülést érhetünk el

A nemzetközi tanulmányok szerint az egészségfejlesztés hatása általában 1 éven túl, hosszú távon is hatékonyságnövekedéshez vezet.

ROI  
138 % -  
582 %<sup>2</sup>

<sup>2</sup> ROI 1:1,38-5,82 (=38%-482%), Az egészségprogramok okozta megtakarítás elköltött dolláronként (ROI szemlélet) – Dr. Szabó Ágnes irodalomáttekintő tanulmányából



# MIÉRT ÉRDEMES A DOLGOZÓK EGÉSZSÉGÉBE FEKTETNI?

## Közvetett hatás más területeken:

- 🌿 Önkéntes fluktuáció csökkenése
- 🌿 Termelékenység növelése
- 🌿 Dolgozói elégedettség javítása
- 🌿 Elkötelezettség erősítése
- 🌿 Tehetséges munkavállalók bevonása
- 🌿 Reziliencia fejlesztése
- 🌿 Stressz, kiégés, depresszió kockázatának csökkentése



# A HATÉKONY ÉS FENNTARTHATÓ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS EDUKÁCIÓRA ÉPÜL

## INSPIRÁLNI

az egészséges szokások életminőségre gyakorolt hatásának tudatosítása

## TANÍTANI

orvosilag korrekt, tudományos bizonyítékokon alapuló információ és módszerek megtanítása az egészséges életmód kapcsán

## MOTIVÁLNI

segíteni a dolgozókat abban, hogy az egészséges szokásokat beépítsék hétköznapjaikba

## FENNTARTANI

beépíteni a vállalati kultúrába, hogy az egészségesebb döntés legyen menő





# MI A LONGEVITY EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ OKTATÁS?

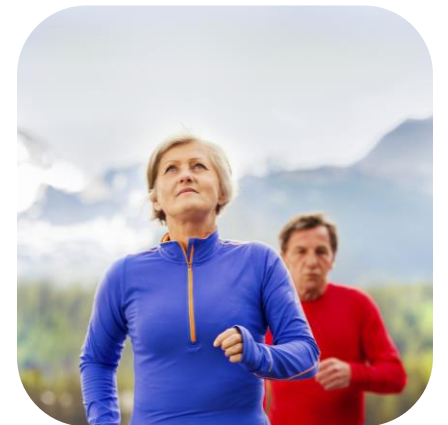
Az életmód-orvostan<sup>4</sup> alapjaira épülő csoportos egészségfejlesztő programunk keretében 12 héten keresztül, összesen 18 egy órás találkozó keretében képezzük a dolgozókat, és segítjük őket egy egészségesebb életmódra való fokozatos átállásban. A találkozások alatt az elméleti ismeretek tudatosítása mellett nagy hangsúlyt fektetünk az egészséges szokások napi rutinba való gyakorlati beépítésére.

## Érintett területek:

- ✦ Egészséges **táplálkozás** minél több teljes értékű növényi étellel
- ✦ Rendszeres és következetes **mozgás**
- ✦ Pihentető és regeneráló **alvás**
- ✦ **Stresszkezelés** és **energia-menedzsment**
- ✦ A minőségi **társadalmi és emberi kapcsolatok** fontossága
- ✦ A **függőségek** romboló hatásának valódi megértése

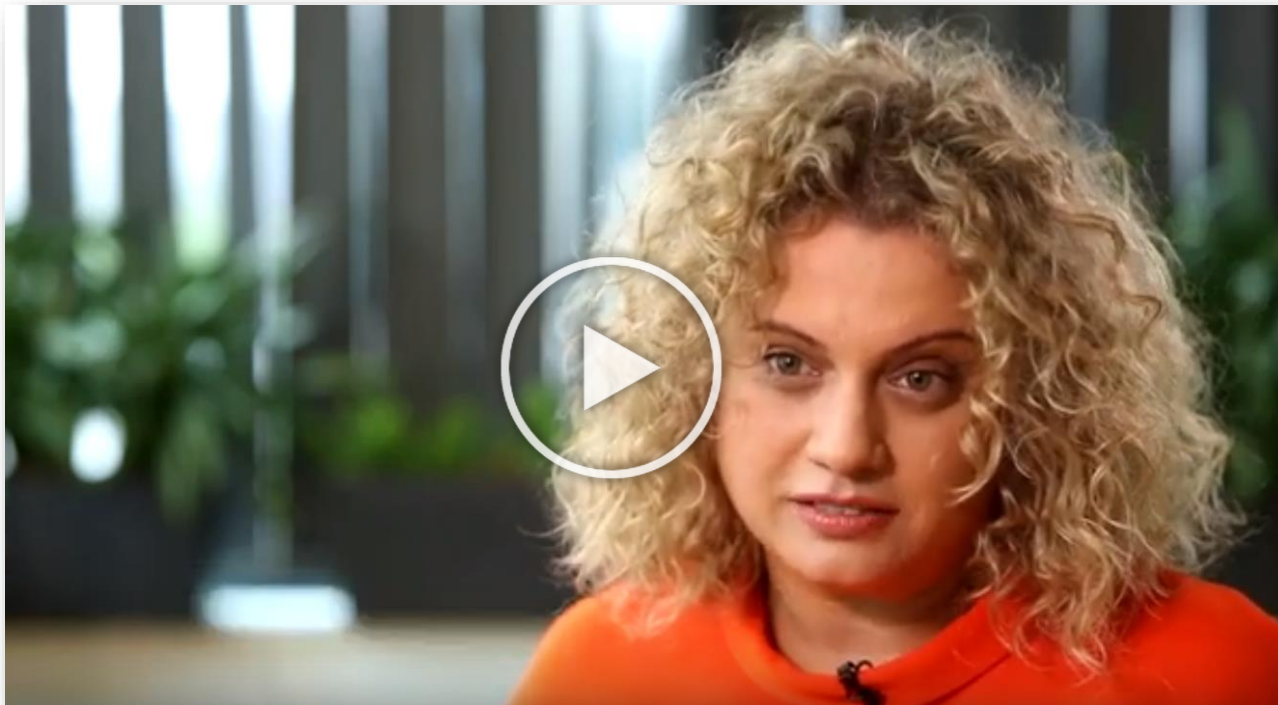
A Longevity Egészségfejlesztő Oktatás ára nyílt képzéseinken az egyéni résztvevők számára nettó **200.000 Ft / fő**.

<sup>4</sup> Programunkat a Globális Életmórvostani Társaság ([Lifestyle Medicine Global Alliance](#)), az Amerikai Életmórvostani Társaság ([American College of Lifestyle Medicine](#)) és a Nemzetközi Életmórvostani Bizottság ([International Board of Lifestyle Medicine](#)) alapelveit követve fejlesztettük ki.



# MILYEN EREDMÉNYT NYÚJT A LONGEVITY EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ OKTATÁS?

Ezt mondják programunkról a résztvevők:



## Eredményeink

*a program 12 hetes időtartama alatt:*

- **2,6 kg**

*(- 5,5 kg azoknál, akik túlsúllyal indultak)*

- **4,9 / - 4,3** pont vérnyomásjavulás

- **0,8** pont javulás a vércukorszintben

- **0,2** pont javulás az LDL koleszterin szintjében

*(- 0,34 azoknál, akiknek a program elején magas volt az LDL koleszterinje)*

- **0,1** pont javulás az összkoleszterinszintben

*(- 0,4 azoknál, akiknek a program elején magas volt az összkoleszterinszintje)*



Mérhető eredményhez és valódi hatáshoz idő és folyamatos támogatás kell, ami költséges.

Nyílt képzésünk egyéni résztvevői 200.000 Ft / fő ára egy vállalat szintjén nem fenntartható.

A hatékony megoldás belső mentorok kiképzése.

## **LONGEVITY MENTOR PROGRAM:** TUDÁSTRANSZFER FOLYAMATOS SZAKMAI TÁMOGATÁSSAL

# LONGEVITY MENTOR PROGRAM: KÖLTSÉGHATÉKONY EGÉSZSÉGKÉPZÉS TUDÁSTRANSZFERREL ÉS SZAKMAI TÁMOGATÁSSAL

Vannak olyan dolgozók, akik szívesen segítenék kollégáikat egy egészségesebb életmód kialakításában?

- ✧ Longevity Mentor Program képzésünkön felkészítjük őket arra, hogy a cég dolgozói számára hitelesen és hatékonyan megtarthassák a Longevity Egészségfejlesztő Oktatási programot.
- ✧ Biztosítjuk számukra az összes szükséges oktatási, prezentációs és kommunikációs eszközt.
- ✧ Folyamatos motivációt, továbbképzést és szakmai támogatást nyújtunk nekik az egészségfejlesztés terén.

Vannak olyan dolgozók, akik szeretnék, ha kevésbé viselné meg őket a stressz? Akik szeretnék javítani egészségüket, leadni túlsúlyukat, rendezni a vérnyomásukat, a koleszterin- vagy a vércukorszintjüket, alvásuk minőségét? Akiknek motivációra van szükségük ahhoz, hogy többet mozogjanak?

- ✧ A Longevity Mentor Programunkon végzett kollégáitok a 12 hetes csoportos Longevity Egészségfejlesztő Oktatási programmal valódi segítséget tudnak majd számukra nyújtani.
- ✧ A Longevity Közösség folyamatos motivációt, lelki és szellemi támogatást nyújt nekik az egészséges életmódszokások fenntartásához.





# AJÁNLATUNK

## Longevity Mentor felkészítő program

- ✦ 4 hónapos felkészítő programon való részvétel (16 x 3 órás workshopok)
- ✦ Longevity Mentor diploma

**nettó 390.000 Ft**  
/mentor

### EXTRA AJÁNLAT

## Az első éves licenzdíjat ajándékba adjuk

azon mentorok után, akiket 2019. augusztus 31-ig regisztráltak a Longevity Mentor Programba.<sup>5</sup>

Az ajándék értéke: **nettó 190.000 Ft**

## Longevity Egészségfejlesztő Oktatási Program résztvevői díj

- ✦ A 12-hetes (összesen 18 óra) Longevity Egészségfejlesztő Oktatás nyomtatott tananyagai (Tankönyv, Munkafüzet)
- ✦ Online támogató anyagok (gyakorlati oktatóvideók)
- ✦ Ingyenes hozzáférés az online Longevity Közösséghez

**A nettó 200.000 Ft-os egyéni  
résztvevői ár helyett**

**nettó 39.000 Ft**  
/résztvevő,

*amit fizethet a vállalat, vagy részben vagy akár  
egészben a dolgozó (a vállalat döntése szerint)*

## Vállalati Longevity Mentor éves licenzdíj

- ✦ A Longevity Egészségfejlesztő Oktatások tartásához szükséges videókhoz, facilitátori és prezentációs eszközökhöz való hozzáférés
- ✦ A Longevity Egészségfejlesztő Oktatások cégen belüli meghirdetéséhez és szervezéséhez szükséges kommunikációs eszközök
- ✦ Motiváció és szakmai továbbképzés a tudás folyamatos frissítéséért:
  - ✦ Évente egy 1 napos Longevity mentor konferencián való részvétel
  - ✦ Évente egy hétvégi elvonulással egybekötött mentor-továbbképzés
- ✦ Folyamatos szakmai támogatás a Longevity Project szakértőitől (havonta online mentortalálkozó + Q&A chat)

**nettó 190.000 Ft**  
/év /mentor

# ÖTVÖZTÜK A VÁLLALATI ÉLET ISMERETÉT ÉS AZ ORVOSI HÁTTERET

A Longevity Egészségfejlesztő Oktatás kifejlesztői és a vállalati Longevity Mentor Program fő oktatói:

## Dr. Márky Ádám

- 32 éves vagyok, 3 kislány édesapja.
- Orvosként végeztem a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen, jelenleg is tartok képzéseket a Semmelweis Egyetemen és a BME-n.
- Első és eddig egyetlen magyarként letettem az Amerikai Életmórvostani Társaság szakvizsgáját.
- Elvégeztem a HarvardX "Improving Your Business Through a Culture of Health" kurzusát.
- 6 évig dolgoztam mentőápolóként, jelenleg részmunkaidőben mentőorvos vagyok.
- 6 évig tanultam autogén tréninget, és évek óta foglalkozom mindfulness alapú vezetőfejlesztéssel és corporate mindfulness programokat is vezetek.

## Länger Jelena

- 39 éves vagyok, 2 kislány édesanyja.
- Közgazdászként, nemzetközi marketing szakon végeztem a Külkereskedelmi Főiskolán, majd Executive MBA-t szereztem a Közép Európai Egyetemen (CEU).
- 16 évig dolgoztam regionális marketing, piacfejlesztési és oktatási vezetői pozíciókban.
- Elvégeztem a Cornell egyetem "Plant Based Nutrition at the T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies" kurzusát.
- Végzett CHIP (Complete Health Improvement Program at the Lifestyle Medicine Institute) facilitátor vagyok.
- Önkéntes magyar fordítóként dolgozom a Nutritionfacts.org-nál.





## KONTAKT:

**Länger Jelena**

Longevity Project ügyvezető

[jelena@longevity-project.org](mailto:jelena@longevity-project.org)

+36 30 212-5261

[www.longevity-project.org](http://www.longevity-project.org)



**LONGEVITY  
PROJECT**  
BUILDING THE CULTURE OF HEALTH

[www.longevity-project.org](http://www.longevity-project.org)

