

2 ACADEMY

Evidence-based workplace and life-transition programmes that help organisations protect brain and body health at work and prepare their people for a healthy, active retirement.

2.1 HBB@W — HEALTHY BRAIN & BODY @ WORK

- 2.1.1 **HBBW-01** Entry Package — Wellbeing Snapshot
- 2.1.2 **HBBW-02** Entry Package — Additional participants
- 2.1.3 **HBBW-03** Standard Programme
- 2.1.4 **HBBW-04** Recommendations Workshop — Optional Add-On
- 2.1.5 **HBBW-05** 6-month Follow-up Assessment
- 2.1.6 **HBBW-06** Premium Programme — Annual Partnership

2.2 ADVANCED COURSES

- 2.2.1 **ADV-01** Advanced Workshop on Ageing Biology
- 2.2.2 **ADV-02** Advanced Workshop on Disease Mechanisms
- 2.2.3 **ADV-03** Advanced Workshop on Wellness Tourism
- 2.2.4 **ADV-04** Advanced Workshop on Neuroscience
- 2.2.5 **ADV-05** Advanced Workshop on Microbiology
- 2.1.6 **ADV-06** Advanced Workshop on DATA Analysis

2 ACADEMY

Programas baseados em evidência, dirigidos ao contexto laboral e às transições de vida, que apoiam as organizações na promoção da saúde cerebral e física no trabalho e na preparação dos seus colaboradores para uma reforma saudável e ativa.

2.1 HBB@W — SAÚDE CEREBRAL E FÍSICA NO TRABALHO

- 2.1.1 **HBBW-01** Pacote Inicial — Avaliação Breve de Bem-Estar
- 2.1.2 **HBBW-02** Pacote Inicial — Participantes Adicionais
- 2.1.3 **HBBW-03** Programa Base
- 2.1.4 **HBBW-04** Workshop de Recomendações — Serviço Complementar
- 2.1.5 **HBBW-05** Avaliação de Seguimento aos 6 Meses
- 2.1.6 **HBBW-06** Programa Premium — Parceria Anual

2.2 CURSOS AVANÇADOS

- 2.2.1 **ADV-01** Workshop em Biologia do Envelhecimento
- 2.2.2 **ADV-02** Workshop em Mecanismos de Doença
- 2.2.3 **ADV-03** Workshop em Turismo de Saúde e Bem-estar
- 2.2.4 **ADV-04** Workshop em Neurociências
- 2.2.5 **ADV-05** Workshop em Microbiologia
- 2.1.6 **ADV-06** Workshop em Análise de Dados