

Informatie voor werkgevers

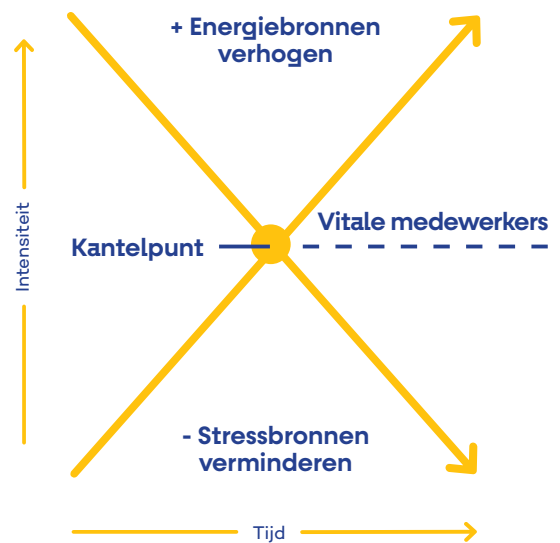
Vitaliteitsprogramma 'Sterk in je werk'

Professionals in zorg en welzijn zetten zich met hart en ziel in voor anderen. Als de werkdruk te hoog oploopt – zeker in coronatijd – kan stress de overhand krijgen. Dan vermindert het werkplezier, raken medewerkers overbelast en vallen ze eerder uit door gezondheidsklachten. Of ze gaan op zoek naar een andere baan. Daarom is het voor zorg- en welzijnsorganisaties van groot belang dat hun medewerkers met plezier en gezond aan de slag blijven.

Het ministerie van VWS ondersteunt werkgevers en werknemers hierbij met de campagne 'Sterk in je werk'. Sinds de start in 2018 hebben 37.000 zorgprofessionals zich aangemeld voor kosteloos persoonlijke ondersteuning door een loopbaan- en/of vitaliteitscoach. In de regio Kennemerland, Amstelland en Meerlanden (KAM) is voor zorg- en welzijnsprofessionals een vitaliteitsprogramma opgezet waar zorg- en welzijnsmedewerkers aan kunnen meedoen. Ook uw organisatie kan via dit programma de vitaliteit en veerkracht van medewerkers verbeteren.

Energiebalans

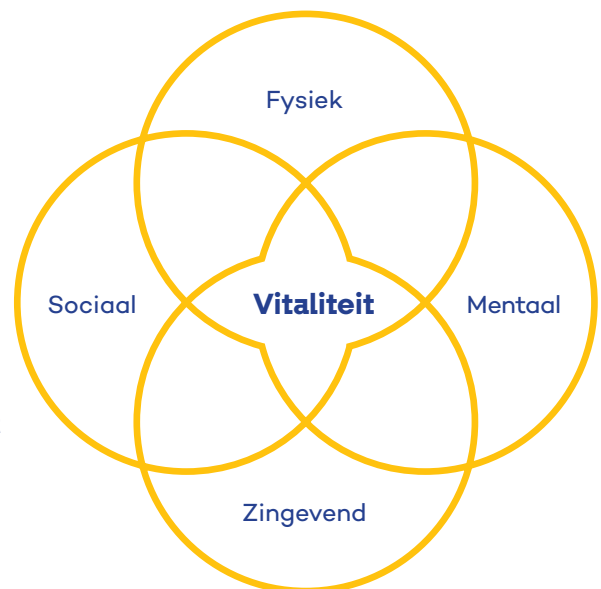
Goed zorgen voor werknemers betekent dat de werkgever oog heeft voor hun energiebalans. Zijn werk en privé in evenwicht? Wat geeft medewerkers energie, waar krijgen ze stress van? Het antwoord op die vragen is voor ieder mens anders. Duidelijk is wel dat de persoonlijke balans invloed heeft op iemands motivatie: aan het einde van je werkdag voldoening voelen over wat je hebt kunnen bijdragen aan goede zorg en welzijn van zorgvragers geeft energie voor de volgende dag. Bij (te) veel stress gebeurt het omgekeerde: dan stroomt de energie weg en sta je bij wijze van spreken al moe op. De kunst is uit te vinden wat bij een medewerker past en wat hij of zij nodig heeft. Het vitaliteitskompas helpt daarbij.



Vitaliteitskompas

Vitaliteit gaat over levenskracht – ‘vita’ betekent leven. Daar hoort lichamelijk functioneren bij, maar ook functioneren op mentaal en sociaal vlak. Een medewerker kan topfit zijn en tegelijk mentale tegenslag ervaren, bijvoorbeeld door privéomstandigheden. Een ander voelt zich lichamelijk misschien niet geweldig, maar zit mentaal goed in zijn vel omdat de sfeer op het werk prettig is. Sociale vitaliteit staat bijvoorbeeld voor een positieve werkrelatie met je collega's en leidinggevende.

Vitaliteit heeft ook een zingevende kant. Werk dat een beroep doet op je kwaliteiten en talenten geeft betekenis aan je bestaan. Deze verschillende kanten van vitaliteit (fysiek, mentaal, sociaal, zingevend) zijn nauw verbonden en beïnvloeden elkaar in het dagelijks leven, daarom is aandacht voor alle vier belangrijk. Ze vormen dan ook de uitgangspunten voor het zogeheten vitaliteitskompas.



Op maat voor de regio

HR-adviesbureau Dijk & Van Emmerik voert voor samen Voor Betere Zorg het landelijke project www.sterkinjewerk.nl uit in deze regio. Uw medewerkers kunnen vrijwillig gebruik maken van loopbaanoriëntatie of van een op maat ontwikkeld vitaliteitsprogramma. Zolang de coronamaatregelen gelden bieden wij het programma online aan. Op verzoek kunnen we de workshops ook in kleine groepen op locatie organiseren.

'Sterk in je Werk' Vitaliteitsprogramma

Het vitaliteitsprogramma bestaat uit workshops, een vitaliteitsscan en vitaliteitscoaching. De scan maakt duidelijk hoe een zorgprofessional er op fysiek, mentaal, sociaal en zingend vlak voor staat. Hij of zij krijgt ook inzicht in wat energie geeft en wat juist stress veroorzaakt. Dat levert een sterke basis op om zelf aan de slag te gaan met vitaliteit. Het vitaliteitsprogramma kan fysiek of online worden aangeboden.

1. (Online) vitaliteitsworkshop

Tijdens deze workshops gaat de coach/trainer met de medewerker dieper in op vitaliteit.

Workshop 1. Plezier in je werk



Ga jij met plezier naar je werk en met energie weer naar huis? Of kun je wel wat meer of juist minder uitdaging gebruiken? Deze workshop geeft inzicht in wat een medewerker écht belangrijk vindt en wat hij of zij nodig heeft om blij naar het werk te gaan.

Workshop 2. Vitaal in je werk



Wat geeft en wat kost energie? Wat brengt je uit balans, welke signalen geven aan dat je overbelast dreigt te raken? In deze workshop gaan we met de uitslag van de vitaliteitsscan aan de slag om de juiste balans te vinden. De medewerker krijgt concrete acties aangereikt om zijn of haar vitaliteit structureel te verbeteren.

Workshop 3: Veerkrachtig op het werk



Hoe ga je om met tegenslagen? En met de impact van corona en de bijkomende maatregelen? Deze workshop staat in het teken van veranderingen waar medewerkers mee te maken krijgen. Ze leren herkennen waar ze wel én geen invloed op hebben en wat ze hiermee kunnen doen. Na de workshop hebben ze concrete handvatten om veerkrachtig te blijven in onzekere tijden.

Workshop 4: Mentale balans



Hoe stop je met piekeren? In deze workshop richten we ons op omgaan met gedachten en gevoelens die in de weg kunnen staan: hoe kom je 'uit je hoofd' en richt je je op het hier en nu? De medewerker leert o.a. via oefeningen belemmerende gedachten en gevoelens los te laten.

De vier online workshops duren 1 uur. Bij fysieke bijeenkomsten combineren we workshop 1 en 2 tot workshop 'Vitaliteit in balans'. En workshops 3 en 4 tot 'Mentaal in Balans'.

2. Vitaliteitsscan

Via een online vitaliteitsscan krijgt de medewerker inzicht in zijn of haar fysieke en mentale vitaliteit. Daarbij kijken we ook naar de invloed van leefstijl en gewoontes (denk aan gezond eten, voldoende slapen en bewegen). De scan brengt de eigen vitaliteit in beeld en biedt aanknopingspunten voor een eventuele coachingsvraag.

3. Vitaliteitscoaching (online)

Voor medewerkers die op korte termijn aan de slag willen met hun vitaliteit (en niet kunnen wachten tot de workshops) kunnen we op korte termijn coaching inplannen. Waar nodig kan dat één op één, in plaats van in een groep.

Modulaire inzet

Uw organisatie kan modulair gebruik maken van het vitaliteitsprogramma. In een persoonlijk gesprek bespreken we uw wensen om op maat Sterk in je werk-activiteiten aan te bieden aan uw zorgprofessionals.

'Sterk in je Werk' Vitaliteitsprogramma

Neem contact op met HR-adviesbureau Dijk & Van Emmerik via info@dijkenvanemmerik.nl of **020 - 609 77 00** om de mogelijkheden te verkennen.

Met vragen kunt u ook terecht bij Cafer Yigit, adviseur vitale organisaties & vitale medewerkers en tevens de projectleider bij samen Voor Betere Zorg via c.yigit@vbzkam.nl of **06 - 1395 1308**.