WERKGEVERSVERENIGING ZORG EN WELZIJN

HAN_UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Succesvol ouder worden

Voorwoord WZW

Hierbij presenteren wij het draaiboek succesvol ouder worden. Het kan ingezet worden als hulpmiddel om zelf preventief aan de slag te gaan met je inzetbaarheid.

Het draaiboek bevat een aanpak, handvatten en voorbeelden van interventies om op een laagdrempelige manier succesvol ouder te worden. Aan de hand van verschillende leeftijdsdimensies zijn er allerlei interventies weergegeven.

Het draaiboek is nooit af. We zijn gestart met interventies van bekende aanbieders. In de toekomst worden deze aangevuld met succesvolle interventies vanuit zorg- en welzijnsinstellingen.

Met dit draaiboek hopen wij bij te dragen aan een gezondere en vitaler gezondheidszorg en wensen wij allen dan ook een mooie ontdekkingstocht toe. Iedereen succesvol ouder.

WZW, Werkgeversvereniging Zorg en Welzijn

Het draaiboek succesvol ouder worden is samengesteld door:

- ✓ Hogeschool Arnhem en Nijmegen, Prof. Dr Annet de Lange en Mirthe Pijnappels
- ✓ NKDI, Nederlands Kennisnetwerk Duurzame Inzetbaarheid
- ✓ WZW, Pieternel van Heijst

Inhoud

Voorwoord WZW 2
Inleiding 6
Wat is succesvol ouder worden? 8
Jouw weg bepalen 10
Diagnose 12
Zelfregie app 13
Spel duurzaam inzetbaar 14
Fitgame 15
Leeftijdsdimensiemodel 16
Organisatie leeftijd 18
Sterk in je werk 19
Jobcrafting 20
Grip op werk: omgaan met chronische klachten op het werk 22
Coaching vitaliteit in werk 24
Leefsituatie leeftijd 25
Time management: Levensloop verhaal 26
Mantelzorg 28
Financiële situatie 31
Jong en Vitaal Ouderschap 32
Top Mom/ Top Parents 34
Geniet van je werk 35
Psychosociale leeftijd 36
Succesvol ouder worden 37
Mentale weerbaarheid: SOC strategieën op het werk en privé 38
Work-Life Balance 40
Mentale weerbaarheid: Mindfulness 41
Yoga 43
Mindfulness 44
Zelfleiderschap training 46

Vital @ work 47
Persoonlijke vitaliteit 49
Vitaliteitscoaching 51
Persoonlijke zingeving 54
PRISMA ENSEMBLE 55
Talenten-motivatie analyse 56
Bravo Workshops 58
Motivators 60
Vitaal Leiderschap 61
Vergroot je Drive 62
Bescherm je grenzen 63
Functionele leeftijd 64
Leefstijl activiteiten 65
Slaap 67
Beweging 69
Relax to Perform 71
Sleep to Perform 72
Play to Perform 73
Move to Perform 74
Personal Coaching 76
Energiemanagement 77
Your Perfect 24 Hours 78
Ontspanning 79
Energie Food 81
Voeding – Feiten en Fabels 82
Voeding 83
Allen Carr's stoppen met roken 85
Emotionele intelligentie 88
Mentale focus 89
Stress en herstel 91
IJsbad Challenge 91
Focus en het brein 92

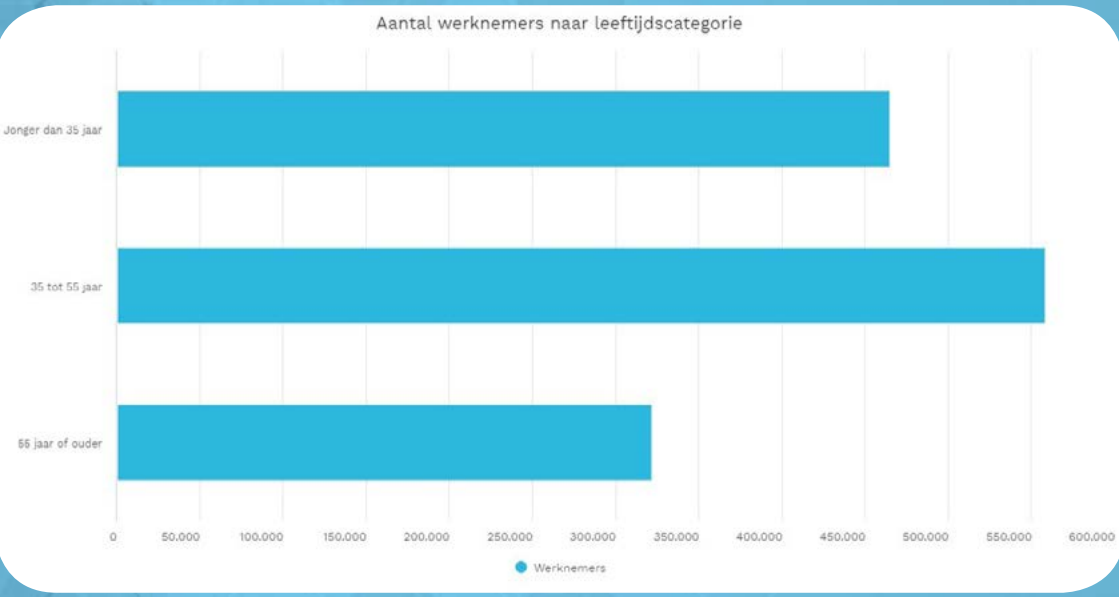
Mentale kracht 93
Prioriteiten stellen..... 94
Coaching leefstijl 95
Het Positieve Brein..... 96
De Vital-up check-in 97
E-mental health van Gezondeboel 98
Team Fitplan 99
Preventie medisch onderzoek (PMO) 100
Meer energie.....101
Fit op gewicht 102
Verminderde stress.....103
Brein in topvorm 104
Nooit meer een dip 105
Grip op jezelf 106
Ontdek je ritme 107
Slaap Beter.....108
Vier je succes.....109
Persoonlijk Fitplan 110
Keuzes maken: Wat ga je doen? 111
Checklist 113
Nawoord 114
Bronnen 115

Inleiding

Het "Succesvol ouder worden op het werk" programma betreft een preventieve aanpak gericht op het delen van kennis over het ouder worden in relatie tot werk en biedt handvatten en interventies om zelf actief aan de slag te gaan met preventie op en buiten het werk.

In dit draaiboek zijn verschillende interventies te vinden die werknemers kunnen uitvoeren om succesvol ouder te worden op het werk.

In de sector Zorg en Welzijn is er sprake van een grote groep oudere werknemers. Zoals je kan zien in de grafiek op de pagina hiernaast. Op een vitale manier ouder worden in de sector is voor zowel werknemers als werkgevers dan ook een zeer belangrijk thema geworden. Via deze handreiking kunnen werknemers en werkgevers actief aan de slag gaan met 'succesvol ouder worden' op het werk.


Aantal werknemers naar leeftijdscategorie
Jonger dan 35 jaar
35 tot 55 jaar
55 jaar of ouder
0
50.000
100.000
150.000
200.000
250.000
300.000
350.000
400.000
450.000
500.000
550.000
600.000
Werknemers

Wat is succesvol ouder worden?

Er wordt tegenwoordig veel gesproken over duurzame inzetbaarheid op het werk. Duurzame inzetbaarheid verwijst naar: vitaliteit, werkvermogen en employability.

Als eerste **vitaliteit**: dit verwijst naar energiek, veerkrachtig, fit en onvermoeibaar door kunnen werken.

Ten tweede **werkvermogen**, dit verwijst naar de mate waarin met fysiek, psychisch en sociaal in staat is om te werken.

Als laatste **employability**, dit is het vermogen om nu en in de toekomst verschillende werkzaamheden en functies goed te kunnen vervullen.

Succesvol ouder worden betekent dus op een vitale manier tot en met het pensioen aan het werk blijven met behoud van werkvermogen en employability. Om dat te kunnen doen is inzicht in de onderliggende veranderingen van ouder worden op en buiten het werk nodig.

Werkvermogen
Vitaliteit
Duurzame inzetbaarheid
Employability

Jouw weg bepalen

Diagnose: Je kunt gebruik maken van de voorgestelde diagnose instrumenten om resultaten te krijgen die je kan analyseren.

Analyse: De resultaten van de diagnose **i**nstrumenten kunnen geanalyseerd worden om een beeld te krijgen over ouder worden op het werk.

Interventie: Vervolgens kun je aan de hand van dit draaiboek kijken welke interventiecategorie en interventie het beste bij je past.

Aan de slag: Nu komt een belangrijke stap: het uitvoeren van de gekozen interventie(s). Dit kun je alleen doen of samen met een coach.

Evaluatie: Als laatste is het natuurlijk belangrijk om de interventie te evalueren. Heeft de interventie geholpen? (Zie voorbeeld evaluatie formulier op pagina 99)

Diagnose

Aan de hand van de instrumenten beschreven op de volgende pagina's, kun je een beeld vormen over hoe jij succesvol ouder wordt op het werk. Ben je al goed op weg? Of het je nog ergens hulp bij nodig? Op deze vragen ga je aan de hand van de voorgestelde instrumenten een antwoord zoeken.

Zelfregie app

Doel: De zelfregie app is een instrument dat in een paar vragen je zelfeffectiviteit op de volgende thema's van het ouder worden meet: gezondheid, mobiliteit, welzijn, kennis en scholing.

Het helpt om een scherp beeld te krijgen of succesvol oud worden zelfstandig gaat lukken of dat je voor bepaalde onderwerpen hulp nodig hebt. Bijvoorbeeld van een coach of HR medewerker.

De ervaring leert dat succesvol oud worden makkelijker gaat via extra coaching op thema's als fysieke en mentale gezondheid. In de drukte van de werkweek zijn met name de lastige thema's niet eenvoudig om zelf bij te sturen of te verbeteren.

Inhoud: De app ondersteunt je om inzicht te krijgen in zowel je sterke kanten als verbeterpunten. Vervolgens kun je de uitkomsten van de meting gebruiken om met je eigen inzetbaarheid actief aan de slag te gaan.

Vul de vragen zo eerlijk mogelijk in en analyseer de uitkomsten kritisch. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van het werkblad Zelfeffectiviteit.

Duur: maximaal 15 minuten (gratis instrument)

Download de app hier.

Spel duurzaam inzetbaar

Doel: Het spel helpt om belangrijke aspecten/vraagstukken rondom (persoonlijke) duurzame inzetbaarheid te verduidelijken en kan zowel individueel als in een team ingezet worden.

Inhoud: Spelenderwijs krijg je als deelnemer een beeld van je eigen duurzame inzetbaarheid waarbij het gaat om:

- ✓ Een persoonlijke dialoog over duurzame inzetbaarheid
- ✓ Bewustwording: hoe sta IK erin?
- ✓ Bewustwording: Hoe staat mijn TEAM erin?
- ✓ Wat gaat goed?
- ✓ Wat kan beter?
- ✓ Hoe ga ik het gesprek aan met mijn leidinggevende?

Meer informatie en mogelijkheid tot aanschaffen van het spel is hier te vinden.

Fitgame

Doel: Om een goede fit te bereiken tussen jezelf en het werk is een optimale afstemming nodig. Hiervoor kun je de fit game spelen met je collega's.

Aan de hand van de bollen in het fit model en relevante vragen kun je een beeld krijgen over je duurzame inzetbaarheid (werkvermogen, vitaliteit en employability) en vast stellen op welk vlak je preventief aan de slag wilt gaan (zie ook volgende hoofdstukken met de mogelijke interventies voor succesvol ouder worden).

Inhoud: Neem voor de spelregels en uitknipbladen contact op met annet.delange@han.nl.

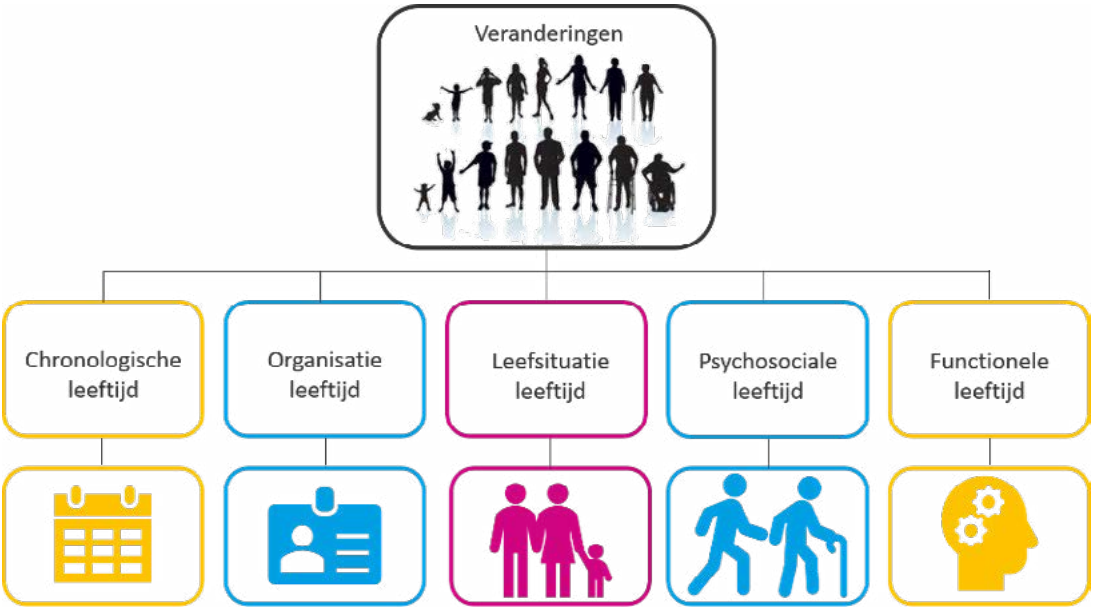
Duur: 15 minuten (gratis instrument)

Leeftijdsdimensiemodel

Om vitaal ouder te kunnen worden op het werk is het belangrijk dat je kennis hebt over verschillende veranderingen in lichamelijke of mentale belastbaarheid.

Uit wetenschappelijk onderzoek is duidelijk geworden dat veranderingen over de levensloop sterk samenhangen met het welzijn en de motivatie van medewerkers.

Aan de hand van het leeftijdsdimensie model van De Lange (2006) worden in deze handreiking de verschillende typen veranderingen gepresenteerd en worden mogelijke preventieve handvatten gegeven om met veranderingen in het ouder worden succesvol om te gaan.



In de modules wordt ingezoomd op de volgende leeftijdsdimensies:

Organisatieleeftijd verwijst naar hoe lang iemand in een bepaalde functie zit of welke ervaring een medewerker al wel of niet heeft opgedaan binnen en buiten het werk.

Leefsituatieleeftijd verwijst naar de kenmerken van iemands situatie thuis. Heeft iemand bijvoorbeeld een partner, kinderen? Hoe denken zij over (door) werken en wat is hierin financieel wel of niet mogelijk?

Psychosociale leeftijd verwijst naar hoe iemand het ouder worden zelf ervaart en of de beeldvorming over ouder worden (positief of negatief?)

Functionele leeftijd verwijst naar de mentale, sociale, fysieke vaardigheden en capaciteiten die een medewerker kan inzetten voor het werk.

Organisatie leeftijd

De organisatie leeftijd verwijst naar de mate waarin mensen zich hebben ontwikkeld tot op een bepaald punt in hun loopbaan en hoe goed hun werkprestaties en competenties op dat moment aansluiten bij de eisen van het werk. De volgende interventies kunnen helpen bij het verbeteren van (inzicht in de) werkprestaties en competenties.

Voor een voorbeeld filmpje over job crafting klik hier.

Sterk in je werk

Doel: Sterk in je werk biedt je steun bij het zetten van de volgende stap in je werk.

Inhoud: Samen met ervaren loopbaan coaches in de zorg en welzijn kijk je naar jouw situatie. Jullie kijken samen naar waar je goed in bent, waar je kansen op werk liggen en wat je daarvoor nodig hebt.

Sterk in je werk is een gratis loopbaantraject voor medewerkers Zorg en Welzijn en iedereen die geïnteresseerd is in de sector en hierin wilt werken.

Aanmelden kan via www.sterkinjewerk.nl

Duur: samen met coach te bepalen.

Sterk in je werk,
zorg voor jezelf

Jobcrafting

Doel: Het programma Grip op je Loopbaan is door HAN SENECA ontwikkeld in samenwerking met het Lectoraat HRM van de HAN. Het is een training voor mensen die meer *Grip* willen krijgen op hun loopbaan en vitaal aan het werk willen blijven.

Het doel van de training is om grip te krijgen op je loopbaan waardoor je anders met de belemmeringen op het werk om kan gaan.

Inhoud: Onderwerpen die besproken worden:

- ✓ Waar word ik blij van op het werk?
- ✓ Wat zijn mijn kwaliteiten en valkuilen?
- ✓ Hoe ga ik om met mijn tijd?
- ✓ Hoe kan ik mijn wensen beter communiceren richting collega's en leidinggevenden?
- ✓ Wat zijn hulpbronnen op het werk en privé?
- ✓ Hoe kan ik mezelf fysiek en mentaal vitaal houden?

Duur: De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2,5 uur.

Contact:
dr. Sarah Detaille
sarah.detaille@han.nl

SENECA

Grip op werk: omgaan met chronische klachten op het werk

Doel: Controle krijgen over de ziekte is belangrijk voor de kwaliteit van leven met een chronische ziekte. Als je een chronische aandoening hebt, is het cruciaal op een zo goed mogelijke manier om te (leren) gaan met de ziekte en deze een plaats te geven in het dagelijks leven. Zelfmanagement kan hierbij een belangrijk hulpmiddel zijn.

Het doel van de training is om grip te krijgen op je loopbaan waardoor je anders met de belemmeringen op het werk om kan gaan.

Inhoud: In de training komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- ✓ Omgaan met vermoeidheid en pijn
- ✓ Aanleren van ademhalingstechnieken
- ✓ Communicatievaardigheden (om o.a. te communiceren met baas en collega's)
- ✓ Hanteren van emoties (depressieve symptomen of gevoelens van angst)
- ✓ Informatie over gezonde voeding
- ✓ Informatie over medicatie

Duur: 6 bijeenkomsten van 2,5 uur.

Contact:
dr. Sarah Detaille
sarah.detaille@han.nl

SENECA

Coaching vitaliteit in werk

Doel: inventarisatie van de vraag of het probleem. Onderwerpen als vitaliteit in werk, waaronder preventie en werk in balans. Opstellen van persoonlijke doelen voor de coaching.

Inhoud: Coaching sessies rondom het vraagstuk.

Duur:
- ✓ Kort: 3 of 4 sessies
- ✓ Standaard: 6 sessies
- ✓ Intensief: 8 tot 12 sessies
- ✓ Afsluitend evaluatiegesprek

60 minuten per gesprek (30 minuten indirecte tijd)
Totaal: 90 minuten

Contact: seneca@han.nl

Leefsituatie leeftijd

De leefsituatie leeftijd verwijst naar hoe mensen op een bepaald punt in hun levensloop hun privésituatie hebben ingericht en welke gevolgen dat heeft voor de tijd en aandacht die zij aan hun werk of familie kunnen besteden. De volgende interventies kunnen helpen bij het inrichten van de eigen leefsituatie op een manier waarbij werk en privé genoeg aan bod komen.

Voor voorbeeld filmpje mantelzorg klik hier.

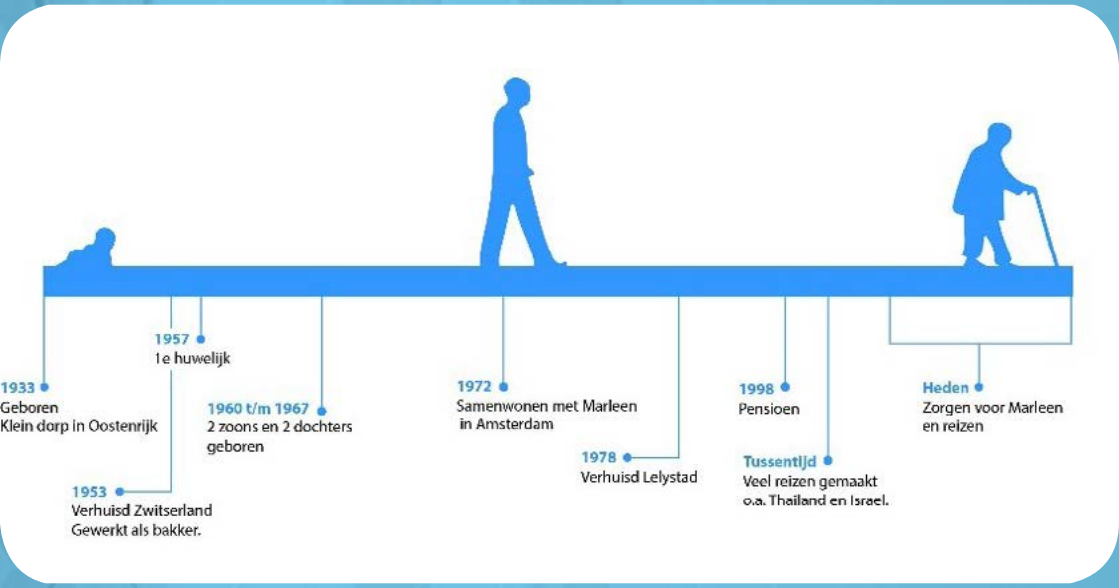
Time management: Levensloop verhaal

Doel: Iedere werknemer heeft een eigen levensloop verhaal (weer te geven in een levenslijn). De volgende oefeningen zijn erop gericht om meer inzicht te verkrijgen in het verhaal van jouw levenslijn en welke (positieve en negatieve) levensgebeurtenissen je hebt meegemaakt. Wat waren gevolgen hiervan voor je mate van zelfregie? Zie een voorbeeld op de pagina hiernaast.

Inhoud: Kijk vanuit een helikopterview naar je eigen levenslijn en transities. Denk hierbij aan levensgebeurtenissen (geboorte, ziekte, scheiding etc.). welke gevolgen hadden deze gebeurtenissen voor je doelen en zelfregulatie, balans tussen de belasting en belastbaarheid en je vitaliteit.

Duur: 15 minuten

Mogelijk te combineren met workshop (1-2 uur) over thema: de psychologie van succesvol ouder worden?:
Annet.delange@ou.nl


1933
Geboren
Klein dorp in Oostenrijk
1953
Verhuisd Zwitserland
Gewerkt als bakker.
1957
1e huwelijk
1960 t/m 1967
2 zoons en 2 dochters
geboren
1972
Samenwonen met Marleen
in Amsterdam
1978
Verhuisd Lelystad
1998
Pensioen
Tussentijd
Veel reizen gemaakt
o.a. Thailand en Israel.
Heden
Zorgen voor Marleen
en reizen

Mantelzorg

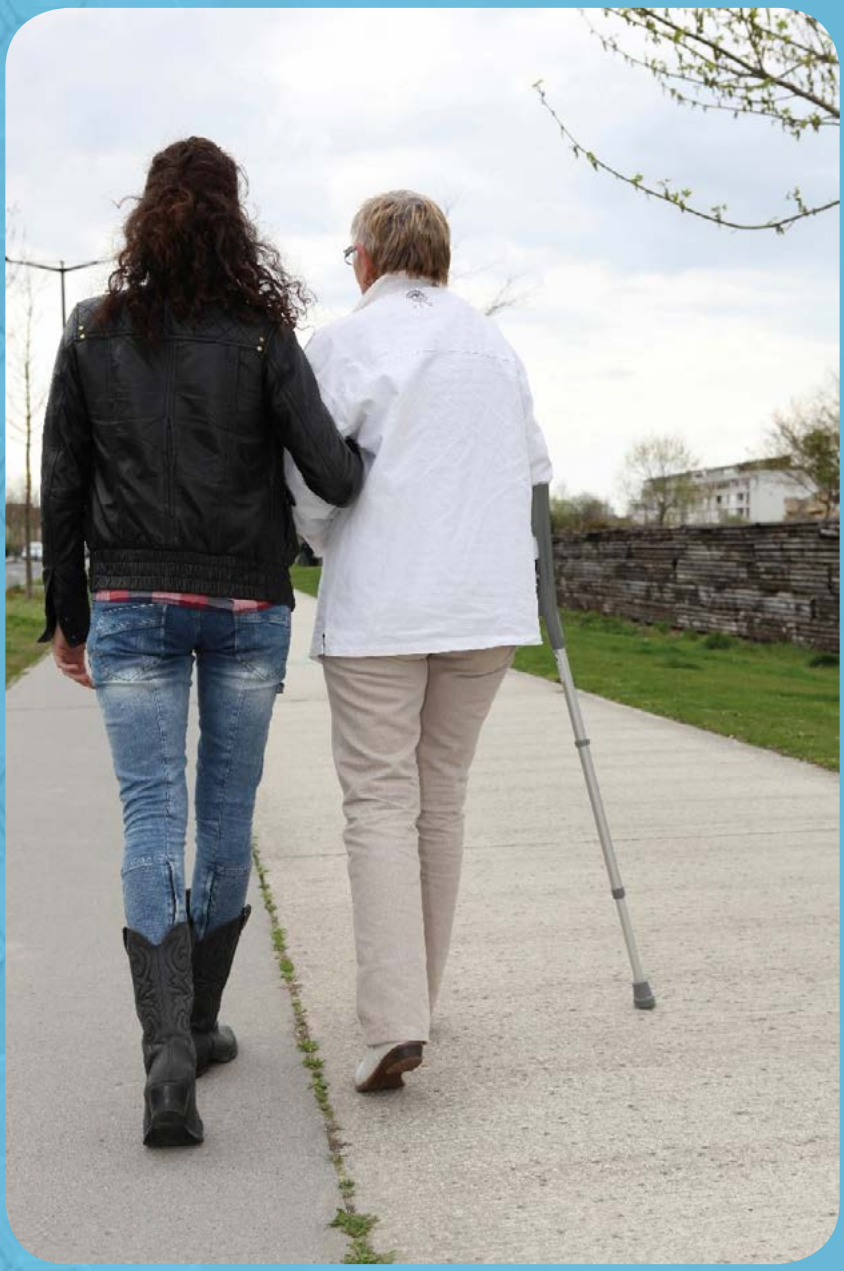
Doel: Het combineren van werk en zorgtaken thuis blijkt vaak lastig en kan bij de mantelzorger leiden tot overbelasting. Het lijkt steeds moeilijker te worden om een goede balans te vinden tussen werk en zorgtaken. Ondersteuning hierin is in het belang van de mantelzorger zelf, maar ook voor de naaste (de cliënt), familie en vrienden. Daarnaast is het ook in het belang van de werkgever, zorgverzekeraar en gemeenten: kortom voor de maatschappij.

Inhoud: de volgende websites geven informatie over vragen:

- ✓ Hoe kun je je jezelf in de rol van mantelzorger het beste laten ondersteunen?
- ✓ Hoe kun je eerst voor jezelf goed zorgen, om goede zorg aan anderen te kunnen verlenen?

Duur: variabele tijd (zie ook in deze gids mogelijkheden voor coaching)

Klik hier om veel tips te vinden over hoe je als mantelzorger een gesprek aan moet gaan, hoe je een betere balans met je werk en de mantelzorg kan vinden en nog veel meer.



MRC
M−
M+
OFF
EURO

Financiële situatie

Doel: Ouder worden brengt veranderingen in je financiële situatie met zich mee. Als je de pensioengerechtigde leeftijd nadert zullen de volgende financiële vragen steeds meer naar voren komen:

- ✓ is alles goed geregeld om financieel stabiel door te leven nadat je stopt met werken?
- ✓ als je vervroegt met pensioen wil of moet, wat moet je in die situatie allemaal regelen?

Inhoud: Dit zijn vragen waar je als werkgever en werknemer rekening mee moet houden om succesvol ouder te worden op het werk. Onderstaande website geeft veel tips weer over het maken van een financiële planning. Bijvoorbeeld over pensioenen, je hypotheek, sparen en lenen.

Klik hier voor meer informatie en tips.

Duur: variabele tijd

Jong en Vitaal Ouderschap

Doel: Het doel van deze training is om aanstaande en jonge ouders te laten ervaren wat de relevantie is van vitaliteit in het licht van de uitdagingen van het ouderschap.

Inhoud: Er wordt geleerd wat het effect is van ouderschap op je vitaliteit en je krijgt handvatten hoe je je vitaliteit kan ontwikkelen zodat je je energie beter kunnen verdelen en je veerkracht toeneemt.

Resultaat aan het eind van deze training:

- ✓ Wordt je je bewust van het belang van vitaliteit als jonge ouder;
- ✓ Voel je dat je voor vergelijkbare uitdagingen staat als andere ouders en neemt deze serieus;
- ✓ Voel je je gesteund en energiek om dingen aan te pakken;
- ✓ Weet de je wat het effect is van ouderschap op je vitaliteit;
- ✓ Weet je wat je kan doen om je vitaliteit te vergroten.

Duur: 3 uur

Contact: info@adaptics.nl

Top Mom/ Top Parents

Doel en inhoud: In dit programma bestaande uit trainingen en coaching sessies leer je hoe je het moederschap/ouderschap kan combineren met een (top) carrière. Daarnaast bouw je een netwerk op met dames/ouders met vergelijkbare ambities uit diverse bedrijven.

Duur: Het programma bestaat uit 6 dagdelen training met een groep (max. 12 pers.), 2 individuele coaching sessies, toegang tot ons Healthguard-portaal en literatuur.

Contact: info@lifeguard.nl

Fitter Nederland

Geniet van je werk

Doel: Ben je gelukkig in het dagelijks leven, dan heb je ook meer plezier in het werk. Dat is hartstikke belangrijk en gelukkig heb je dit (deels) zelf in de hand. We helpen je om een positieve mindset te creëren, waardoor je lekkerder in je vel komt te zitten, kunt dansen in de regen en minder stress ervaart.

Inhoud: We gaan in op de vijf duurzame elementen van geluk. We laten je inzien dat jij die nieuwe auto of lange reis niet per se nodig hebt om je gelukkig te voelen. Geluk zit vanbinnen, alleen jij kunt er achter komen wat geluk voor jou betekent. Daar helpen we je een handje bij door je mee te nemen in een aantal oefeningen uit de positieve psychologie.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Psychosociale leeftijd

Psychosociale leeftijd verwijst naar de percepties die mensen hebben, alsook hun omgeving, ten aanzien van hoe oud of hoe jong men is en de gevolgen die dit heeft op iemands functioneren. De volgende interventies kunnen helpen bij het inzicht krijgen in de psychosociale leeftijd en hoe hiermee om te gaan.

Voor een filmpje over de perceptie van succesvol ouder worden klik hier.

SUCCESVOL OUDER WORDEN

Doel: In dit programma krijgen werkenden hiervoor belangrijke evidence-based kennis en handvatten aangereikt om het eigen zelfmanagement te kunnen versterken en hierdoor het werkvermogen, employability en motivatie op peil te kunnen houden over de tijd.

Inhoud: Het programma bestaat uit 3 dagdelen met elk een eigen thema.
Dagdeel 1: mentaal fit en vitaal ouder worden
Dagdeel 2: fysiek fit en vitaal ouder worden
Dagdeel 3: de functie van gezonde voeding, nudging en lessons learned.

Duur: 3 dagdelen. U kan ook kiezen tussen één van de dagdelen.

Contact: annet.delange@han.nl

Vroegere zelf

Huidige zelf

Toekomstige zelf

Mentale weerbaarheid: SOC strategieën op het werk en privé

Doel: Deze training gaat over het selecteren, optimaliseren en compenseren van persoonlijke doelen buiten of binnen je werk.

Selecteren en eigenaarschap creëren voor eigen realistische nieuwe zelfmanagement doel(en) (groei of behoud gericht)

Optimaliseren van eigen gedrag, emoties, cognities, tijd management en sociale omgeving om doel te kunnen realiseren

Compenseren voor mogelijke obstakels of hindernissen onderweg naar nieuwe zelfmanagement doel

Inhoud: op basis van De SOC vragenlijst en een workshop van 2 of meer uur krijg je als deelnemer inzicht en handvatten om persoonlijke doelen en actieplannen op te stellen met betrekking tot succesvol ouder worden.

Duur: Minimaal 2 uur, in overleg langer.

Contact: Annet.delange@ou.nl (in samenwerking met HAN toegepaste psychologie en lectoraat HRM)

werk

privé

Work-Life Balance

Doel: In deze training kijken we naar de balans tussen werk & privé en hoe je dit kan optimaliseren.

Inhoud: De training laat zien wat het belang is van prioriteiten stellen. Er wordt uitgebreid ingegaan op de verschillende rollen die van je gevraagd worden.

Duur: in overleg, variabel.

Contact: info@lifeguard.nl

Being Mindful

Mentale weerbaarheid: Mindfulness

Doel: Mindfulness blijkt een waardevolle methode te zijn om bewust sturing te geven aan het verouderingsproces. In een mindfulness-training wordt geoefend en geleerd om aanwezig te zijn en te blijven bij datgene wat zich aandient met een niet-oordelende houding.

Inhoud: In een atmosfeer van bewuste stilte en vertraging ontvouwen zich momenten van reflectie. Deze leiden mogelijk naar meer welbevinden, mildheid en compassie. Zo ontstaat meer ruimte om het proces van ouder worden toe te laten en daarin te ontspannen.

Duur: De training bestaat uit 8 wekelijkse sessies van 2,5 uur. Hierin doen we een reeks simpele yogaoefeningen, lopen we met aandacht en zitten we met aandacht. Ook is pycho-educatie onderdeel van de training.

Contact: Eric Oostdijk is als categorie 1 mindfulnesstrainer geregistreerd bij en erkend door zorgverzekeraars.

Meer info? Neem een kijkje op www.beingmindful.nl

Yoga

Doel: Yoga heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling. Het is geschikt voor iedereen, want iedereen oefent naar eigen kunnen.

De voordelen van yoga zijn:
- ✓ meer energie
- ✓ meer flexibiliteit
- ✓ kracht en balans – zowel in fysiek als mentaal en spiritueel opzicht.

Inhoud: Het gaat er niet om of je de houdingen perfect uitvoert, maar om wat het met je doet. In deze training ga je het ervaren.

Duur: in overleg te bepalen.

Contact: info@lifeguard.nl

Mindfulness

Doel: gericht op meer bewust in moment te leven. Hoeveel procent van de tijd leef jij volledig in het 'hier en nu'? Hoe vaak 'ben je in gedachten in het verleden of toekomst'?

Inhoud: Verbeter je aandacht, concentratie en leef meer in het moment met mindfulness. Maak kennis met de toepassingen van mindfulness en de positieve effecten daarvan op je persoonlijke vitaliteit.

Duur: in overleg te bepalen.

Contact: info@lifeguard.nl

Zelfreflectie
Eigen koers bepalen
Uitdagingen aangaan
Positieve mindset
Reminders gebruiken
Krachtgericht
Succes belonen
Leuk werk doen

Intrinzis
Zelfleiderschap in bedrijf

Zelfleiderschap training

Doel: Zelfleiderschap is erg belangrijk blijkt uit onderzoek. Mensen die getraind zijn in zelfleiderschap voelen zich vitaler, ze ervaren meer energie en werkplezier. Ze zijn ook proactief, nemen meer initiatief voor hun loopbaanontwikkeling en presteren beter.

Inhoud: In de training ontwikkelen deelnemers krachtig zelfleiderschap door:

- ✓ Reflectie op eigen bronnen van energie, en het proactief vergroten van deze bronnen
- ✓ Positief en constructief denken, juist wanneer een situatie lastig of spannend is
- ✓ Doelen stellen die passen bij wat je zelf interessant, uitdagend of simpelweg leuk vindt
- ✓ Reminders inbouwen, zodat je ook echt gaat doen wat jij wilt
- ✓ Assertief zijn, helder zijn over wat je vindt of wilt en op goede wijze hierover communiceren

Duur en contact: Meer informatie over de (online) training vind je hier.

Vital @ work

Doel: Deze zelfmanagementtraining is voor mensen wie een hulpvraag hebben over de balans tussen werk en privé. In deze training wordt er samen met HR/PO gezocht naar een actieplan om de hulpvragen te beantwoorden.

Inhoud: In het programma komen de volgende onderwerpen aan bod:

- ✓ Zelfmanagement
- ✓ Leefstijl
- ✓ doelen stellen
- ✓ borgen van gedragsverandering

Duur: 2 bijeenkomsten van 3 uur.

Contact: annet.delange@han.nl

ONTWERP VAN WERK
ZELFMANAGEMENT
PERSOON-WERK FIT
WERKVERMOGEN
VITALITEIT
EMPLOYABILITY
LEIDERSCHAPSSTIJL
HRM-INSTRUMENTEN

Persoonlijke vitaliteit

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers te laten ervaren wat de relevantie is van alle aspecten van vitaliteit. Er wordt kennis gemaakt met hun vier energiebronnen, motivatie en veerkracht en er worden handvatten gegeven hoe hun energie beter benut kan worden.

Inhoud: Wat maakt vitaliteit anders dan gezondheid? Wat zijn mijn energielekken en boosters en wat zijn mijn blinde vlekken? Wat gebeurt er als ik niets doe aan mijn vitaliteit? Dit zijn de vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training:

- ✓ Is de deelnemer zich bewust van het belang van vitaliteit, voor nu en in de toekomst;
- ✓ Voelt de deelnemer zich intrinsiek gemotiveerd en zelfverzekerd om te veranderen; Voelt de deelnemer zich gesteund en geholpen om de eerste stappen te nemen;
- ✓ Weet de deelnemer hoe hij zij vier energiebronnen kan ontwikkelen;
- ✓ Weet de deelnemer wat zijn energie lekken, boosters, onderbelichte gebieden, blinde vlekken en valkuilen zijn.

Duur: 8 uur.

Contact: info@adaptics.nl

Vitaliteitscoaching

Doel: Vitaliteitscoaching is geschikt voor medewerkers die hun leefstijl willen verbeteren en hier hulp bij zoeken. Dit kunnen medewerkers zijn die problemen ondervinden als gevolg van hun leefstijl, bijvoorbeeld: overgewicht of geen goede balans tussen werk en privé.

De begeleiding is in handen van een leefstijlcoach met een relevante opleiding op hbo-niveau en een aanvullende opleiding aan de Academie voor Leefstijl en Gezondheid (AVLEG) of een soort gelijke opleiding.

In de coaching wordt aangesloten bij wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen en methoden. Daarmee worden duurzame resultaten bereikt op beweeg- en voedingsgedrag, ervaren gezondheid en relevante meetwaarden zoals lichaamsgewicht.

Inhoud: Coaching op leefstijl en vitaliteit

Duur: de vitaliteitscoach kan op verschillende manieren in begeleiding voorzien. Hierbij kan worden gekozen uit:

- ✓ Directe begeleiding of begeleiding op afstand
- ✓ Individuele coaching, deelname aan een groepsprogramma of een combinatie van beide
- ✓ Variatie in intensiteit van één contactmoment van één uur per maand tot twee dagdelen per week
- ✓ Variatie in looptijd van zes weken tot twaalf maanden

Contact: info@bewegenwerkt.nl

ADAPTICS

Persoonlijke zingeving

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers te latenervaren wat de relevantie is van zingeving. Deelnemers leren wat hun persoonlijke waarden zijn in het leven, waar ze aan willen bijdragen en vertalen dit naar een persoonlijke mission statement, concrete levensdoelen en leefregels zodat ze aan het roer komen te staan van hun eigen leven.

Inhoud: Omschrijving training: Wat drijft mij ten diepste in het leven? Hoe moet ik doen om te zijn wie ik ben? Wat zou ik doen als ik niet kon falen? Wat is mijn missie die als kompas geldt voor mijn leven? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training: Is de deelnemer zich bewust van het belang en de potentie van zijn zingeving; Voelt de deelnemer welke energie is verbonden met zijn zingeving; Voelt de deelnemer wat hij wil in het leven; Weet de deelnemer wat zijn waarden, missie, leefregels en doelen zijn; Weet de deelnemer hoe hij dit kan gebruiken om richting te geven aan zijn leven.

Duur: 3 uur.

Contact: info@adaptics.nl

PRISMA ENSEMBLE

ERVAAR DE KRACHT VAN MUZIEK - WORKSHOPS OP MAAT ©

Doel: Vanuit onze passie voor muziek, vanuit het geloof dat muziek altijd meer teweegbrengt dan 1000 woorden, vanuit de onzichtbare kracht van muziek, geeft het Prisma ensemble workshops op maat voor bedrijven en organisaties die meer uit hun organisatie willen halen.

Inhoud: Onze workshops gaan uit van het participatie principe. De beste manier om na de workshop met de aangereikte tools aan de slag te gaan is ervaren, deelnemen, uitproberen en buiten je comfortzone treden, samen met je collega's een sprong in het diepe wagen! Plezier hebben staat voorop!

- ✓ Livemuziek kan van alles betekenen, doen en teweegbrengen
- ✓ Samenwerken gaat onder de loep
- ✓ Betekenis leiderschap
- ✓ Luisteren, communicatie en focus
- ✓ Energie

Duur: 1,5 tot 3 uur als eenmalig of traject van 2 of 3 sessies.

Contact: Eva Bengtsson Kluivers, +31655151397 of muziekvitaal@gmail.com

SENECA

Talenten-motivatie analyse

Doel: Talenten/motivatie analyse in het kader van loopbaanvraagstukken.

Inhoud en duur: Twee gesprekken (afname + adviesgesprek) 90 minuten per gesprek (30 minuten Indirecte tijd).
Uitwerking rapportage 90 minuten
Totaal: 330 minuten

Talenten/motivatie analyse in het kader van competentietoetsing. Drie gesprekken (afname TMA, competentie-analyse, adviesgesprek) 90 minuten per gesprek (30 minuten Indirecte tijd).
Uitwerking rapportage 90 minuten
Totaal: 450 minuten

Eventueel gevolgd door 1 tot 3 ontwikkelsessies
Per sessie 45 minuten (indirecte tijd: 20 minuten)
Totaal 65 minuten per sessie

Contact: seneca@han.nl

talent

Bravo Workshops

Doel: Bewegen Werkt verzorgt workshops ter bevordering van leefstijl en vitaliteit. De workshops creëren bewustwording en geven handvatten.

Inhoud: Het workshop aanbod:

- ✓ Bewegen: 'Voldoe jij aan de beweegnorm?'
- ✓ Zitten is het nieuwe roken
- ✓ Bootcamp
- ✓ Gezond omgaan met alcohol
- ✓ Voeding en bewegen: 'Weet jij hoe je start met een gezondere leefstijl?'
- ✓ Hoe ga ik om met veranderingen?
- ✓ Met speels gemak meebewegen
- ✓ Omgaan met verandering en grenzen stellen: Hoe boks jij het voor elkaar?
- ✓ Slapen en ontspannen
- ✓ Mindfulness
- ✓ Yoga
- ✓ Hartslagvariabiliteit (HRV) meting
- ✓ Thuis en werk in balans
- ✓ Gezond werken
- ✓ Job craften
- ✓ Kiezen is net dansen
- ✓ Werken is Topsport

Duur: Tussen de 90 minuten en 360 minuten, dit is afhankelijk van de gekozen workshop.

Contact: info@bewegenwerkt.nl

Motivators

Doel: Waarom doe je wat je doet? Waarom ben je bereid om een extra stap te zetten? Inzicht in jouw motivatoren geeft je de mogelijkheid anders naar jezelf en anderen te kijken. Zowel op het werk als in de privésfeer.

Inhoud: Je leert de verschillen tussen motivatie, motivatiefactoren en motivatoren en wat dit betekent voor jouw persoonlijke ontwikkeling.

Contact: info@lifeguard.nl

Fitter Nederland

Vitaal Leiderschap

Doel: Leidinggevenden spelen een sleutelrol bij het invulling geven aan een vitale bedrijfscultuur. Zij maken vitaliteit zichtbaar, bespreekbaar en geven goede voorbeelden. Zij zijn daarmee bepalend in het succes van elk vitaliteitsprogramma. Om hen te ondersteunen hebben we het programma Vitaal Leiderschap ontwikkeld, speciaal bedoeld voor leidinggevenden die de operationele werkvloer aansturen.

Inhoud: Vitaal Leiderschap bestaat uit vier modules:

- ✓ Module 1: Energie op elke werkvloer
- ✓ Module 2: Vitaal in je lichaam
- ✓ Module 3: Vitaal in je brein
- ✓ Module 4: Vitaal in je werk

In de bijeenkomsten gaan we in op wetenschappelijke kennis en inzichten met betrekking tot vitaliteit en kijken we hoe we dit kunnen inzetten om een vitale bedrijfscultuur vorm te geven. We bespreken nadrukkelijk de invloed van de omgeving op (on)gezond gedrag en hoe leidinggevenden een rol kunnen spelen in het optimaal ondersteunen van hun team hierin.

Duur: Een module bestaat uit een bijeenkomst van 3 uur en opdrachten.

Contact: info@fitternederland.nl

Vergroot je Drive

Doel: Het vergroten van motivatie begint bij het stellen van doelen op de juiste manier. Daarnaast speelt de omgeving een belangrijke rol in de weg ernaar toe. Tot slot is er een dosis energie nodig om gemotiveerd te blijven. Deze drie aspecten staan in deze workshop centraal. Wordt deze workshop in teamverband gedaan? Dan stellen we ook een teamdoel.

Inhoud: We leren medewerkers om haalbare doelen te stellen, hoe gedragsverandering werkt en in welke mate de omgeving invloed heeft zodat het gaat lukken. We laten zien waarom de 'op maandag begin ik'- en de 'alles of niets'-methode, zoals het volgen van een streng dieet niet de manieren zijn om gedrag duurzaam te veranderen. Het vergroten van fysieke energie speelt een belangrijke rol om de motivatie te blijven voeden. We leggen uit wat dit inhoudt en hoe we onze energie kunnen vergroten.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Bescherm je grenzen

Doel: We gaan aan de slag met het verhogen van jouw emotionele energie. Je emotionele energie gaat onder andere over het vergroten van je zelfvertrouwen, persoonlijke effectiviteit en empathie. Hoe zeg je 'Ja' tegen wat je wél in je leven wilt en vaker 'Nee' tegen de taken die veel energie kosten? Opkomen voor jezelf is niet egoïstisch. Alleen als jij lekker in je vel zit, ben je ook in staat om goed voor anderen te zorgen.

Inhoud: Jij leert patronen te herkennen. Want, als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg! We leren je een aantal communicatietechnieken en een oefening die helpt om een prioriteitenlijstje te maken. Zo weet je beter wat je écht belangrijk vindt en hoe je dit aan je omgeving kunt vertellen. Tot slot is het heel belangrijk dat je trouw bent aan jezelf. Bescherm je grenzen is een uitdagende workshop waarin je stilstaat bij je eigen gedrag en cirkel van invloed.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Functionele leeftijd

Functionele leeftijd verwijst naar variabelen als gezondheid en leefstijl, fysieke en cognitieve capaciteiten van werknemers. De volgende interventies geven meer inzicht in deze variabelen.

Voor een filmpje over gezondheid en leefstijl klik hier.

Leefstijl activiteiten

Doel: Onze leefstijlactiviteiten laten jouw medewerkers op een ontspannen en plezierige manier kennismaken met nieuwe beweegvormen. Dit kan voor de medewerker een startpunt zijn om een sportieve activiteit op te pakken. Daarnaast zijn de activiteiten bevorderlijk voor samenwerking en teambuilding.

Inhoud: Een greep uit ons aanbod:

- ✓ Indoor klimmen
- ✓ Biatlon
- ✓ Blokarten
- ✓ Kanotocht
- ✓ Boogschieten
- ✓ Mindfulness
- ✓ Capoeira
- ✓ Ultimate frisbee
- ✓ Bootcamp
- ✓ Mountainbiken
- ✓ Power kiten
- ✓ Tjoekbal
- ✓ Gps-tocht
- ✓ Yoga

Duur: Afhankelijk van de gekozen activiteit.

Contact: info@bewegenwerkt.nl

ADAPTICS

Slaap

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers te laten ervaren wat de relevantie is van slaap. Er wordt geleerd om het persoonlijke slaapritme te bepalen zodat ze beter kunnen sturen op hun eigen slaapbehoefte en zo met meer energie de dag kunnen beginnen.

Inhoud: Omschrijving training: Waarom slapen we als mensen? Wat gebeurt er met je na een slechte nacht? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training: Is de deelnemer zich bewust waarom wij slapen; Voelt de deelnemer zich in staat de regie te nemen over zijn slaapritme; Voelt de deelnemer de urgentie om slaap prioriteit te geven; Weet de deelnemer hoe hij kan sturen op zijn eigen slaapbehoefte; Weet de deelnemer wat hem te doen staat om zijn slaap te verbeteren.

Duur: 1 of 3 uur.

Er zijn zowel cursusvarianten beschikbaar voor als je vaste werktijden of variabele werktijden hebt.

Contact: info@adaptics.nl

ADAPTICS

Beweging

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers te laten ervaren wat de relevantie is van beweging en voor zichzelf te bepalen welke actie/experiment zij gaan ondernemen om een (kleine) verbetering aan te brengen in hun bewegingspatroon.

Inhoud: Waarom zou je meer willen bewegen? Wat is het verschil tussen bewegen en sport? Wanneer beweeg ik genoeg? Ik wil wel maar hoe kan het dat het zo lastig is om meer bewegen vol te houden? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training: Is de deelnemer zich bewust hoe belangrijk het is om voldoende te bewegen (urgentie en relevantie); Voelt de deelnemer het belang om meer te bewegen; Voelt de deelnemer zich regisseur over eigen beweegpatroon; Weet de deelnemer wat zijn mogelijkheden zijn om meer te bewegen; Heeft de deelnemer voor zichzelf minstens een actie/experiment bepaald om meer te gaan bewegen.

Duur: 1 of 3 uur.

Er zijn zowel cursusvarianten beschikbaar voor als je vaste werktijden of variabele werktijden hebt.

Contact: info@adaptics.nl

Relax to Perform

Doel: In deze training maken we gebruik van biofeedback technieken. Door de Hart Ritme Variabiliteit (HRV) te meten kan je op een eenvoudige, snelle en betrouwbare manier ontspanning aantonen.

Inhoud: Tijdens de training wordt de betekenis van HRV nader toegelicht aan de hand van wetenschappelijke inzichten over hoe hart en hersenen samenwerken. Je leert hoe je je in alle omstandigheden ontspannen en vitaal kunt voelen.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Sleep to Perform

Doel: Het uitgangspunt van deze training is de rol van slaap in het effectief managen van je fysieke, mentale en emotionele energie.

Inhoud: De training laat zien wat slaap is en waarom een goede nachtrust zo belangrijk voor je is. Deze training is er in 2 varianten: voor mensen die overdag werken en voor mensen met onregelmatig werk / nachtdiensten.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Play to Perform

Doel: Spelen is ontspanning, spelen inspireert en verbindt. Spelen betekent: recovery & performance energy. Spelen is belangrijk om effectief te kunnen zijn: ‘work hard, play hard, rest hard’.

Inhoud: In samenwerking met stichting Right to Play hebben we de workshop ‘Play to Perform’ ontwikkeld, waarin we de deelnemers aan de hand van spelvormen leren wat spelen voor hen kan betekenen in hun werkomgeving.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Move to Perform

Doel: In deze training krijg je inzicht in de mechanismes achter o.a. stressvermindering, een betere energiehuishouding en beweging en de verschillende vormen van bewegen.

Inhoud: We bekijken welke vormen van beweging bij jou passen en hoe je dit kunt implementeren in je dagelijkse leven. Je motivatie om te bewegen zal toenemen!

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Personal Coaching

Doel: Wil je meer gaan bewegen en beter op je gewicht en/of leefstijl letten? Dan is Personal Coaching van Claudia Brunet de Rochebrune iets voor jou. Claudia is werkzaam als Personal Trainer en voedings- gewichtsconsulent.

Inhoud: Claudia geeft lezingen met uitleg over het nut en de functie van krachttraining ten behoeve van het preventief succesvol ouder worden. De invloed van voeding op ons lichaam. Het beïnvloeden van de hormoonhuishouding door middel van krachttraining in combinatie met voeding.

Verder begint Claudia in een privé consult met een intake. Ook wordt het gewicht, vetpercentage, botmassa, visceraal vet en metabolische leeftijd gemeten.
Het voedingsschema wordt onder de loep genomen en desgewenst wordt er een voedingsschema opgesteld, afhankelijk van het doel van de cliënt.

Duur: variabel in overleg

Contact: Afspraken worden daarna gemaakt op basis van de wens en beschikbaarheid van de cliënt. In Nijmegen of op locatie
cpollaert@hotmail.com

Energiemanagement

Doel: Met het managen van energie hebben we invloed op de belangrijke zaken in ons leven: gezondheid, prestatievermogen en ons geluk.

Inhoud: In deze training gaan we in op wat energie is, waarom het voor jou belangrijk is en hoe je het kan managen. We richten onze aandacht op het effectief inrichten van onze activiteiten waarmee we energie opladen.

Hierbij besteden we aandacht aan modellen over energie en energiemanagement en aan de thema's slaap, voeding, beweging en ontspanning.

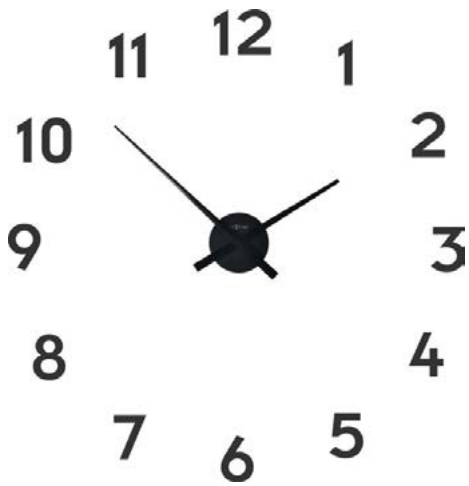
Duur en contact: info@lifeguard.nl

Your Perfect 24 Hours

Doel: Hoe optimaliseer je je dagindeling? Welke routines dragen bij aan je succes en welke zorgen eerder voor beperkingen? Duurzaam presteren zit vaak in kleine handelingen, maar wel iedere dag. Dit vergt discipline en volharding.

Inhoud: Tijdens deze training leer je hoe je patronen kan doorbreken en bepaalde gewoontes kan afleren die voor onnodig energieverlies zorgen.

Duur en contact: info@lifeguard.nl



ADAPTICS

Ontspanning

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers de relevantie van ontspanning te laten ervaren. Je leert het nut van spanning (stress) vs. ontspanning en je leert manieren om beter te ontspannen zodat ze meer energie overhouden gedurende hun dag.

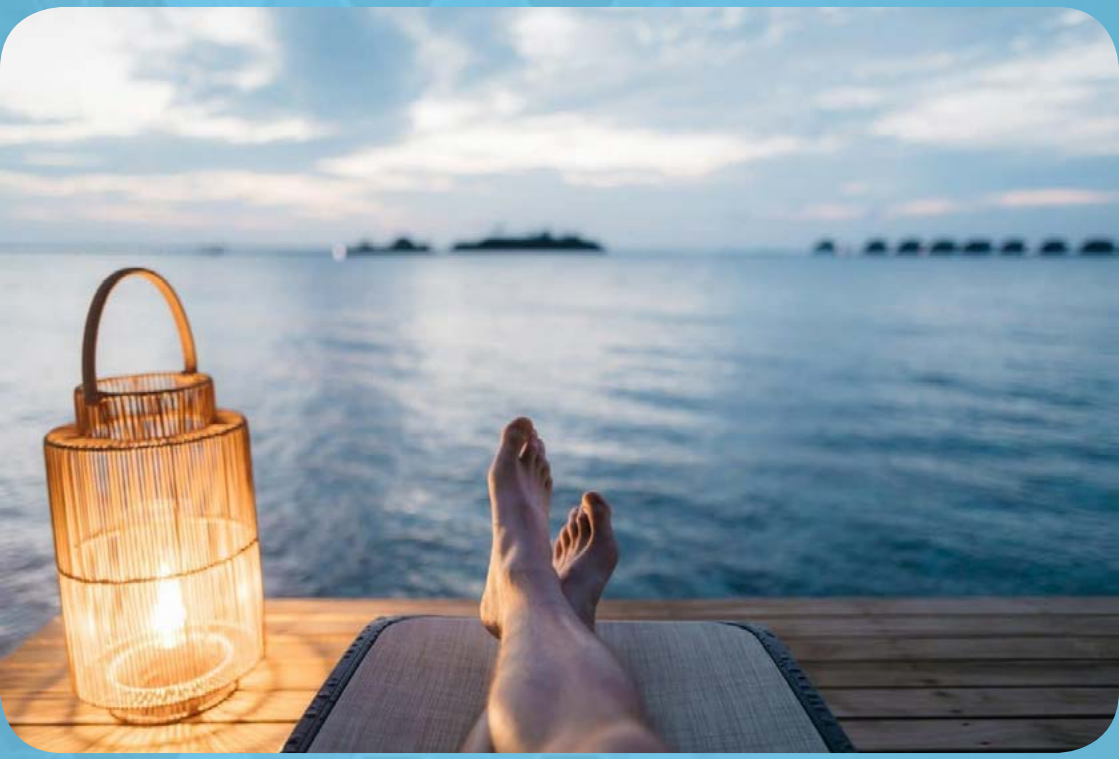
Inhoud: Waarom is je goed kunnen ontspannen van essentieel belang? Hoe kan het dat sommigen bij het minste of geringste in de stress schieten en anderen onder grote druk nog prima functioneren? Hoe ontspan je nou eigenlijk? Wat moet je dan precies wel of niet doen? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training; Is de deelnemer zich bewust van het belang van ontspanning; Voelt de deelnemer wat ontspanning is; Voelt de deelnemer zich regisseur van zijn eigen ontspanning; Weet de deelnemer hoe gespannen/ ontspannen ze op dit moment zijn; Weet de deelnemer hoe ze energieker de dag kunnen afsluiten.

Duur: 1 of 3 uur.

Er zijn zowel cursusvarianten beschikbaar voor als je vaste werktijden of variabele werktijden hebt.

Contact:info@adaptics.nl



Energie Food

Doel: Tijdens de training Energy Food wordt de cruciale link tussen voeding & energie verduidelijkt, evenals de centrale rol van voeding in het leveren van een goede prestatie.

Inhoud: De training Energy Food stemt tot nadenken en gaat misschien zelfs tegen jouw gebruikelijke manier van denken over voeding in. Deze training is er ook in een variant speciaal voor mensen die in een ploegendienst werken.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Voeding – Feiten en Fabels

Doel: Voeding is een complex onderwerp dat veel tegenstrijdige berichten kent. Deze training beoogt je meer kennis hierover te geven.

Inhoud: Deze training gaat in op berichten over voeding in de media en helpt je verder in de zoektocht naar de juiste informatie over voeding. Zo kun je bewustere keuzes maken die passen bij jouw persoonlijke situatie.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

ADAPTICS

Voeding

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers te laten ervaren wat de relevantie is van voeding. Deelnemers leren welke voedingspatronen goed zijn voor het lichaam en gaan met concrete acties naar huis.

Inhoud: Waarom eten wij eigenlijk? Hoe kan het toch dat sommige mensen alles kunnen eten en niet aankomen? Hoe komt het dat je aankomt terwijl je gezond eet? Wat maakt dat het volgen van een dieet vaak averechts werkt? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training: Is de deelnemer zich bewust hoe belangrijk voeding is voor zijn energieniveau (urgentie en relevantie); Voelt de deelnemer het belang van een gezond voedingspatroon voor zichzelf; Voelt de deelnemer zich regisseur over eigen voedingspatroon; Weet de deelnemer van zijn eigen mogelijkheden om gevarieerder te gaan eten; Heeft de deelnemer voor zichzelf minstens een actie/experiment bepaald om zijn voedingspatroon te optimaliseren.

Duur: 1 of 3 uur.

Er zijn zowel cursusvarianten beschikbaar voor als je vaste werktijden of variabele werktijden hebt.

Contact:info@adaptics.nl

Allen Carr's stoppen met roken

Doel: De training van Allen Carr's Easyway is een snelle en prettige manier om te stoppen met roken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de training zeer effectief is, juist ook op lange termijn.

De training gaat niet in op alle bekende gezondheidsredenen om te stoppen met roken. Die kennen rokers immers al. Alle redenen waarom je wél rookt, worden tijdens de training tegen het licht gehouden. Wij helpen om het verslavingsmechanisme te doorzien. Hierdoor wordt stoppen met roken vanzelfsprekend.

Inhoud: training stoppen met roken. Bedrijfsintern voor groepen vanaf 10 medewerkers, of op locatie van Bewegen Werkt.

Duur: één training van 6 uur

Indien nodig kan een deelnemer tot een jaar na de training kosteloos gebruik maken van nazorg. De nazorg bestaat uit twee onderdelen:

- ✓ Onbeperkt telefonische ondersteuning, ook 's avonds en in het weekend.
- ✓ Onbeperkt deelname aan vervolgsessies op onze locaties.

Contact: info@bewegenwerk.nl

ADAPTICS

Emotionele intelligentie

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers te laten ervaren wat de relevantie is van emotionele intelligentie. Je leert waarom zelfkennis aan de basis ligt van het managen van de emoties van jezelf en van anderen en hoe het vergroten van je empathie kan zorgen voor betere prestaties en meer voldoening in je dagelijkse werk en privéleven.

Inhoud: In de training gaan wij kijken naar: Wat zijn emoties en waarom zouden we deze niet moeten verdelen in positief en negatief? Wat is de consequentie van het onderdrukken of toelaten van emoties op mijn energieniveau? Hoe zorgt emotionele intelligentie voor meer voldoening, (creatieve) vrijheid en effectiviteit in mijn team? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training: ben je je bewust van het belang en de potentie van emotionele intelligentie; Voel je meer van je eigen en andermans emoties; Voel je hoe je eigen energieniveau wordt beïnvloed door hoe je met emoties omgaat; Weet je hoe je intuïtie, empathie en emotionele intelligentie kan vergroten; Weet je hoe de emoties van jezelf en anderen beter kunt managen.

Duur: 3 uur.

Contact:info@adaptics.nl

ADAPTICS

Mentale focus

Doel: Het doel van deze training is om deelnemers te laten ervaren wat de relevantie is van mentale focus.

Inhoud: Deelnemers leren om hun aandacht spier te trainen, door bewuster te worden van wat de invloed is van bepaalde externe prikkels of hun energieniveau en hoe ze hun aandacht optimaal kunnen focussen, zodat ze hogere prestaties kunnen leveren, minder energieverlies leiden en zich beter kunnen opladen.

Omschrijving training: Welke invloed hebben bepaalde prikkels op mijn aandacht en dus mijn prestaties en energieniveau? Hoe kan je je mijn aandacht optimaal leren richten? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat aan het eind van deze training: Is de deelnemer zich meer bewust van zijn eigen gedachten, als basis van mentale focus; Voelt de deelnemer wat het betekent om een 'leeg hoofd' te hebben; Voelt de deelnemer hoe zijn energieniveau wordt beïnvloed door hoe hij met gedachten en stimuli omgaat; Weet de deelnemer een aantal praktische manieren om zijn mentale focus te vergroten; Weet de deelnemer een aantal experimenten hoe hij in de praktijk kan gaan ondervinden wat voor hem werkt.

Duur: 3 uur.

Contact:info@adaptics.nl

Stress en herstel

Doel en inhoud: Je leert in deze training beter om te gaan met stress. Wat is het, waarom hebben we stress nodig en hoe kun je negatieve stress vermijden? Ook leer je signalen van stress bij jezelf en collega's herkennen.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

IJsbad Challenge

Doel: Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er een bijzondere manier is om onze vitaliteit te vergroten: het activeren van ons aanpassingsvermogen aan natuurlijke omgevingsfactoren.

Inhoud: Met koude training vergroot je je mentale kracht. Onze training brengt je kennis, specifieke oefeningen en de mogelijkheid om onder begeleiding het ijsbad in te stappen.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Focus en het brein

Doel: Controle hebben over je focus is een essentiële vaardigheid om je doelen te bereiken. Er zijn veel zaken die ons afleiden. Hoe zorg je dat je brein nog blijft functioneren in een tijd van hyperconnectiviteit, multitasking en toenemende en snelle veranderingen?

Inhoud: Deze training helpt je om je beter en langer te kunnen concentreren en je aandacht te focussen, zelfs als je onder druk staat of te maken hebt met saaie taken die af moeten.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Mentale kracht

Doel: Jouw mentale kracht bepaalt grotendeels het succes bij aanpassingen in jouw leefstijl. Je weet best wat je beter kan, maar hebt behoefte aan meer grip op je gedrag.

Inhoud: Na deze training ben je beter in staat aandacht te richten op jouw vitale doelen en ga je beter met afleidingen om. Het helpt je om patronen te doorbreken en positieve rituelen in te bouwen.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

Prioriteiten stellen

Doel: Dat wat belangrijk voor je is, geeft je energie. Dit start met het krijgen van inzicht in je eigen energiebronnen en energielekken en waar voor jou op dit gebied de meeste winst te behalen valt.

Inhoud: In de training leer je wat je prioriteiten zijn, hoeveel tijd je hier daadwerkelijk aan besteedt en wat je moet laten om toe te komen aan datgene dat belangrijk voor je is.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

SENECA

Coaching leefstijl

Doel: inventarisatie van de vraag of het probleem ligt rondom leefstijlveranderingen waaronder voeding, slaap, sport- en bewegen, gebruik van middelen (alcohol/roken/ed.) en ontspanning.

Inhoud: Opstellen van persoonlijke doelen voor de coaching.

Coaching sessies rondom het vraagstuk:
- ✓ Kort: 3 of 4 sessies
- ✓ Standaard 6 sessies
- ✓ Intensief 8 tot 12 sessies
- ✓ Afsluitend evaluatiegesprek

Duur: 60 minuten per gesprek (30 minuten indirecte tijd)
Totaal: 90 minuten

Contact: seneca@han.nl

Het Positieve Brein

Doel: Elk zakelijk en persoonlijk resultaat verbetert met een positieve instelling: productiviteit, creativiteit, veerkracht, energie en flow.

Inhoud:Op basis van de nieuwste bevindingen op het gebied van positieve psychologie en neurowetenschappen, belicht deze op ervaring gebaseerde en interactieve training eerst de theorie van het 'positieve brein' en waarom investeren daarin de moeite waard is.

We bekijken hoe we ons brein kunnen herprogrammeren en positieve resonantie kunnen produceren. Je krijgt effectieve hulpmiddelen aangereikt om duurzame 'positiviteitspatronen' te kunnen creëren.

Duur en contact: info@lifeguard.nl

vitalup

De Vital-up check-in

Doel: Vital-up helpt jouw organisatie om preventief ziekteverzuim te signaleren. En een op maat en meetbaar vitaliteitsbeleid in te richten.

Inhoud: De Vital-up check-in is de basis voor inzicht. Het is een tool en aanpak om inzicht te krijgen en effect te meten. Dit is het startpunt om in actie te komen. Aan de hand van jullie behoefte kan de frequentie van de check-in flexibel ingezet worden. Bijvoorbeeld wekelijks of jaarlijks.
Wil je vervolgens concreet aan de slag? We hebben ook een breed follow-up aanbod waarmee werknemers daadwerkelijk aan de slag gaan om vitaal te worden en te blijven.

De werknemers ontvangen meldingen over veranderingen in de thema's die aan bod komen in de check-in:

- ✓ Verantwoordelijkheid
- ✓ Betrokkenheid
- ✓ Werkinhoud
- ✓ Fysieke fitheid
- ✓ Mentale fitheid
- ✓ Leefstijl

Duur:
In overleg te bepalen en afhankelijk van behoefte en gekozen aanbod.

Contact: info@vital-up.nl

E-mental health van Gezondeboel

Doel: Als je voor een ander zorgt, kan het soms lastig zijn ook voor jezelf te zorgen. Bij Gezondeboel versterken we de mentale veerkracht van medewerkers. Dit doen we door online trainingen aan te bieden die op een interactieve manier psychologische kennis, tips en trics bij de medewerker brengt. Gezondeboel is een label van Therapieland, een van de grootste ehealth leveranciers in de Nederlandse geestelijke gezondheidszorg. Door alle ervaring in en buiten de zorg weten we hoe we gedrag echt kunnen veranderen.

Inhoud: We bieden een pakket van 25 online trainingen aan, speciaal geselecteerd voor medewerkers in de zorgsector. Denk aan onderwerpen als: Mantelzorg, Stressles, Mindfulness, Overgang, Communiceren, Zelfcompassie, Opkomen voor jezelf, Piekeren, Veerkracht, Omgaan met werkdruk etc.

Onze klant **Buurtzorg** over ons: '*De modules van Gezondeboel passen goed bij de visie op gezondheid binnen Buurtzorg. Deze preventieve interventies, waarbij de eigen regie en verantwoordelijkheid van de medewerker centraal staat, leiden tot betere gezondheid, welzijn en plezier in het werk.*'

Duur: Vrij te doorlopen

Fitter Nederland

Team Fitplan

Doel: Wij geloven in de kracht van het team en dat je door samenwerking kunt bouwen aan een vitale organisatiecultuur. Het Team Fitplan is speciaal ontwikkeld om vanuit deze visie en op een duurzame wijze gezond gedrag in te bedden in het DNA van jouw organisatie. We werken samen aan een vitale omgeving met als doel het creëren van energie op de werkvloer, waarin plezier een centrale rol speelt.

Inhoud: In het Team Fitplan gaan we op teamniveau aan de slag om nieuwe gewoontes te ontwik - kelen. We introduceren elke week een onderwerp die we onder de aandacht brengen met een nieuwsbrief. Via het Fitter Nederland Platform kunnen de teams meer informatie krijgen over het onderwerp, teamchallenges doen en met elkaar in contact blijven over ervaringen en activiteiten. Daarnaast geeft een van onze vitaliteitstrainers elke week een inspirerende workshop over het betreffende onderwerp.

Duur: 12 weken

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Preventie medisch onderzoek (PMO)

Doel: De Persoonlijke Gezondheidscheck is dé gezondheidscheck die al door meer dan 450 organisaties, gemeenten, verzekeraars, arbodiensten wordt gebruikt. De Persoonlijke Gezondheidscheck stelt mensen op een laagdrempelige manier in staat om inzicht te krijgen in de eigen gezondheid en daar de regie over te nemen, zodat gezondheidsproblemen kunnen worden voorkomen.

Inhoud: Deelnemers vullen een online vragenlijst in, voeren thuis zelfstandig de fysieke tests uit, krijgen een rapport met advies en kunnen zelfstandig of begeleid aan de slag met eventuele gezondheidsrisico's.

Duur: variabel

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Meer energie

Doel: Meer energie, wie wil dat nou niet? Gelukkig is het creëren van meer energie makkelijker dan je denkt door kleine aanpassingen te doen in het leefritme. In deze workshop kom je erachter wat voor jou kan werken en waar je de grootste winst kunt boeken. We bespreken vooral het onderwerp voeding, omdat je middels eetwissels snel het verschil gaat ervaren.

Inhoud: Energie is de balans tussen energieverbruik en herstel. We gaan tijdens de workshop dieper in op de verschillende vormen van energie, met name het vergroten van fysieke energie en hoe je de balans kunt aanbrengen door voldoende te bewegen en te slapen. Gezonde voeding speelt een belangrijke rol in het vergroten van je fysieke energie, daarom leer je in deze workshops de belangrijkste stap die je kunt zetten om je voedingspatroon te optimaliseren.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Fit op gewicht

Doel: Eindelijk van die kilo's af. Maar hoe doe je dat nou op gezonde en duurzame manier? In deze workshop hopen we je te inspireren om nooit meer een streng dieet te volgen, maar andere stappen te zetten. Denk aan het creëren van een nieuw leefritme, door grenzen te beschermen en de organisatie van o.a. boodschappen en maaltijden op het werk.

Inhoud: Tijdens deze workshop staan de onderwerpen gewichtsverlies, controle en balans centraal. Eet je goed, voel je goed. Het is niet de makkelijkste, maar wel de snelste manier om lekker in je vel te zitten. Ook leer je meer over de invloed van je omgeving; hoe je jezelf meer weerbaar maakt om 'nee' te kunnen zeggen om verleidingen te weerstaan. Het lezen van etiketten mag natuurlijk niet ontbreken!

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Verminderde stress

Doel: We zijn druk, bewust en onbewust! Onze hersenpan maakt overuren. Hierdoor hebben we steeds vaker last van stress- en burnout klachten. Deze workshop staat in het teken van het vinden van de juiste balans tussen inspanning en ontspanning, het herkennen van stress-symptomen en het concretiseren van je eerste stap die je gaat zetten om direct stress te verminderen.

Inhoud: Allereerst krijgt je inzicht in wat stress is, hoe stress in het lichaam werkt en hoe je het kunt herkennen. In deze workshop kijken we vooral naar de fysiologische aspecten van stress, zodat je in staat bent lichamelijke klachten bij jezelf en elkaar op tijd te herkennen. We zorgen ervoor dat jij je kop uit het zand haalt en je stress-as in balans kan brengen.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Brein in topvorm

Doel: We gaan aan de slag met het verhogen van je mentale energie. Ben je mentaal fit? Dan heb je een sterke focus, een goede concentratie en ben je optimistisch. Werken aan je mentale energie pak je op dezelfde manier aan als sporten. Niet alleen je spieren, ook je brein kun je trainen door inspanning en ontspanning met elkaar te combineren. In deze workshop leer je hoe je dit doet.

Inhoud: Om te begrijpen waarom het belangrijk is om je mentale energie te verhogen, leggen we in het kort uit hoe dit werkt in ons brein. We oefenen met technieken om je aandacht, focus en concentratie te verbeteren en hoe jullie elkaar hierin kunnen helpen. Je leert om je terugvalnetwerk vaker te gebruiken; het systeem in je brein waardoor je beter verbanden kunt leggen en creatiever bent. Dit alles om meer flow te ervaren!

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Nooit meer een dip

Doel: We ervaren allemaal wel eens een dip. Maar wist je dat je deze dips heel goed kunt bestrijden? De focus van deze workshop ligt op het voorkomen en reguleren van energiedips tijdens je werkdag of nachtdienst. Je kunt zelf invloed uitoefenen op de stabiliteit van jouw energielevel en daarmee fitter en veiliger werken.

Inhoud: Heb je geen aantoonbare ziekte of onderliggend lijden? Dan kunnen we ervan uitgaan dat jouw dips veroorzaakt worden door de keuzes die je maakt in jouw voedings- en beweegpatroon, slaap-waak ritme en de balans die aanbrengt tussen inspanning en ontspanning. We leggen je uit hoe dit werkt en gaan op zoek naar wat jij kunt doen. Omdat we geloven in je kracht van het team, kijken we ook in deze workshop naar de invloed van je omgeving en hoe je als team elkaar hierin kan ondersteunen.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Grip op jezelf

Doel: Iedereen heeft gewoontes waarvan je stiekem weet dat je er iets aan moet veranderen. De focus van deze workshop ligt op het herkennen en veranderen van ongezonde gewoontes. Samen doorbreken we oude patronen en zetten we de eerste stap. We helpen je de eerste stap te zetten naar een duurzame verandering en vitaler leven.

Inhoud: We leggen je uit hoe gewoontes ontstaan en wat 'cues' betekenen. Triggers die ervoor zorgen dat je aan een sigaret denkt, of het logisch vindt dat je het doet, zoals het koekje bij de koffie. De eerste fase is bewustwording van patronen en kritisch kijken naar je omgeving. Hoe kun je 'cues' elimineren en hoe ga je ermee om? In deze workshop leer je het.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Ontdek je ritme

Doel: Wist je dat jouw lichaam houdt van regelmaat? Alles is op elkaar afgesteld, zodat jouw lichaam zo optimaal mogelijk kan werken. Zonder ritme is jouw lichaam verward en kun je ziek worden. Je bent dan bijvoorbeeld opgewekt als je wilt gaan slapen en moe als je productief moet zijn. Als je leert om zoveel mogelijk te leven op je natuurlijke ritme en weet hoe je kunt herstellen als je ervan afwijkt, voorkom je vervelende situaties.

Inhoud: Je leert waarom het belangrijk is om een ritme te hebben en wat de positieve invloed hiervan is op jouw gedrag. Al eens gehoord van je biologische klok, circadiaans ritme of homeostatische slaapdruk? Straks weet je hier alles over. En lijkt je een regelmatig leven saai? Nee hoor, het geeft juist rust en je wordt er superfit van!

*Werk je met je team onregelmatig, of in de nacht? Dan gaan we dieper in op dit aspect van je leefritme en hoe je hier het beste mee om kan gaan.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Slaap Beter

Doel: Je kunt alleen hard werken, leuke dingen doen en genieten als je ook voldoende rust neemt. Daarom is slaap net zo belangrijk als gezond eten en voldoende bewegen. Heb je voldoende geslapen? Dan heb je de basis voor een energieke dag! Je bent zowel mentaal als fysiek hersteld en hebt zin om aan de dag te beginnen. In deze workshop leer je alles over slaap.

Inhoud: Om inzicht te krijgen in jouw slaappatroon beginnen we met een slaaptest. Daarna kijken we kritisch naar jouw bioritme, want de invloed van slaap is leefstijl gerelateerd. Uiteraard leer je wat slaap inhoudt en welke omgevingsfactoren slaap positief beïnvloeden.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Vier je succes

Doel: Ken je dat gevoel als je een doel bereikt hebt? Je ziet dat je vooruitgang hebt geboekt en je bent trots en blij dat je een flinke prestatie hebt neergezet. Dit gevoel wil je vaker ervaren, toch? Het is belangrijk om bij deze momenten stil te staan. De kans dat je jezelf opnieuw uit - daagt om dit gevoel nogmaals te ervaren is dan vele malen groter. Bovendien geeft het je moti - vatie om door te gaan en speelt het vieren van succes een belangrijke rol om de teambuilding te versterken. Deze workshop is vooral aan te raden om samen met je team te ervaren. Daarom is deze workshops altijd een vast onderdeel van ons 12 weken programma.

Inhoud: We leren je wat 'ankeren' betekent en waarom het zo belangrijk is om vaker stil te staan bij kleine momenten in het leven. We bespreken een paar leuke tools uit de positieve psychologie en hoe je dit elke dag kunt toepassen om meer te genieten van kleine dingen.

Duur: Je kunt kiezen uit workshops van 60, 90 of 180 minuten. In de langere workshops is meer ruimte en tijd ingebouwd voor persoonlijke reflectie, leren met en van elkaar en het begeleiden van praktische werkvormen en opdrachten. Het is ook mogelijk om de workshops online te organiseren.

Contact: info@fitternederland.nl

Fitter Nederland

Persoonlijk Fitplan

Doel: Medewerkers die kiezen voor ons Persoonlijk Fitplan gaan zelfstandig aan de slag. Wij ondersteunen middels 1-op-1 online coaching gedurende 13 weken. Via ons platform en app heb je wekelijks contact met een vaste coach.

Inhoud: : Je kunt kiezen uit vijf pakketten:

- ✓ Meer Energie
- ✓ Word Sportief
- ✓ Fit op Gewicht
- ✓ Verminder Stress
- ✓ Slaap Beter

Daarna start je met een intake en krijg je toegang tot onze leeromgeving en app. In deze omgeving kun je chatten met een vaste coach en gebruik maken van een online sport- en trainingskanaal, voedingsschema's en recepten bekijken, desgewenst een e-book lezen en podcastst luisteren. De coach helpt je wekelijks op een vaste dag met weekopdrachten en persoonlijke coaching, zoals het bijhouden van een voedingsdagboek en het plannen van beweeg- en ontspanningsmomenten. Opdrachten uit de (positieve) psychologie helpen je om de mentale fitheid te versterken.

Duur: 13 weken

Contact: info@fitternederland.nl

Keuzes maken: Wat ga je doen?

Voordat je een keuze gaat maken in de verschillende interventies, ga je eerst praten met je leidinggevende en HR medewerkers over mogelijkheden binnen je eigen organisatie (zie ook schema hieronder en volgende pagina).

HR kan je ook helpen met keuzes maken en succesvol ouder worden op het werk. Uit eerder onderzoek weten wij dat HR-instrumenten positief kunnen bijdragen aan de motivatie, werkvermogen en employability van werknemers (zie ook Pak et al., 2018).

Instrumenten die kunnen helpen zijn bijvoorbeeld de HR bundels van Kooij et al. (2014).

1) HR beleid gericht op **ontwikkeling**, zoals training en promotie, die werknemers helpt om hogere niveaus van functioneren te behalen (groei);

2) HR beleid gericht op **behoud**, zoals baanveiligheid en flexibele werktijden, die werknemers helpen hun huidige niveau van functioneren te behouden als zij voor nieuwe uitdagingen komen te staan (behoud);

3) HR beleid gericht op **ontzien**, beschermen of sparen van werknemers, zoals demotie of taakverlichting, die werknemers helpen om goed te functioneren op lagere niveaus wanneer behoud of herstel niet langer mogelijk is (reguleren van verlies) en;

4) HR beleid gericht op **benutten** van de bestaande ervaring, kennis en kunde van (oudere) werknemers, zoals horizontale baanverandering of taakverrijking, die werknemers helpen terug te keren naar hun vorige niveau van functioneren na een verlies (in fysieke capaciteiten bijvoorbeeld). Hier worden taken die de werknemer door het verlies niet meer kan uitvoeren uit de functie gehaald en vervangen door taken die bestaande, maar nog niet eerder gebruikte kennis en vaardigheden van de werknemer benutten (herstel).

Checklist

Je hebt je interventie doorlopen, maar heeft deze ook geholpen bij het vitaler worden of meer werkvermogen ontwikkelen?

Om hier achter te komen, kun je de volgende vragen aan jezelf stellen:

- ✓ Heb je meer kennis gekregen over succesvol ouder worden?
- ✓ Is je zelfmanagement verbeterd?
- ✓ Welke leeftijdsdimensie is voor jou positief veranderd? Denk aan organisatieleeftijd, leefstijlleeftijd, psychosociale leeftijd en functionele leeftijd.
- ✓ Welk onderdeel van duurzame inzetbaarheid is voor jou positief veranderd? Vitaliteit, employability en werkvermogen.

Wil je je evaluatie delen? Neem dan contact op met WZW: info@wzw.nl

Nawoord

" Ouder worden gaat vanzelf, maar vitaal of succesvol ouder worden vergt extra mentale en fysieke inspanning. Belangrijk is het onder ogen zien van eigen hardnekkige gewoontes en verbeterpunten. Dit laatste is knap lastig weet ik uit eigen ervaring.

Zelf heb ik veel baat bij coaching op leefstijl gebied en fysieke krachttraining van coach Claudia Brunet de Rochebrune (zie ook haar info in deze gids). Ik hoop dat de handreiking met interventies u helpt na te denken over succesvol ouder worden en uitdaagt tot het maken van leuke en concrete vervolgplannen. "

prof. dr. Annet de Lange

Bronnen

- ✓ Lange, A.H., de, Taris, T.W., Jansen, P.G.W., Smulders, P., Houtman, I.L.D., & Kompier, M.A.J (2006). Age as a factor in the relation between work and mental health: results from the longitudinal TAS survey. J. Houdmont, & S. McIntyre (Eds.). Occupational Health Psychology: European Perspectives on Research, Education and Practice (Vol. 1), Maia, Portugal: ISMAI Publications.

- ✓ Pak, K., Kooij, D. T. A. M., De Lange, A. H., & Van Veldhoven, M. J. P. M. (2018). Human Resource Management and the ability, motivation and opportunity to continue working: A review of quantitative studies. Human Resource Management Review. doi:10.1016/j.hrmr.2018.07.002

- ✓ www.nkdi.nl