



POSITIEF GEZOND WERKGEVERSCHAP

Alex Jansen
Praktijkdag
20 september 2022



POSITIEVE GEZONDHEID IN DE PRAKTIJK

***Positief gezond werkgeverschap
en duurzame inzetbaarheid.***

Van inspiratie naar implementatie

Kwaliteit van werk vraagt om competente en gezonde medewerkers met grip op hun leven



ACTIVEREN
In beweging
komen en
doen



BALANS
Aandacht en
tijd voor alle
behoeften



REGIE
Zelf kiezen en
beslissen wat
de richting is



ZINGEVING
Voldoening
en waardering
ervaren



VEERKRACHT
Soepel met
de uitdagingen
in het leven
omgaan



GROEI
Door
ontwikkeling
sterker worden

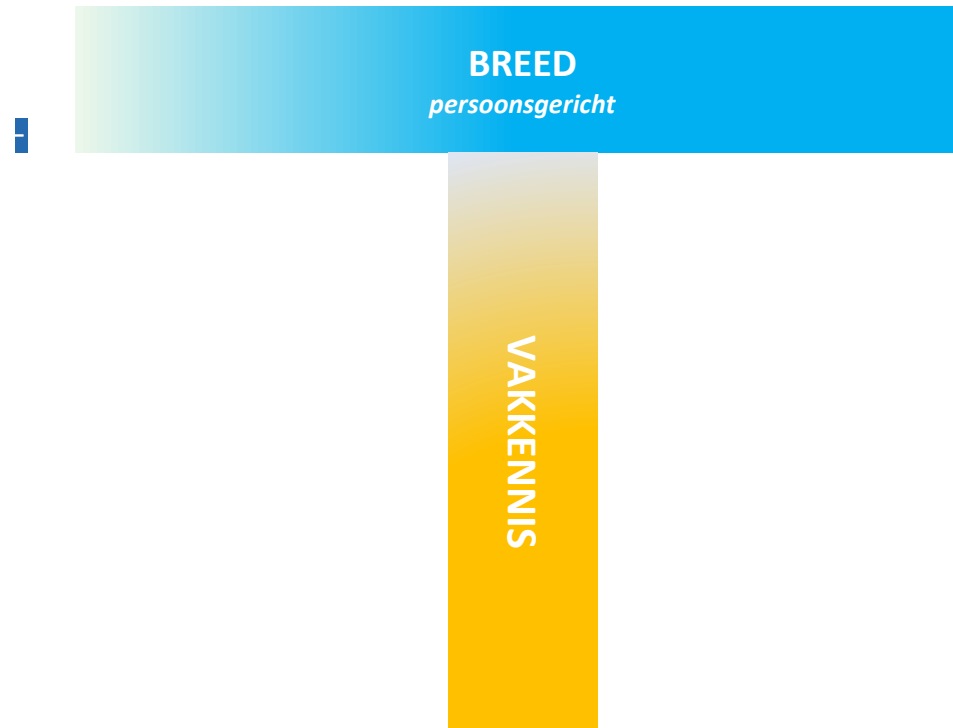
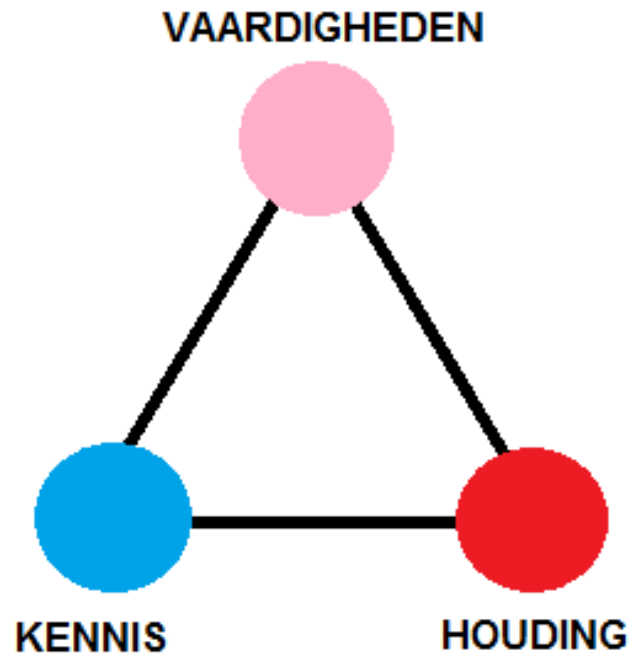


AANDACHT
Gezien
worden en er
mogen zijn



WENS
Bewust zijn
van **verlangens**
en dromen

De professional van de toekomst: T-vormige Professional



Gezondheid vs. welbevinden

“Investeren in de “gezondheid” van medewerkers is de beste investering die een werkgever kan doen”

(bron: WHO)

“Vitalere medewerkers zijn productiever en verzuimen minder”

“Organisaties met de gezondste, meest vitale medewerkers zijn de succesvolle organisaties van morgen”

“Gemotiveerde en toegewijde medewerkers zorgen voor meer klanttevredenheid”

Werkgever

- Gezondheid en welzijn
- Werkvermogen
- Tevredenheid

Werknemer

- Verzuim
- Kosten arbeidgerelateerde zorg
- Productiviteit
- Concurrentievoordeel
- Imago als verantwoord werkgever
- Personeelsverloop

- Duurzaamheid en gelijkheid
- Volksgezondheid
- Zorggebruik

Maatschappij

Sociale leertheorie in de werksetting



@ John Dierx

Kracht Positieve Gezondheid

- Brede benadering gezondheid: zes dimensies
- Holistisch mensbeeld: de mens in al zijn rollen
- Regie bij mensen zelf
- Perspectief door denken in mogelijkheden
- Mensen aanspreken op hun (veer)kracht
- Oprechte aandacht en verbinding maken
- Mensen voelen zich gehoord en gezien

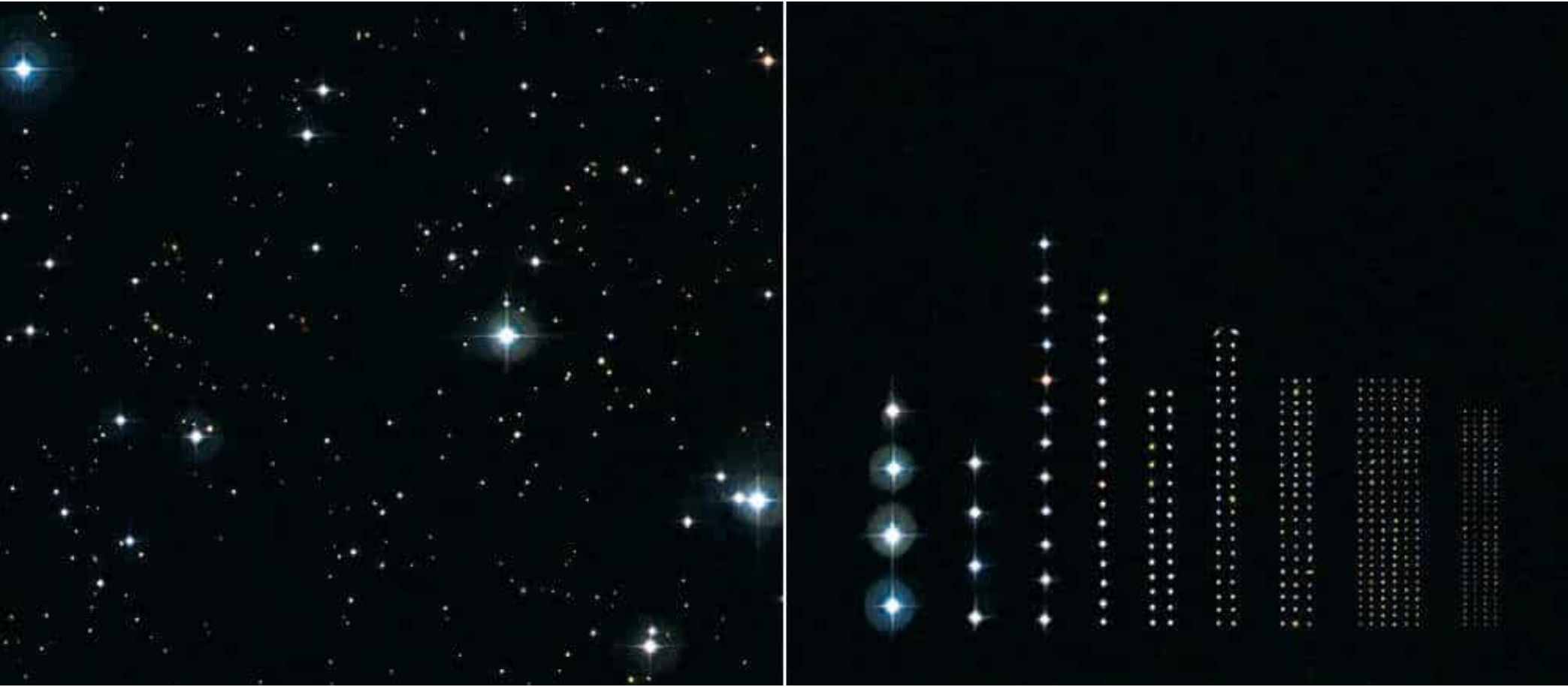
Wat kan Positief Gezond Werkgeverschap bijdragen?

STELLING:

*Mensen doen niet wat ze **moeten**,
maar wat ze **willen**.*

*Ze gaan voor wat voor hen van **waarde** is.*

Beleefde vs. geclassificeerde werkelijkheid



Practice what you preach!



Visie en ambitie



Leiderschap



Cultuur



Samenwerken



Bedrijfsinrichting



Business modellen



Innovatie

Implementeren in organisatie

- Denk groot, maar begin klein
- Leg zo min mogelijk druk op
- Maak gebruik van ambassadeurs
- Waar kunnen we mee stoppen
- Communiceer duidelijk de why
- Zorg voor een veilig organisatieklimaat
- Vervlecht de aanpak binnen bestaande ontwikkelingen, lessen en activiteiten (“toch niet weer iets nieuws?”)
- Eenheid van taal, maar niet allemaal hetzelfde...
- Zorg voor continuïteit



Gevoel van Samenhang (Sense of Coherence, Antonovsky)

Mensen ervaren samenhang als zij:

- Situatie begrijpen i.p.v. verwarring
- Invloed uit kunnen oefenen i.p.v. machteloosheid
- Zingeving ervaren i.p.v. zinloosheid

Mensen met 'Sense of Coherence' doorstaan moeilijke situaties relatief goed

Overzicht – Inzicht – Uitzicht → Communicatie is key!

'Ja maar'-Bingo

Het heeft geen zin als alleen wij dit als team gaan doen	Eigen regie voeren kunnen mensen niet	Dit klinkt te hippie-achtig	Dit is te abstract	Is er bewijs dat het werkt?
Daar heb ik geen tijd voor	Hoe leg ik dit aan anderen uit?	En wie moet dat betalen?	Dit werkt niet in mijn situatie	Regels maken dat dit niet kan
Ik ben niet zo'n positivo	We hebben het al zo druk	Deze stroming hebben we een keer eerder gehad	Nog meer veranderingen??!!	Dit is geen taak voor de huisarts / docent / manager
Hoe begin je in hemelsnaam?	Dit is maar een hype!	En hoe doe je het dan?	Dit doe ik al!	Dit wordt niet gesteund door de politiek

Gemaakt door @AndersGezond

Alles draait om de uitvoering



Verankeren Positieve Gezondheid in HR-beleid

- Brede benadering gezondheid: zes dimensies
- Meer welbevinden
- Meer eigen regie
- Hogere betrokkenheid
- Meer werkplezier
- Behoud personeel
- Kwaliteit van werk
- Minder verzuim

Je moet doen om
tot een nieuwe
manier van
denken te komen

Urgentie gezondheid en werkgeverschap

- Goede (werk)prestaties vragen om competente en gezonde medewerkers met grip op hun leven.
- Investeren in welzijn en gezondheid medewerkers levert winst op: Zowel in “productie als in werksfeer”.
- Imago en aantrekkelijkheid op arbeidsmarkt
- Rol werkgevers: proactief beleid
- Vormgeven van een omgeving / organisatie die regie op je gezondheid faciliteert, mogelijk maakt en daartoe uitnodigt

Wat wordt jouw eerste stap?



Makkelijk?



Eigen regie van werknemers op gezondheid

Ik kan

- Ben ik capabel genoeg?
- Bezit ik de vaardigheden?
- Heb ik het vermogen?

Ik ben geïnformeerd

- Krijg ik voldoende informatie en uitleg?
- Ken ik het beleid van de organisatie op dit terrein?

Ik ben bewust

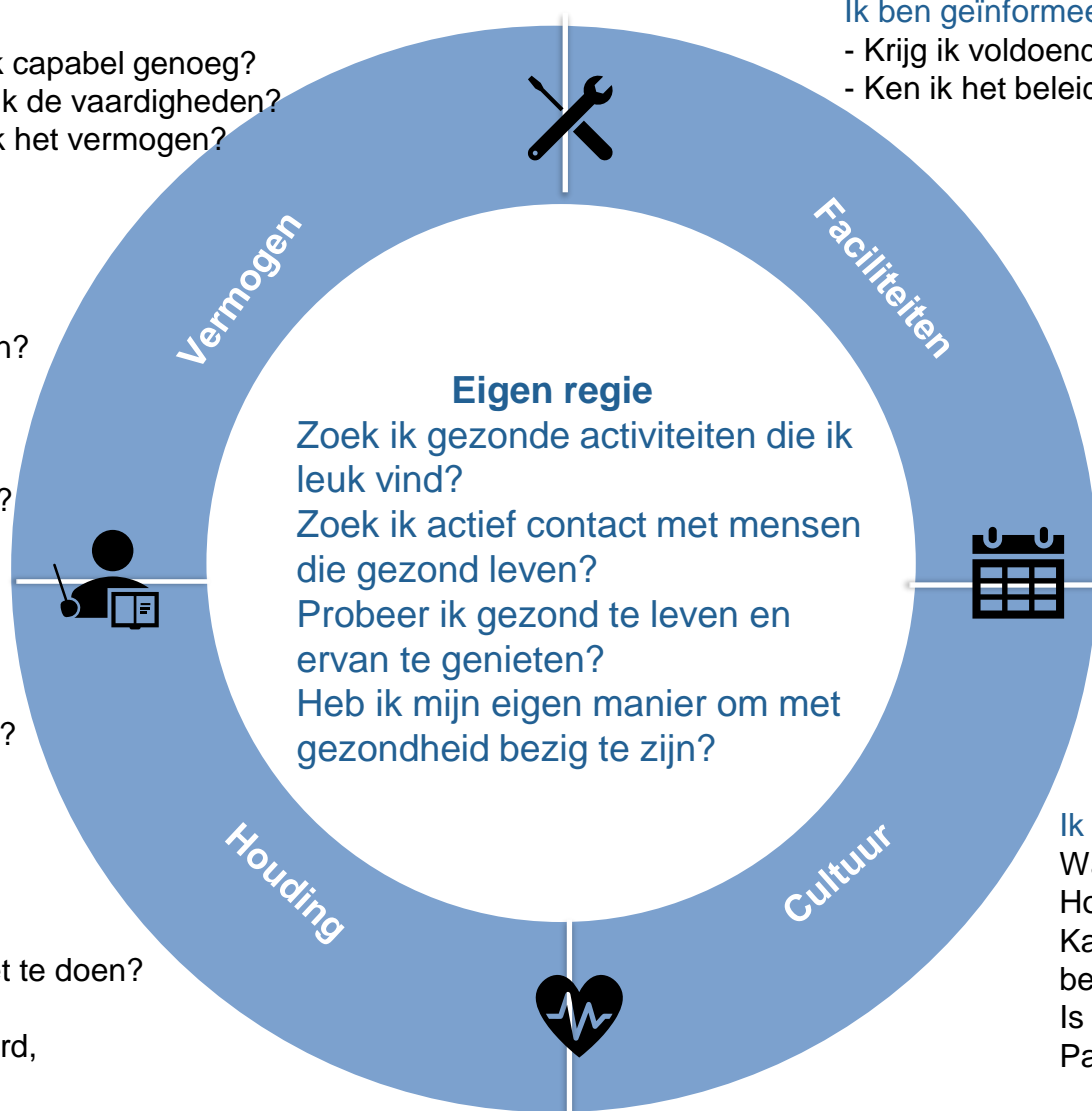
- Weet ik hoe ik het moet doen?
- Realiseer ik me het belang?
- Weet ik genoeg van het onderwerp af?
- Heb ik voldoende zelfkennis?

Ik wil

- Is dit wat bij mij past?
- Kan ik hier ja opzeggen?
- Heb ik mijn doelen helder gesteld?
- Geloof ik dat ik het kan?
- Ga ik ervoor?

Ik durf

- Heb ik de moed om het te doen?
- Sta ik het mezelf toe?
- Vind ik het mezelf waard, gun ik het mezelf?
- Durf ik te genieten?



Ik krijg mogelijkheden

- Schept de organisatie voor mij de mogelijkheden?
- Ondersteunt mijn omgeving mij met praktische mogelijkheden?
- Helpen de kaders en faciliteiten mij mijn doelen te bereiken?

Ik mag

- Wat vinden anderen ervan?
- Hoe belangrijk vind ik hun mening?
- Kan ik het maken in deze omgeving om hiermee bezig te zijn?
- Is het toegestaan?
- Past het in mijn omgeving?

@Van Vuuren et al., 2016

VITALITEITSSCAN

Vitaliteitsscan



Vitaliteit van medewerkers loont!

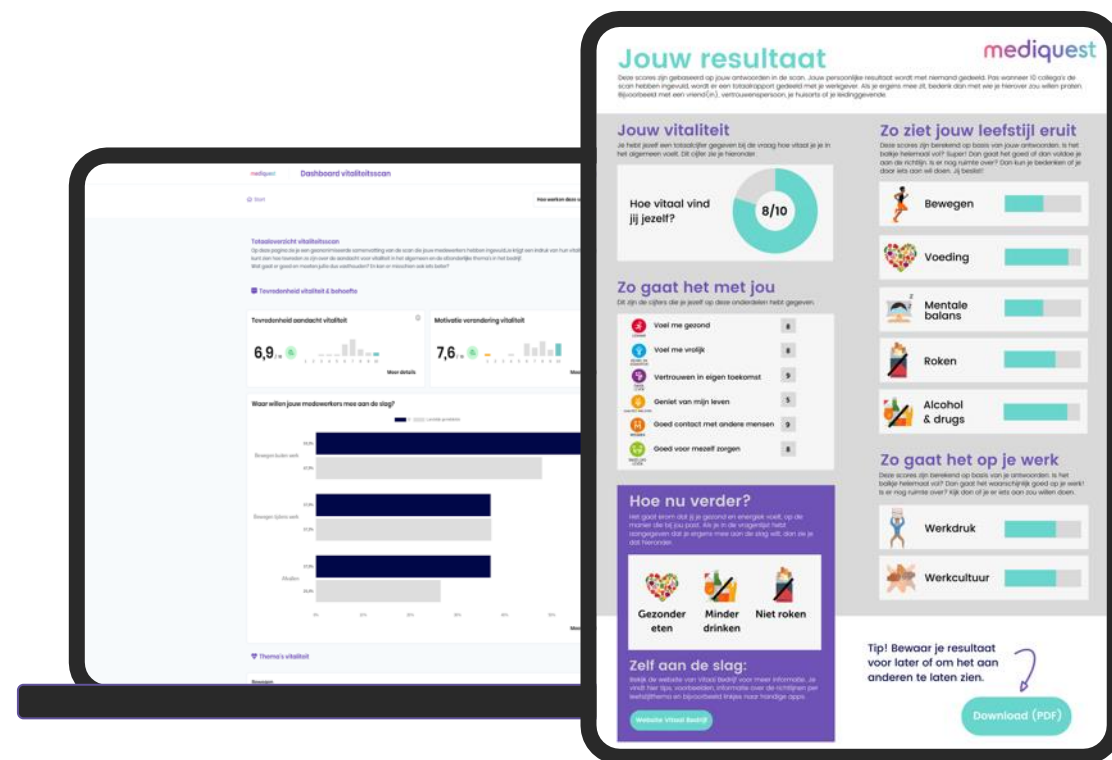
Fitte medewerkers zorgen voor meer productiviteit, betere resultaten en minder ziekteverzuim

[Lees meer >](#)



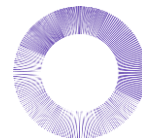
Vitaliteitsscan

- Digitale vragenlijst
- Servicedesk beschikbaar
- Voor medewerkers direct resultaat
- Voor werkgevers dashboard



Totstandkoming scan

- Uitgangspunten
- Totstandkoming
- Inhoud



Vragenlijst

Digitale vragenlijst met optionele modules.



mediquest

Hoe gaat het met je?

De volgende stellingen gaan over hoe het op dit moment met je gaat. Geef bij elke stelling een cijfer, mee eens. Als je twijfelt, kies dan het cijfer dat het dichtst bij jouw persoonlijke situatie in de buurt komt.

Ik voel me gezond
Helemaal mee eens [1 2 3 4 5 6 7 8 9 10] Helemaal mee oneens

Ik voel me vrolijk
Helemaal mee eens [1 2 3 4 5 6 7 8 9 10] Helemaal mee oneens

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
Helemaal mee eens [1 2 3 4 5 6 7 8 9 10] Helemaal mee oneens

Ik geniet van mijn leven
Helemaal mee eens [1 2 3 4 5 6 7 8 9 10] Helemaal mee oneens

Ik heb goed contact met andere mensen
Helemaal mee eens [1 2 3 4 5 6 7 8 9 10] Helemaal mee oneens

Ik kan goed voor mijzelf zorgen
Helemaal mee eens [1 2 3 4 5 6 7 8 9 10] Helemaal mee oneens

Vorige Volgende

mediquest Privacy Statement © 2020 Mediquest B.V. All rights reserved.

mediquest

Je leefstijl

Nu volgen enkele stellingen over je leefstijl. Neem hiervoor de afgelopen 4 weken in gedachten.

Bewegen

Bewegen en sporten is goed voor je, daar kan geen twijfel over bestaan. Wie beweegt en sport voelt zich goed en is bewezen gelukkiger. Van bewegen en sporten krijg je energie. En elk beetje helpt; hoe meer hoe beter!

Hoeveel uur per week beweeg je matig intensief?

Matig intensief bewegen kost moeite maar daarbij blijft praten mogelijk zoals bij zwemmen, traplopen, fietsen of stevig wandelen.

(Bijna) nooit
 Minder dan 1 uur per week
 1 of 2 uur per week
 2,5 uur per week
 Meer dan 2,5 uur per week

Hoe vaak doe je bot- en spierversterkende oefeningen?

Spierversterkende oefeningen zijn gericht op het verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren. Botversterkende oefeningen zijn gericht op belasting van het lichaam met eigen lichaamsgewicht. Bot- en spierversterkende oefeningen zijn bijvoorbeeld hardlopen, voetballen, tennissen, touwtje springen, volleybal of fitnessen.

Nooit
 1 of 2 keer per maand
 1 keer per week
 2 keer per week
 Meer dan 2 keer per week

Vorige Volgende

mediquest Privacy Statement © 2020 Mediquest B.V. All rights reserved.



Jouw resultaat

Elke medewerker krijgt na het invullen van de scan een persoonlijke terugkoppeling

Jouw resultaat

mediques

Deze scores zijn gebaseerd op jouw antwoorden in de scan. Jouw persoonlijke resultaat wordt met niemand gedeeld. Pas wanneer 10 collega's de scan hebben ingevuld, wordt er een toelichtingsport gedeeld met je werkgever. Als je ergens mee zit, bedenk dan met wie je hierover zou willen praten. Bijvoorbeeld met een vriend(in), vertrouwenspersoon, je huisarts of je leidinggevende.

Jouw vitaliteit

Je hebt juist een totaalcijfer gegeven bij de vraag hoe vitaal je je in het algemeen voelt. Dit cijfer zie je hieronder.

Hoe vitaal vind jij jezelf? **8/10**

Zo gaat het met jou

Dit zijn de cijfers die je juist op deze onderdelen hebt gegeven.

Voel me gezond	8
Voel me vrolijk	8
Vertrouwen in eigen toekomst	9
Geniet van mijn leven	5
Goed contact met andere mensen	9
Goed voor mezelf zorgen	8

Hoe nu verder?

Met grote kans dat je je gezond en energiek voelt, op de manier die jij zou voor. Als je in de volgende lijst, zie je onderdelen die je nog meer aan de slag wilt, dan zie je dat hieronder.

Gezonder eten	Minder drinken	Niet roken
---------------	----------------	------------

Zelf aan de slag:

Beide de website van vitaal bezig voor meer informatie. Je vindt hier tips, voorbeelden, informatie over de richtlijnen per werkdag en tips voor de beste manier om te handelen.

[Website Vitaal Bezig](#)

Zo ziet jouw leefstijl eruit

Deze scores zijn berekend op basis van jouw antwoorden. Is het ook leuk? Super! Dan gaat het goed of dan wil je er aan de slag. Is er nog ruimte over? Dan kun je bedenken of je daar iets aan wilt doen. Jij beslist!

Bewegen	8
Voeding	7
Mentale balans	7
Roken	7
Alcohol & drugs	7

Zo gaat het op je werk

Deze scores zijn berekend op basis van je antwoorden. Is het ook leuk? Super! Dan gaat het goed of dan wil je er aan de slag. Is er nog ruimte over? Dan kun je bedenken of je daar iets aan wilt doen.

Werkdruk	7
Werkcultuur	7

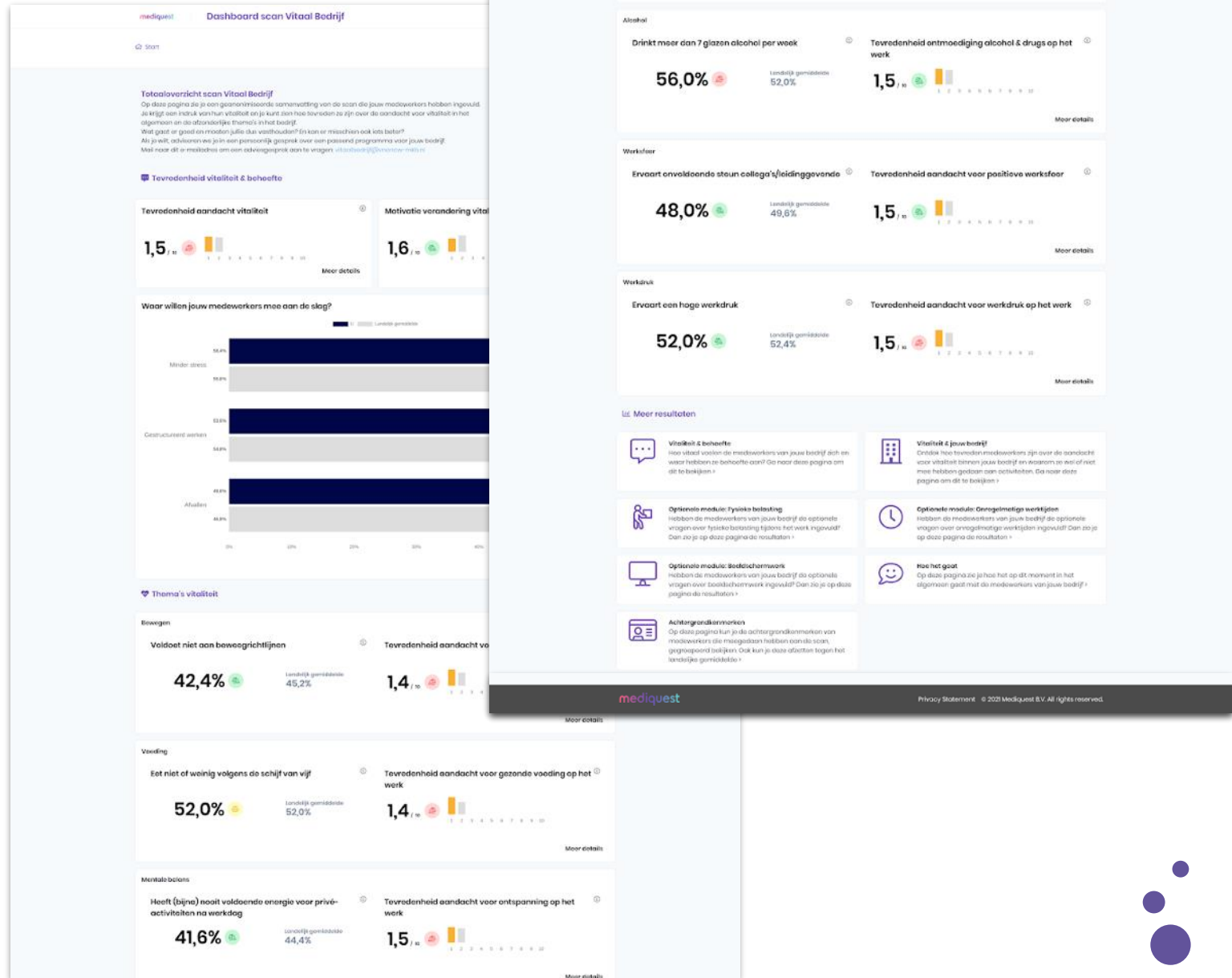
Tip! Bewaar je resultaat voor later of om het aan anderen te laten zien.

[Download \(PDF\)](#)

Interactief dashboard

In het interactieve dashboard zien werkgevers de totale resultaten terug met benchmark ten opzichte van het gemiddelde.

De focus ligt op waar behoefte aan is in de organisatie.



Interactief Dashboard

In het interactieve dashboard zien werkgevers de totale resultaten terug met benchmark ten opzichte van het gemiddelde

De focus ligt op waar behoefte aan is in de organisatie



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve start

- Door op te halen wat er speelt in de organisatie, kun je gebruik maken van het **enthousiasme** in de organisatie.
- Door uit te gaan van de behoefte van medewerkers, zet je in op **eigen regie** en **betrokkenheid**.
- Door ervaringen te delen met andere organisaties kun je van elkaar **leren** en samen de **doelen realiseren**.



Positieve Gezondheid

1. Positieve Gezondheid is een concept, dus een richting om in te werken. Het geeft je een ander uitgangspunt en is meer dan een tool of definitie.
2. Positieve Gezondheid draait om het versterken van het vermogen om je aan te passen.
Dat vraagt twee dingen (die samenhangen):
 - a. veerkracht en b. het voeren van je eigen regie.
3. Persoonlijke zingeving is de sterkste kracht die veerkracht bevordert. Daarmee is het een belangrijk onderwerp binnen Positieve Gezondheid.

Tot slot

Wat wordt je eerste stap?



Voor vragen:

Alex Jansen

info@as-vitaal.nl