

Bewegen Werkt: Coronaproof

In deze tijd staat er extra druk op de zorg. Medewerkers ervaren meer werkdruk en het verzuim loopt op. Daarom is het vooral nu tijd om uw medewerkers te ondersteunen gezond en inzetbaar te zijn. Bewegen Werkt ondersteunt u hierbij met advies & training, metingen en interventies. In deze factsheet hebben we een aantal diensten voor u uitgewerkt die we 'coronaproof' binnen het programma Wendbaar aan het werk aanbieden!

Teams: Online workshops

Wij verzorgen workshops ter bevordering van leefstijl en vitaliteit. Workshops creëren bewustwording, geven handvatten en motiveren uw medewerkers om een start te maken met een gezonde leefstijl.

Hieronder staat het standaard aanbod workshops beschreven die online worden aangeboden, in de vorm van een Webinar. De workshops kunt u ook offline, dus fysiek op locatie uitvoeren. Hiernaast bestaat een brochure van workshops die in groepsbijeenkomsten worden georganiseerd. Naast dit aanbod bieden wij ook workshops op maat aan en is het mogelijk om een combinatie van diverse workshops te maken.

Onze Webinars worden ingevuld met de tool Clickmeeting. Deze online Webinar tool kent de volgende kenmerken:

- Per workshop kunnen maximaal 50 mensen deelnemen
- Men ziet de workshopleider en een eventuele co-host, die inhoudelijke kennis overdragen.
- Deelnemers kunnen vragen stellen via de chatfunctie.
- De workshopleider kan een presentatie en/of een digitale vragenlijst mee laten draaien
- Antwoorden op ingevulde vragen kunnen realtime teruggekoppeld worden.

Het standaard aanbod van online workshops via Clickmeeting:

- Workshop Bewegen 'Voldoe jij aan de beweegnorm?'
- Workshop Bewegen 'Zitten is het nieuwe roken'
- Workshop Voeding en Bewegen 'Weet jij hoe je start met een gezondere leefstijl?'
- Training Stoppen met roken
- Workshop 'Gezond omgaan met alcohol'
- Workshop 'Hoe ga ik om met veranderingen?'
- Workshop Slapen en Ontspannen: 'Met energie aan het werk!'
- Workshop 'Van werkdruk naar werkgeluk'
- Workshop Sleutelen aan je werk 'Vergroot je werkplezier'
- Workshop 'Werken is Topsport'

Voor meer informatie zie: <https://www.wendbaaraanhetwerk.nl/zuid/bewegen-werkt>

Monitor Duurzame Inzetbaarheid (MoDI)

De Monitor Duurzame Inzetbaarheid (MoDI) is een digitaal vragenlijstonderzoek waarmee inzicht wordt gegeven in het werkvermogen, de gezondheid en de arbeidsomstandigheden van uw medewerkers. Met deze methode is het mogelijk uitval van medewerkers te voorspellen én te voorkomen.

De MoDI bestaat uit de volgende onderdelen:

- Workability Index (WAI), waarmee het risico op uitval wordt berekend
- Werkomstandigheden (werkdruk, afwisseling, zelfstandigheid, fysieke belasting)
- Leefstijl en Body Mass Index
- Productiviteit

Daarnaast kunnen maatwerkvragen worden toegevoegd, waarvoor een groot aantal gevalideerde vragensets beschikbaar zijn, zoals emotionele werkbelasting, bevlogenheid, beeldschermwerk, werktevredenheid en leiderschap. Ook kunnen specifieke vragen van de organisatie worden toegevoegd.

Doelgroep

Inzet van de MoDI kan gelden als E-PMO voor zowel medewerkers die fysiek belastend werk uitvoeren als voor mensen die geestelijk belastend werk uitvoeren. De methode kan op individueel niveau en op groepsniveau worden ingezet.

Online vitaliteitscoaching – 8 sessies

Medewerkers die een lage vitaliteit ervaren of slechte leefstijl hebben baat bij vitaliteitscoaching.

De vitaliteitscoach (onze coaches hebben een relevante opleiding op hbo-niveau -diëtetiek, verpleegkunde of fysiotherapie- en een aanvullende Post HBO opleiding tot vitaliteitscoach) coacht de medewerker zodat hij zijn vitaliteit verbetert en in de toekomst behoudt. Bij verzuim wordt tevens gecoacht op een zo snel mogelijke en duurzame terugkeer naar werk. De begeleiding omvat:

1. Intake, waarin doelen bepaald worden door de medewerker
2. Intakeverslag met een plan van aanpak gericht op het halen van gestelde doelen
3. Acht coachsessies, waarvan de laatste een outtake is
4. Eindverslag van de outtake met resultaten, dat wordt meegegeven aan de medewerker

Het traject duurt 3 tot maximaal 12 maanden. De intake, coachsessies en outtake worden in overleg met de medewerker ingepland en worden online gevoerd via Skype, Microsoft Teams of de telefoon.

Voor wie?

Vitaliteitscoaching is geschikt voor medewerkers die vitaler willen worden en hun leefstijl willen verbeteren, en die hier hulp bij zoeken.