

## Vitaliteitscheck

### Voor wie?

Medewerkers die in een éénmalige sessie inzicht willen krijgen in hun vitaliteit en in een vroegtijdig stadium eventuele risico's op overbelasting en chronische stress willen herkennen en aanpakken.

### Vitaliteitscheck

De Vitaliteitscheck is een uitgebreid individueel gesprek van 2 uur en een rapportage na afloop.

De volgende onderwerpen worden besproken:

- ✓ Oorzaken van een mogelijke overbelasting en stress (werk en privé)
- ✓ Risico op langdurig verzuim
- ✓ Balans werk/privé
- ✓ Vitaliteit, fysieke fitheid en leefstijl (BRAVO)
- ✓ Mentale veerkracht
- ✓ Werk- en herstelvermogen
- ✓ Activiteiten om te ontspannen bij stress
- ✓ Persoonlijkheid, persoonlijke hulpbronnen en steun
- ✓ Loopbaanontwikkeling en eventuele loopbaanwensen
- ✓ Tips en adviezen voor te ondernemen actie

### Werkwijze

Medewerkers die meedoen aan de Vitaliteitscheck, ontvangen voorafgaand aan de Vitaliteitscheck twee online vragenlijsten. Deze vragenlijsten dienen vooraf geretourneerd te worden en vormen de leidraad voor het gesprek. Medewerkers ontvangen na afloop een rapport met de resultaten van de vragenlijsten.

### Resultaat

Aan het eind van de Vitaliteitscheck heeft de medewerker duidelijkheid over hoe het staat met zijn of haar vitaliteit en werkvermogen, werk-privé balans en factoren die hier in positieve of negatieve zin invloed op hebben. Ook wordt in een vroegtijdig stadium duidelijk of de medewerker risico loopt op (langdurig) verzuim of een burn-out.

Het persoonlijk rapport bevat concrete aanknopingspunten om een betere balans te creëren en de vitaliteit te vergroten. Dit verhoogt het werkplezier en de kwaliteit van het werk. De medewerker kan naar aanleiding van de Vitaliteitscheck behoefte hebben aan een vervolgtraject. In dit geval kan anderZverder een aanbod doen voor coaching, bedrijfscounseling of psychosociale therapie.

### Tarief

De investering voor de Vitaliteitscheck bedraagt €349,- exclusief btw per medewerker.

### Informatie en aanmelding

Voor informatie en aanmelding kunt u mailen: [leona@anderzverder.nl](mailto:leona@anderzverder.nl) of telefonisch contact opnemen met anderZverder, tel. 06-41473336.