

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 gesprek van 90 minuten tussen Leona Aarsen (coach en bedrijfs counselor) en de medewerker.

De volgende onderwerpen worden besproken:

- ✓ Huidige functie en werksituatie
- ✓ Eventuele loopbaanwensen
- ✓ Energiegevers en energielurpers
- ✓ Balans werk/privé
- ✓ Vitaliteit, gezondheid en leefstijl
- ✓ Werkvermogen en verzuimrisico
- ✓ Oorzaken van een mogelijke overbelasting en stress
- ✓ Persoonlijkheid
- ✓ Adviezen voor te ondernemen actie

Werkwijze

Medewerkers die meedoen aan de Vitaliteitscheck, ontvangen voorafgaand aan de Vitaliteitscheck twee online vragenlijsten. Deze vragenlijsten dient vooraf geretourneerd te worden en vormen de leidraad voor het gesprek. Medewerkers ontvangen 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 persoonlijke 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 of psychosociale therapie.

Tarief

De investering voor de Vitaliteitscheck bedraagt €189,- exclusief btw per medewerker.

Informatie en aanmelding

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



weer
schittering
in je leven!