

Vitaliteitsprogramma

Werkdruk

In samenwerking met **Stichting Sociaal Fonds Huisartsen (SSFH)** bieden wij een vitaliteitsprogramma aan, volledig gericht op het thema '**werkdruk**'.

“Werkdruk en werkstress zijn met afstand de grootste oorzaken van werkgerelateerd verzuim in de huisartsenzorg (43%).”

In onze programma's werken we aan het **vergroten van de veerkracht** van medewerkers. Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag. Medewerkers kunnen hierdoor beter **omgaan met werkdruk** en ervaren **meer energie**.



Wij zijn IVVO

Wij bieden vitaliteitsprogramma's aan om de veerkracht van mensen te vergroten. Dit doen wij met een praktische en energieke aanpak gebaseerd op meetbaar resultaat. Zo vergroten we de human performance van organisaties.



Marc van Wersch
Directeur



Maarten Veldkamp
Commercieel directeur



Paul Zwama
Vitaliteitsspecialist

Meer weten? Kijk op www.ivvo.nl/over-ons

Zo gaan we aan de slag!

Goed dat je aandacht besteed aan de mentale gezondheid van jouw medewerkers. Om een passend programma op te stellen, is het belangrijk om te starten met de vitaliteit van je medewerkers inzichtelijk te maken.

Aan de hand van deze behoefte maken we een vitaliteitsprogramma dat past bij jouw praktijk. Het doel? De werkdruk en werkstress van jouw medewerkers verminderen.

Onze methode:

- **Analyse**
Hoe staan je werknemers er voor?
We starten met een beginmeting.
- **Ontwerp**
We maken een gericht plan passend bij de behoefte van jouw medewerkers.
- **Actie**
De invulling van het programma bestaat uit één of meerdere workshops en/of coaching.

Diverse programma's voor verschillende praktijken

De opzet van het vitaliteitsprogramma is afhankelijk van het aantal medewerkers in jouw huisartsenpraktijk.



Small

Voor huisartsenpraktijken
met 2 - 9 werknemers



Medium

Voor huisartsenpraktijken
met 10 - 24 werknemers



Large

Voor huisartsenpraktijken
met > 25 werknemers

Small

Het programma bestaat uit 3 fases:

1

Beginmeting

Een persoonlijke online vitaliteitsscan, inclusief:

- Voor elke medewerker een 1-op-1 intake met een vitaliteitscoach
- Organisatieadvies over in te zetten workshop

2

Workshop

Op basis van de scan, raden wij **één** van de volgende workshops aan*:

- Mentale weerbaarheid
- Omgaan met werkdruk
- De kracht van ademhalen
- De kracht van positief denken

3

Eindmeting

Individueel eindgesprek met vitaliteitscoach.

- Medewerkers sluiten het programma af met een 1-op-1 gesprek met vitaliteitscoach
- Een plan van aanpak voor individuele medewerkers voor ná het programma

**In overleg kan er worden afgeweken van de geselecteerde workshops. Bekijk [hier](#) de workshops.*

Medium

Het programma bestaat uit 3 fases:

1

Beginmeting

Een persoonlijke online vitaliteitsscan, inclusief:

- Voor elke medewerker een 1-op-1 intake met een vitaliteitscoach
- Organisatieadvies over in te zetten workshop

2

Workshop

Op basis van de scan, raden wij **twee** van de volgende workshops aan*:

- Mentale weerbaarheid
- Omgaan met werkdruk
- De kracht van ademhalen
- De kracht van positief denken

3

Eindmeting

Individueel eindgesprek met vitaliteitscoach.

- Medewerkers sluiten het programma af met een 1-op-1 gesprek met vitaliteitscoach
- Een plan van aanpak voor individuele medewerkers voor ná het programma

**In overleg kan er worden afgeweken van de geselecteerde workshops. Bekijk [hier](#) de workshops. Je kan ook kiezen voor de combinatie: een workshop en een extra individueel coachgesprek.*

Large

Het programma bestaat uit 3 fases:

1

Beginmeting

Een persoonlijke online vitaliteitsscan, inclusief:

- Voor elke medewerker een 1-op-1 intake met een vitaliteitscoach
- Organisatieadvies over in te zetten workshop

2

Workshop

Op basis van de scan, raden wij **drie** van de volgende workshops aan*:

- Mentale weerbaarheid
- Omgaan met werkdruk
- De kracht van ademhalen
- De kracht van positief denken
- Veerkracht gedragsverandering

3

Eindmeting

Individueel eindgesprek met vitaliteitscoach.

- Medewerkers sluiten het programma af met een 1-op-1 gesprek met vitaliteitscoach
- Een plan van aanpak voor individuele medewerkers voor ná het programma

**In overleg kan er worden afgeweken van de geselecteerde workshops. Bekijk [hier](#) de workshops. Je kan ook kiezen voor de combinatie: twee workshops en een extra individueel coachgesprek.*

Workshops werkdruk

Hieronder vind je onze workshops gericht het thema 'werkdruk'. De workshops bieden direct praktische handvatten voor de deelnemers om zelf in praktijk mee aan de slag te gaan.

Mentale weerbaarheid

Veerkrachtige mensen zijn in staat beter te presteren onder druk. Deze workshop stelt jouw medewerkers in staat om beter om te gaan met verandering en tegenslagen.

15 PERS.

ONLINE OF LIVE

2,5 uur

De kracht van positief denken

Een positief mens laat zich niet uit het veld slaan, wacht niet op een goede dag, maar maakt zelf een goede dag. Deze workshop leert medewerkers de fundamenten om voor een positieve mindset.

15 PERS.

ONLINE OF LIVE

3 uur

Omgaan met werkdruk

In de laatste jaren ervaren mensen een steeds hoger wordende werkdruk. Het gevolg hiervan is meer uitval door burn-outs. In deze workshop ligt de focus op minder stress en meer werkplezier.

15 PERS.

LIVE

3 uur

De kracht van ademen

We staan voortdurend aan. Daardoor liggen overspanning en burn-out op de loer. Medewerkers gaan aan de slag met hun eigen ademhaling en leren om vanuit ontspanning te presteren.

15 PERS.

ONLINE OF LIVE

1,5 uur

Veerkracht gedragsverandering

In deze workshop ligt de focus op het aanpassen van gedrag patronen om de veerkracht te vergroten. Dit vertalen we naar concrete stappen zodat deelnemers gedragsverandering volhouden.

15 PERS.

LIVE

3 uur

Verlaag de werkdruk van jouw praktijk

Het team van IVVO staat klaar om een vitaliteitsprogramma op te stellen voor jouw praktijk. Met als resultaat: **een verlaagde werkdruk en energieke medewerkers!**

Neem contact op!

Bel ons op 030-2074087 of stuur een mail naar sshf@ivvo.nl door op de onderstaande knop te klikken!

Mail ons!

