

Handleiding Platform Gezondeboel



SSFH lanceert in samenwerking met Gezondeboel een platform voor alle medewerkers in de huisartsenzorg. Met behulp van dit platform kun je op een laagdrempelige manier aan je eigen duurzame inzetbaarheid werken.

Je kunt vragenlijsten invullen die je inzicht geven in welke knelpunten voor jou persoonlijk spelen. Vervolgens kun je online e-Health programma's volgen, maar je kunt ook aanmelden voor andere activiteiten, zoals trainingen en coaching.

Je kunt eenvoudig op het platform en zelf kiezen wanneer je aan je eigen mentale gezondheid en vitaliteit wilt werken. In deze handleiding leggen we uit hoe het werkt.

Het platform wordt gefinancierd door SZW en SSFH, dus voor alle medewerkers in de huisartsenzorg zijn alle activiteiten en gebruik van het platform volledig kosteloos.

Aanmelden

Ben je nieuw? Registreer je dan via [Registreren \(gezondeboel.nl\)](https://gezondeboel.nl/registreren)

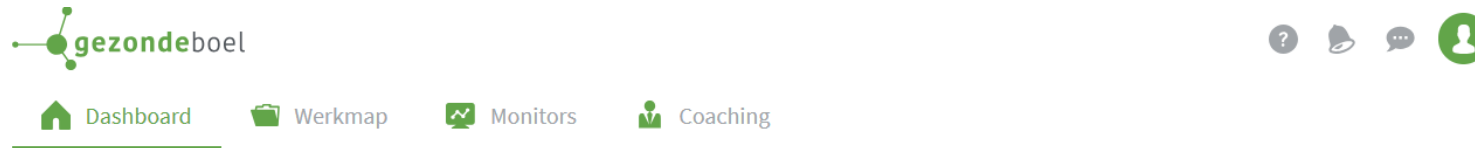
Ben je al aangemeld? Dan kun je inloggen via [Inloggen \(gezondeboel.nl\)](https://gezondeboel.nl/inloggen)

LET OP: Gezondeboel is onderdeel van Therapieland. Indien je al gebruik maakt van Therapieland, dien je een ander emailadres te gebruiken voor de aanmelding!



Dashboard

Je komt het platform binnen via het Dashboard. Hier vind je een overzicht van alle mogelijkheden.



Links vind je de e-learnings waaraan je werkt. Je kunt extra programma's toevoegen door op '+Zelfhulpaanbod' te klikken.

Je werkt aan

Leidinggeven: omgaan met stress in j...
VERDERGAAN

Loopbaancoaching
VERDERGAAN

+ ZELFHULPAANBOD

De DIX Scan is een vragenlijst om inzicht te krijgen in je eigen duurzame inzetbaarheid

Vragenlijst

DIX NL (Duurzame Inzetbaarheid...

Deze scan gaat over jouw gezondheid, ontwikkeling,...

30 mins VERDERGAAN

Monitor

Stemming

BEKIJK JE MONITORS

Krijg meer inzicht in je dagen door de monitors in te vullen!

Met een monitor kun je jouw emoties of je gedrag bijhouden

Coaching

Ontvang hulp van een coach voor programma advies, wanneer je vastloopt of als je extra hulp nodig hebt.

BEKIJK MOGELIJKHEDEN

Rechts bovenaan kun je doorklikken naar de pagina 'Coaching', met een overzicht van alle activiteiten

Rechts onderaan vind je een video ter introductie.

SSFH
Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg

01:14

Gezondeboel voor SSFH

Vragenlijst DIX NL

Vragenlijst


 **DIX NL (Duurzame Inzetbaarheid...**

Deze scan gaat over jouw gezondheid, ontwikkeling,...

 30 mins [VERDERGAAN](#)

Deze scan meet je duurzame inzetbaarheid. Hoe gezond en gemotiveerd ben je? Hoe sluiten je kennis en vaardigheden aan bij je werk? Met dit wetenschappelijk gevalideerde instrument krijg je inzicht in jouw eigen gezondheid, ontwikkeling, werkplezier en werk-privé balans. Na het invullen ervan krijg je meteen een overzicht van jouw resultaten. Ook krijg je uitleg en tips om het plezier in je werk te behouden of te vergroten en natuurlijk om de kans op verzuim te verkleinen.

Wanneer je klikt op 'Verdergaan' kom je op de beginpagina waar je de vragenlijst kunt starten:

 Je bent uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen:
DIX NL (Duurzame InzetbaarheidsindeX)

Deze scan gaat over jouw gezondheid, ontwikkeling, werkplezier en werk-privé balans. Prijs op aanvraag.

75 vragen | 30 minuten

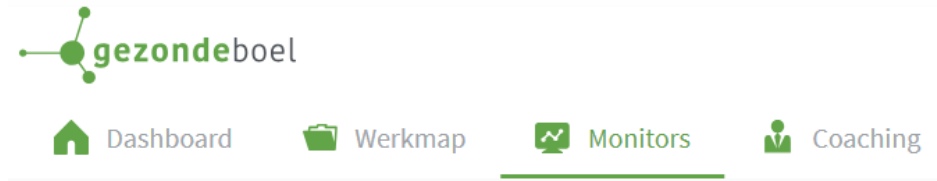
Uitgenodigd door: Professional van SSFH - Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg

In de omschrijving staat 'Prijs op aanvraag'. De test is echter gratis in te vullen voor medewerkers in de huisartsenzorg.

[GA NAAR VRAGENLIJST](#)

Monitors

Je komt bij de monitors via het Dashboard (beginpagina) of via de tabbladen links bovenaan.




Je kunt hier door het bijhouden van jouw emoties of je gedrag meer inzicht in jouw dagen krijgen.

Je kunt kiezen uit twee soorten monitors:


- Monitoren met turven (bv: roken, piekeren, complimenten geven)
- Monitoren met smileys (bv: slaap, stress en stemming)

Hier zie je een voorbeeld voor een monitor over stemming met gebruik van smileys.





Monitor

Stemming 

Hoe gaat het vandaag?

 16/08/2023

15:51

 Slecht  Matig  Goed  Top

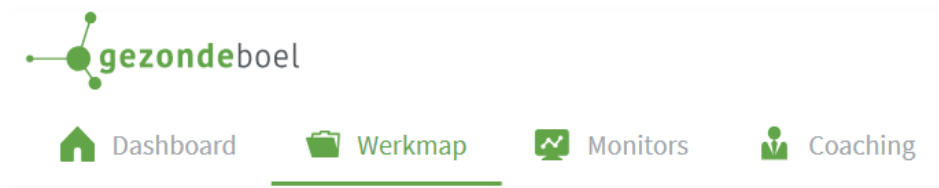
TOEVOEGEN

BEKIJK JE MONITORS

Krijg meer inzicht in je dagen door de monitors in te vullen!

Werkmap

Je komt bij je werkmap via het Dashboard (beginpagina) of via de tabbladen links bovenaan.



In de Werkmap staan de e-learnings waarmee je gestart bent. Je bepaalt zelf welke programma's je toevoegt aan je werkmap. Een e-learning bestaat uit teksten, video's en opdrachten die je stapsgewijs doorloopt. De meeste opdrachten duren tussen 10 en 30 minuten en worden over enkele weken gespreid. Uiteraard bepaal je helemaal zelf in welk tempo je hieraan werkt.

Je kunt kiezen uit de volgende programma's:

- Leidinggeven - omgaan met stress in je team (3-4 weken)
Het hoofddoel van dit programma is om leidinggevendenden te ondersteunen in het omgaan met werkstress binnen het team om verzuim te verminderen en werkplezier en bevlogenheid binnen het team te stimuleren.
- Regisseur worden van je werkdruk (3-6 weken)
Deze training is voor mensen die hun gevoel van werkdruk willen verminderen, maar ook werkt de training preventief om stress als gevolg van werkdruk zoveel mogelijk te voorkomen. Daarnaast biedt de training ook handvatten voor zelfontplooiing; je leert werkdruk te gebruiken in jouw voordeel.
- Gezondeboel Health Check (ca 10 minuten)
De HealthCheck is een vragenlijst die inzicht geeft in je eigen werkdruk. Op basis van de uitkomsten kun je de voor jou passende vervolgactiviteiten kiezen.
- Omgaan met agressie (3-5 weken)
Dit programma is op het leren omgaan met agressie. Welke vormen van agressie zijn er, op welke manieren kun je reageren en grenzen stellen? Ook is er aandacht voor nazorg.
- Pesten en agressie op de werkvloer (8-10 weken)
Deze training is gericht op mensen die zich onprettig of onveilig voelen op hun werk. Naast theoretische uitleg ga je actief aan de slag met je eigen situatie. Ook is er aandacht voor praktische zaken.
- Loopbaancoaching (8-10 weken)
Dit programma helpt je om te ontdekken waar je staat in je loopbaan en hoe je dit kunt beïnvloeden. Je krijgt inzicht in je persoonlijkheid, sterke eigenschappen en interesses en waarden. Op basis daarvan kun je bewuste keuzes maken voor je loopbaan.

Coaching

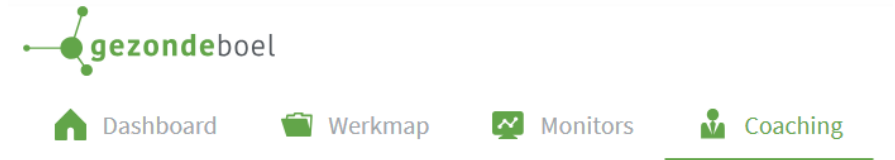
Onder het tabblad Coaching vind je een overzicht van alle activiteiten die SSFH aanbiedt.


We focussen daarbij op drie knelpunten:

- Werkdruk
- Agressie en ongewenst gedrag
- Loopbaan perspectief


Op onze website www.SSFH.nl/DI vind je het overzicht van activiteiten per knelpunt.


Via de pagina Coaching op het platform kun je in contact komen met de aanbieder van een activiteit. Je vindt per activiteit een korte toelichting en de contactgegevens. Helemaal onderaan de pagina vind je een overzicht van alle aanbieders.




 Persoonlijke begeleiding...


030 – 207 40 87





ssfh@ivvo.nl 

 Gesprekskaart Agressie&Ongew...


077 – 465 07 85





info@thaeles.nl 

 Workshops werkdruk - Care...


085-0660945 | 0653961889





a.webers@careerandlive.nl 

 Loopbaanontwikkeling - Amplooi


088-0223888




info@amplooi.nl 

 Gesprekskaart werkdruk - Prakt...

06-49929384



info@glansrijk.nl 

 Workshop Agressie en ongewenst...

0341 43 46 58



info@debode.nl 