

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://www.gezondeboel.nl/registreren)

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

Balans

PROGRAMMA OVERZICHT

Vragenlijst

Gezondeboel Health Check

<p>Op de volgende pagina staan een aantal vragen. Beantwoord ...

START

Monitor

Je hebt nog geen monitor. Start met het bijhouden van jouw emoties of je gedrag om meer inzicht in jouw dagen te krijgen!

MAAK

Met een monitor kun je jouw emoties of je gedrag bijhouden

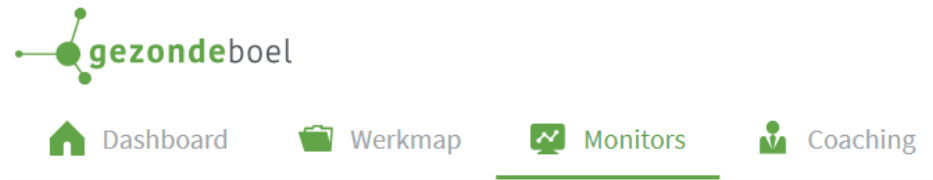
SSFH – Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg

Gezondeboel voor SSFH

Gezondeboel helpt medewerkers in de huisartsenzorg bij het verminderen van werkdruk, omgaan met agressie en ongewenst gedrag, en het ontwikkelen van je loopbaan, op een laagdrempelige

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

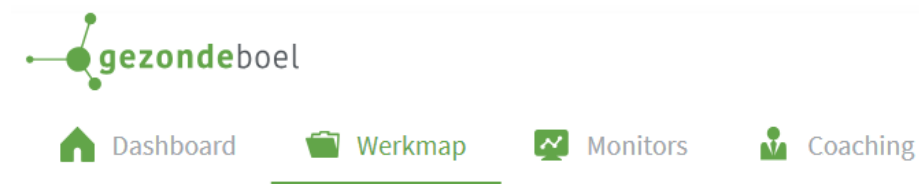
TOEVOEGEN

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.

- Balans (5-6 weken)

Dit programma is speciaal ontworpen om je te helpen balans te vinden tussen verschillende aspecten van je leven, zoals werk en privé. Het ondersteunt je bij het herkennen van onbalans en biedt handvatten om stress te verminderen en meer evenwicht en voldoening te ervaren.

- Mindfulness (8-10 weken)

Dit programma is speciaal ontworpen om je te helpen met meer aandacht in het moment te leven. Met mindfulness leer je bewust stil te staan bij het hier-en-nu, zonder te blijven hangen in het verleden of vooruit te lopen op de toekomst.

- Stressles (6-9 weken)

StressLes is een laagdrempelig programma, speciaal ontworpen voor iedereen die (af en toe) last heeft van stress. Je leert wat stress is, hoe je het kunt herkennen en krijgt praktische tips om stress de baas te worden.

- Veerkracht (3-9 weken)

Veerkracht draait om het vermogen om snel te herstellen na een stressvolle of verdrietige gebeurtenis. In dit programma leer je wat veerkracht is en werk je aan het vergroten van jouw veerkracht.

- Werkgeluk (4-7 weken)

In dit programma word je meegenomen langs verschillende onderwerpen die te maken hebben met je werkgeluk. Je doet oefeningen en krijgt tips en tricks, zodat je aan de slag kan met het verhogen van jouw werkgeluk!