

# Zorg voor jezelf, sta sterker in je werk

Ga voor energie en werkplezier:  
zet ons programma in voor jouw  
organisatie!

Utrechtzorg heeft het programma **'Zorg voor jezelf, sta sterker in je werk'** ontwikkeld om je te helpen om verzuim te voorkomen, het huidige verzuimpercentage te verlagen en om het behoud van personeel te bevorderen.

Het basisprogramma wordt **volledig vergoed door subsidie**, en is op maat uit te breiden met aanvullende workshops.



# Zorg voor jezelf, sta sterker in je werk

Het **basisprogramma** ziet er als volgt uit:



De **Duurzame Inzetbaarheids Index (DIX)** van TNO is de inhoudelijke basis van het programma. Deze test geeft inzicht in de pijlers van duurzame inzetbaarheid: **algemene gezondheid, werkplezier, persoonlijk leiderschap** en **weten en kunnen**. Als werkgever leer je hoe jouw organisatie scoort op deze thema's\*. Een persoonlijke DIX-score bepaalt vervolgens voor werknemers welke leerdoelen ze hebben in de twee workshops.

Het basisprogramma vereist minimaal 8 deelnemers en wordt **volledig vergoed vanuit de subsidie van Sterk in je werk**. Het eventuele vervolgaanbod kan op maat ingekocht worden.

*\*Voor deze analyse is het nodig dat minimaal 30 werknemers de DIX invullen.*

# Wanneer je na het basisprogramma verder wilt, bieden we de volgende workshops op offertebasis aan.

## ► **KOBA-DI tool**

### *Kosten baten analyse duurzame inzetbaarheid*

Indien tenminste 30 medewerkers de DIX-test invullen kan Utrechtzorg met behulp van de KOBA-DI tool van TNO een uitgebreide rapportage voorleggen van de scores van de medewerkers op gezondheid, kennis, werkplezier en de balans tussen werk privé. Dit geeft snel inzicht in de kosten en baten van investeren in duurzaam inzetbaar personeel.

## ► **COACHING**

Mogelijk voor, gedurende en/of na afloop van de workshopreeks om in te zoomen op individuele thema's. Zo wordt de effectiviteit van de persoonlijke ontwikkeling nog steviger ondersteund en versterkt.

## ► **INTERVISIE**

Een tweetal intervisiebijeenkomsten met oud-deelnemers verdeeld over enkele weken om zo de inzichten, voornemens en geleerde vaardigheden effectief en duurzaam te integreren in de praktijk.

## ► **MINDFULNESS (TRAINING OF WORKSHOP)**

Een 6 tot 8 weeks erkend mbsr (*mindfulness based stress reduction*) programma. Door de aandacht te trainen, leren deelnemers te werken met de energie van spanningen en emoties. Ze zijn zo beter in staat hun energieniveau te reguleren, stress te hanteren en bewuste keuzes te maken voor vitaliteit en veerkracht. Hierdoor wordt de kans op uitval vanwege spanningsklachten of burn-out sterk verminderd. Ook beschikbaar als workshop waarin de basisprincipes van mindfulness worden geleerd en ervaren.

## ► **BOKSRONDE (TRAINING OF WORKSHOP)**

Boksen helpt teams op een luchtige manier hun communicatie, vertrouwen en samenwerking te versterken. Door middel van zowel fysieke als mentale boksoefeningen leren teamleden elkaars grenzen kennen en respecteren. De training bevordert een cultuur van open communicatie en versterkt het gevoel van veiligheid. Hierdoor worden teams veerkrachtiger en ervaren de werknemers een hechtere band. Dit traject wordt op maat vormgegeven.

### ► **TEAMCOACHING**

Dit teamtraject richt zich op het aanpakken van onderhuidse spanningen en het verbeteren van de teamdynamiek. Door stille ergernissen bespreekbaar te maken en onderlinge wrijving weg te nemen, ontstaat ruimte voor open communicatie en een respectvolle cultuur. Teamleden krijgen inzicht in elkaars communicatiestijlen en leren elkaars kwaliteiten beter kennen en benutten. Dit leidt tot meer begrip en waardering binnen het team. De coaches begeleiden dit traject met individuele coaching, teamcoaching en intervisie.

### ► **DISC-profiel**

*Voor zelfinzicht, betere communicatie, samenwerking en talentmanagement*

Medewerkers krijgen inzicht in hun persoonlijkheidsprofiel en van dat van hun teamgenoten, inclusief talenten en gedrags- en communicatiestijlen. Dit geeft veel duidelijkheid en handvatten waardoor onderling begrip toeneemt, communicatie effectiever wordt en samenwerking en werkplezier groeien. Deelnemers krijgen meer begrip voor zichzelf en elkaar, en leren de energie van spanningen en emoties effectief in te zetten voor betere communicatie en samenwerking.

## Wil je gebruikmaken van dit aanbod?

Neem dan contact op met

►► Gabriëlle Peereboom via 06-53525070 of [gpeereboom@utrechtzorg.net](mailto:gpeereboom@utrechtzorg.net).



UTRECHTZORG

