



VITALITEITSGESPREK

Medewerkers die fit zijn en energie hebben zorgen voor een gezonde en energieke organisatie waar mensen met plezier werken. Een gezonde organisatie is vltaal en uiterst effectief.

Vitaliteit is meer dan gezond zijn. Het is fysiek, mentaal, emotioneel en zingevend in balans zijn. Vitaliteit heeft alles te maken met energie, gezondheid, leefstijl en welzijn; 'je goed en energiek voelen'.

In een vitaliteitsgesprek met uw medewerker inventariseert de Fysergo vitaliteitscoach het vitaliteitsvraagstuk en helpt met het maken van een persoonlijk vitaliteitsplan. Dat leidt tot een gericht advies om tot structurele vitaliteitverbetering te komen.

Hoe werkt het vitaliteitsgesprek?

In een vitaliteitsgesprek brengt de vitaliteitscoach samen met de medewerker de vitaliteit in kaart. Daarbij wordt naar het gehele palet van vitaliteit en werkvermogen gekeken in relatie tot duurzame inzetbaarheid van de medewerker. Vooraf vult de medewerker een vitaliteitsscreening (middels een digitale vragenlijst) in of heeft meegedaan aan een preventief medisch onderzoek (PMO).

De leefstijl vragenlijst en/of de meetresultaten van het PMO zijn input voor het vitaliteitsgesprek. In het gesprek worden de uitslagen van de vragenlijst (en evt. gezondheidscheck) teruggekoppeld en samen gekeken naar de persoonlijke thema's welke een relatie hebben met vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Vervolgens wordt de motivatie tot verandering betreffende het persoonlijke vitaliteitsthema besproken.

Het gesprek wordt afgesloten met een gericht advies en/ of een eerste aanzet voor het maken van een plan van aanpak om 'in beweging' te komen. De coach maakt hierbij gebruik van motiverende gesprekstechnieken gericht op ontlocken en versterken van intrinsieke motivatie tot verandering.

Inhoud en opbrengst

- Inzicht geven in eigen vitaliteit
- Optimaliseren van vitaliteit en inzetbaarheid door tijdige bewustwording
- Bevorderen van bewustzijn op het gebied van vitaliteit, gezondheid, eigen gedrag en mogelijkheden
- Het maken van een persoonlijk vitaliteitsplan
- Rapportage voor de werkgever en bedrijfsarts

Tijdsinvestering

- 1,5 uur inclusief rapportage

Doelgroep

- Voor iedere deelnemer van een PMO
- Voor werknemers met vragen en/of aandachtspunt over vitaliteit, leefstijl, werk-privébalans.

Locatie

Bij u op het bedrijf of bij een Fysergo steunpunt.

ERVAAR DE KRACHT VAN MENSEN

Wij geloven in de kracht van mensen. Mensen en teams in hun kracht zetten is onze passie. Dit doen we vanuit een strategische aanpak. Door vanuit het Huis van Fysergo de verbinding te leggen tussen menskracht, werkkraft en teamkracht ontwikkelen wij organisatiekracht. Dat is onze kracht.

Meer informatie?

Onze sales consultants staan graag voor u klaar.



Max Euwelaan 72
3062 MA Rotterdam
T 088 - 272 62 77
E info@fysergo.nl
www.fysergo.nl