





Beter worden in je werk met **Zorg van de Zaak**

Wij geloven dat mensen met werk
gelukkiger zijn dan zonder.

Daarom doen wij er alles aan
om mensen te kunnen laten
functioneren in werk
en maatschappij.

Marjan Afman ,
Arbeid- en Organsatie deskundige
0622477827
Marjan.afman@zorgvandezaak.nl







ZIEKTE



VERZUIM



Gericht op risicogroepen



Gericht op alle medewerkers



Vooraf voorkomen van uitval



Verbetert productiviteit en welbeing

PREVENTIE



Negatieve benadering



Positieve benadering

**VITALITEIT OF
AMPLITIE**

Onderwerpen



Leidinggeven op afstand



Bevlogenheid



Breinvriendelijk werken



Terug naar de werkvloer

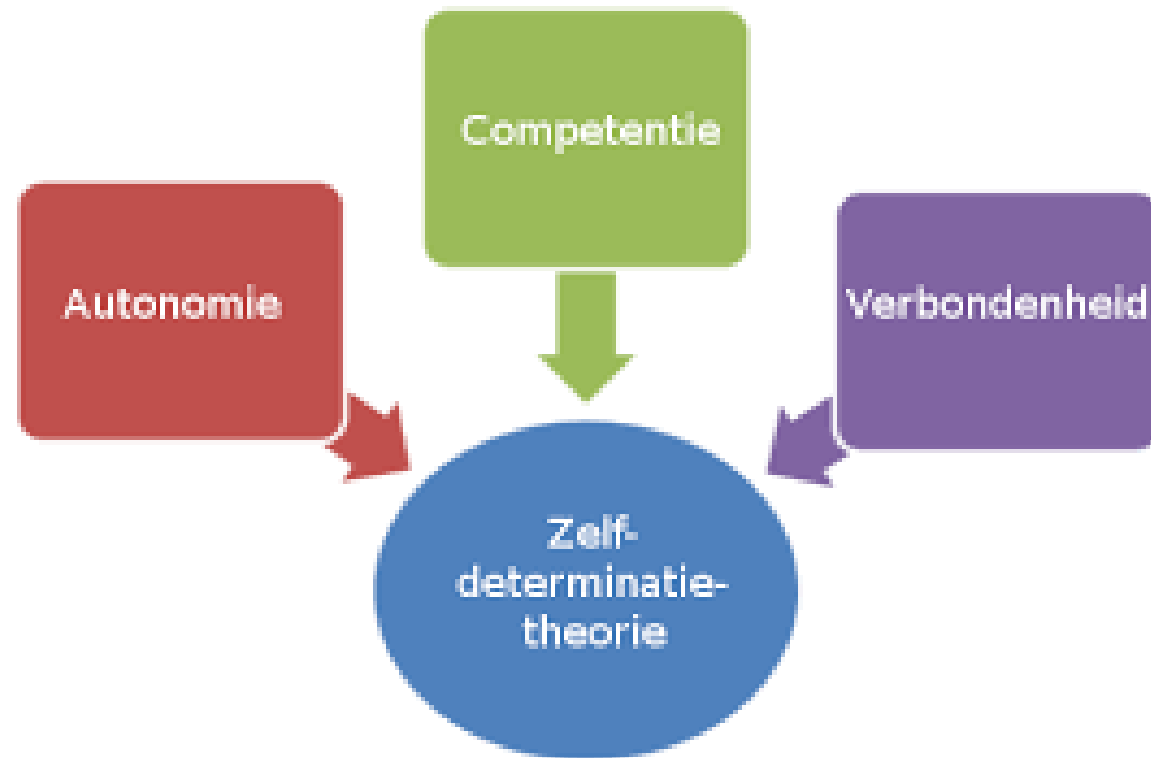
Uitdagingen bij leidinggeven op afstand:

Bevlogenheid

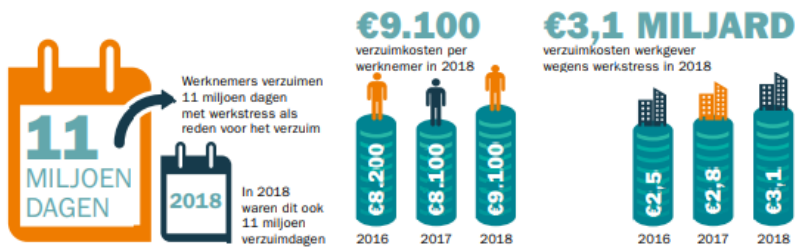
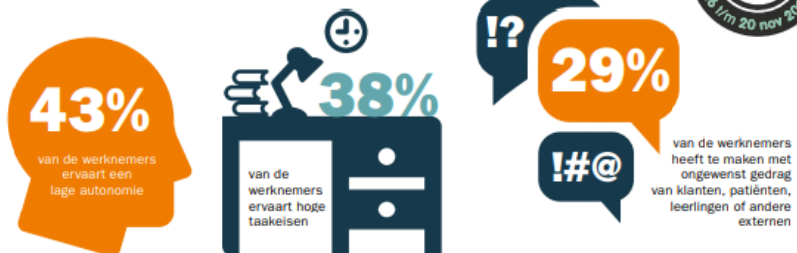


Werkdruk / Werkstress

Bevlogenheid (naar Desi & Ryan)



WERKSTRESS



Deze cijfers zijn gebaseerd op de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) 2019 en de Werkgevers Enquête Arbeid (WEA) 2019. De kosten zijn gebaseerd op de NEA 2018. De NEA wordt uitgevoerd door TNO en VWS. De WEA wordt uitgevoerd door INU.

WERKSTRESS TIJDENS DE CORONACRISIS



Medio 2020 werkte 71% van de werknemers (ook) op locatie en 45% werkte (ook) thuis.



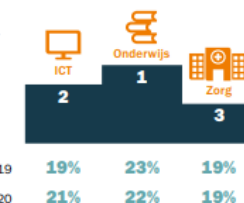
Voor ouders met jonge kinderen hangt het af van de locatie waar ze (voornamelijk) werken



De burn-outklachten zijn redelijk stabiel. Zowel in 2019 als tijdens de Coronacrisis ervaart

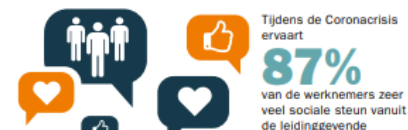


Zowel in 2019 als tijdens de Coronacrisis ervaren werknemers in het onderwijs, de ICT sector en de zorg het vaakst burn-outklachten



2x Dit is twee keer zo vaak vergeleken met mensen die op locatie werken

8% van de thuiswerkers heeft verzuimd vanwege vermoeidheid of concentratieproblemen



De sociale steun is onverminderd hoog, zowel voor als tijdens de Coronacrisis

Deze cijfers zijn gebaseerd op het NEA-COVID-19 onderzoek. Dit is een vragenlijst-onderzoek onder 10.616 deelnemers die ook de NEA 2019 hebben ingevuld. Het veldwerk voor de NEA-COVID-19 is uitgevoerd tussen eind juni en eind juli 2020, drie maanden na de start van de maatregelen en vóór de opleving van COVID-19 in augustus 2020. De data zijn door middel van weging zo representatief mogelijk gemaakt voor de Nederlandse werknemer. De gegevens zijn gekoppeld aan de oorspronkelijke NEA-data om een vergelijking met 2019 te kunnen maken. Deze cijfers hebben betrekking op werknemers uit 2019 die medio 2020 werkten.

WEB model

Het **WEB model** bekijkt de **samenhang** tussen factoren die medewerkers demotiveren (**stressbronnen**) én motiveren (**energiebronnen**) en de **gevolgen** hiervan voor de werkbeleving

De **energiebronnen** vormen een **buffer** tegen **werkstressoren** en zorgen voor een **positieve werkbeleving**: werkenergie, -plezier en betrokkenheid.

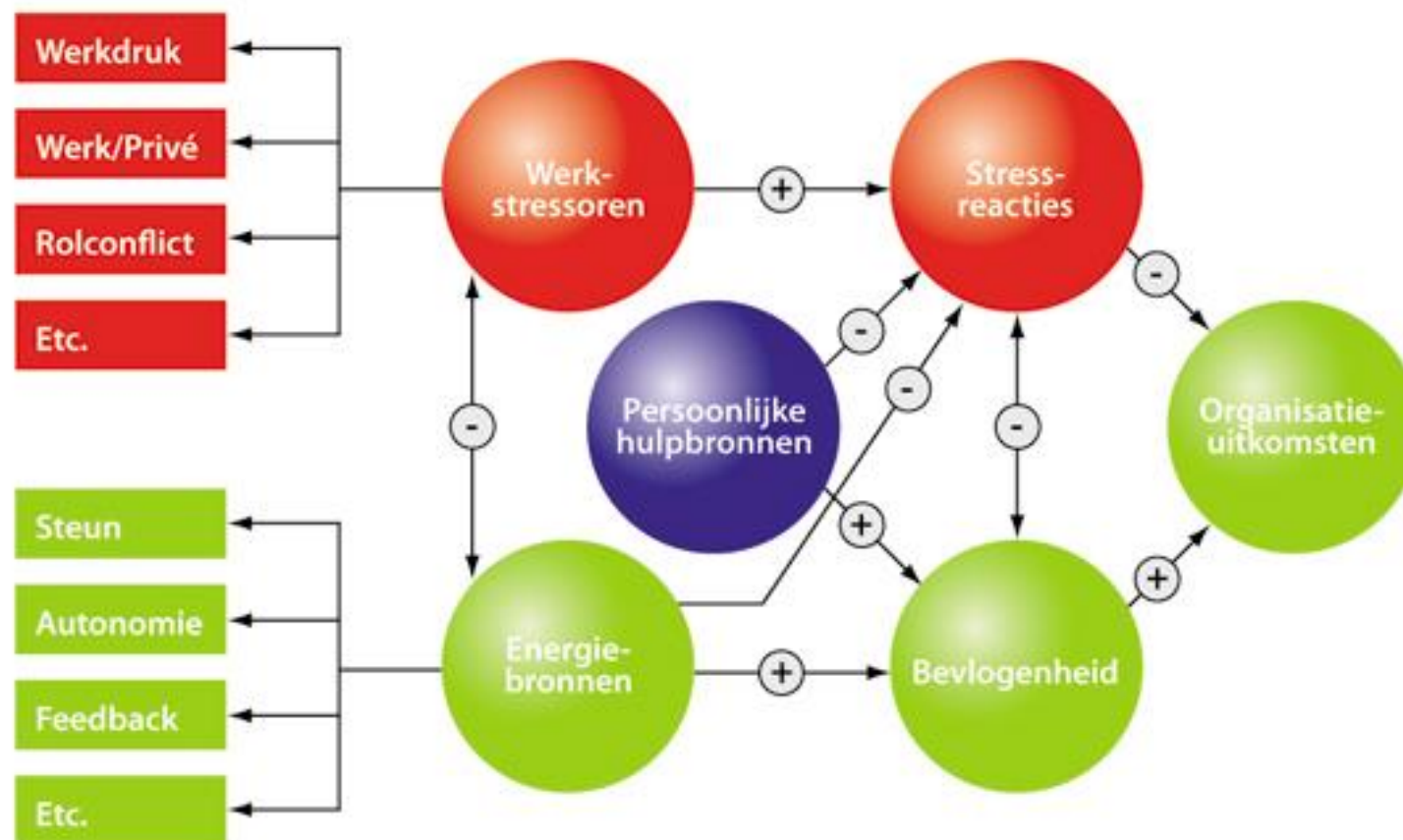
Bij een disbalans tussen de stress- en energiebronnen en/of energielekken kan een negatieve werkbeleving (**werkstress**) leiden tot **gezondheidsklachten**, uitval en **verminderde betrokkenheid** bij de organisatie.



HRTZ

HR Totaal Zorg: *Wij regelen het!*

Werkstressoren - EnergieBronnen (WEB-model)





HRTZ

HR Totaal Zorg: *Wij regelen het!*

Slapen



Voeding



Bewegen



Humor



Passie



Ontspanning



Sociale contacten



Thuis



Werkleven



Zingeving



Breinvriendelijk werken

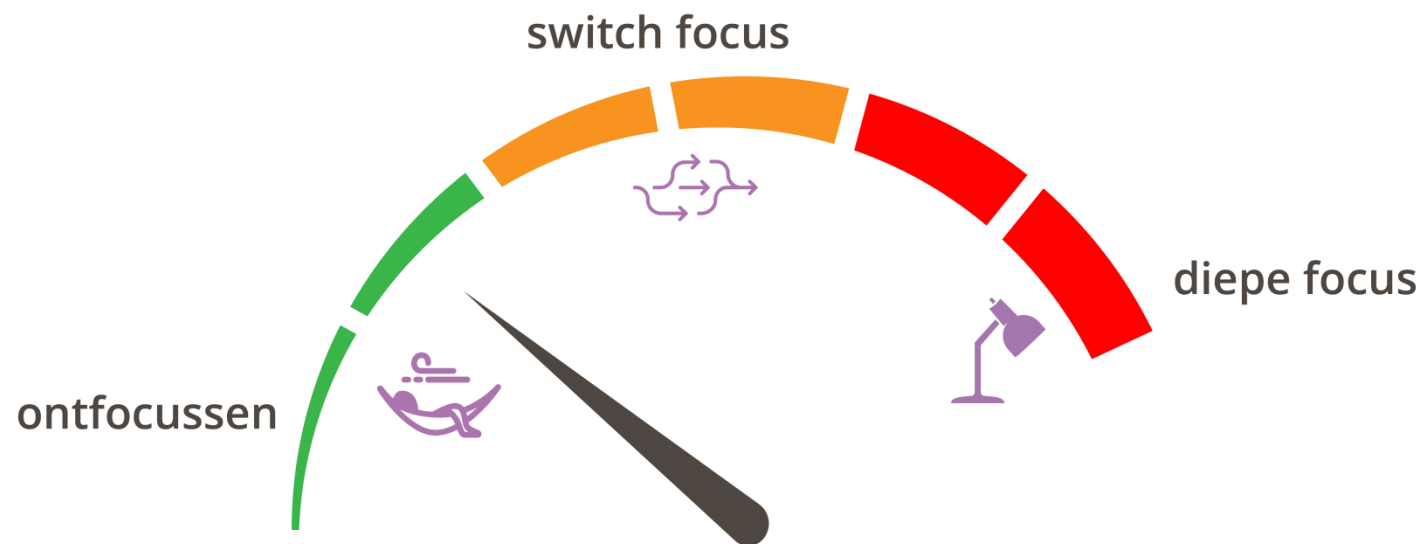
- We hebben focus nodig voor het behalen van doelen.

Carl Newport, deep work (2016)

We weten niet meer hoe we in een diepe focus moeten komen



3 fasen van breinfocus



Van Timemanagement naar Focusmanagement



Ontdekken van jouw beste momenten voor focus

Activiteiten inplannen gericht op het soort focus die de activiteit van jouw brein vraagt

Overgangen bewust uitvoeren





Terug naar de werkvloer

- Bedrijfshervattingsplan
- Keuze voor de toekomst
 - Invloed op aantal werkplekken en kantoor (inrichting)
 - Blended werken= combinatie van thuis en kantoor
 - Schermwerk thuis
 - Ontmoeten en brainstormen op kantoor



Vitaal Ondernemen – Leiderschap

“Het effect van preventieve gezondheid en het belang van op duurzame wijze balans houden omtrent vitaliteit in uitdagende tijden.”

SANDRA
dobbels

Wake Up To Life Coaching

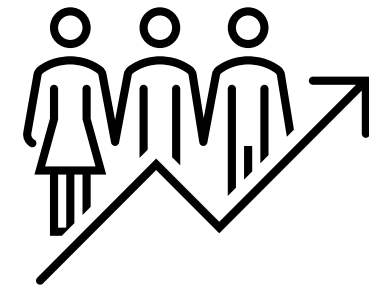
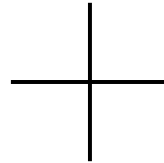
We staan in de top 10 van de meest gelukkigste landen!



En toch...







“Get everybody on the same page!”

Alles start met een inzicht!



- Waar sta je als ondernemer/leidinggevende?
- Wat heb je nodig om optimaal te functioneren zodat je als ondernemer optimaal kunt presteren?
- We willen succes maar zijn bewust dat het niet meer ten kostte mag gaan van alles.
- De invloed van een vitaal persoon vitaliseert!
- Waarom wachten tot het MOET?
- Ben het voorbeeld van duurzaamheid!

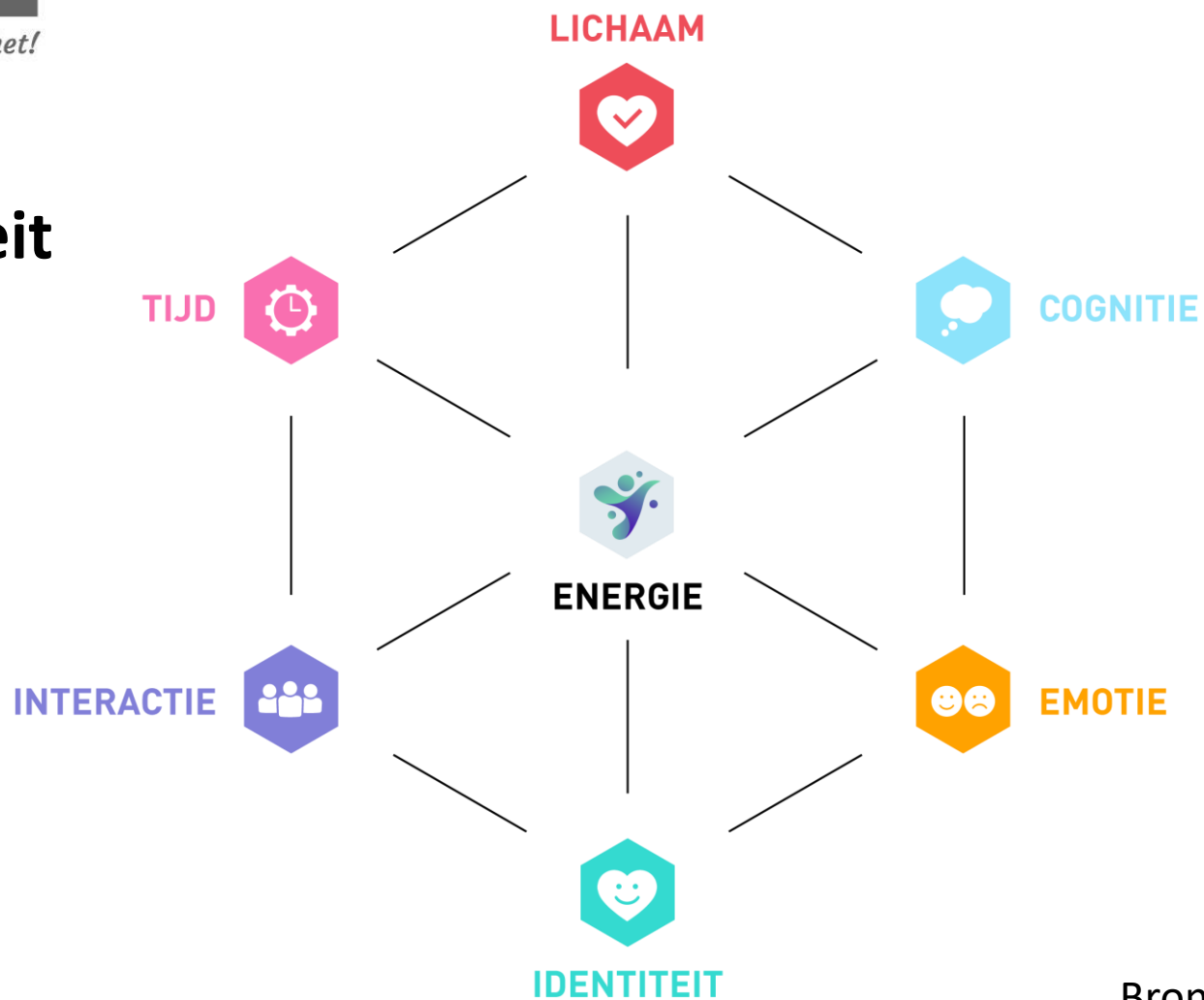
7 Pijlers van vitaliteit

Energie als de kern!

- Levensenergie
- Levenskracht
- Levendigheid

De kracht van het zelfregulerend vermogen!

Alles pijlers staan in verbinden met elkaar!



Bron: 'Vitaliteit Revolutie'



Vitaliteit als prioriteit gaan zien!

- Neem je gezondheid serieus.
- Preventie is niet meer weg te denken.
- Wordt niet degene die achter de feiten aan blijft lopen.
- Ben het voorbeeld voor je gezin en werknemers.



Praktische tips om mee te nemen

- Ga aan de slag. Maak helder, wat zijn jouw voorwaarden.
Zorg dat iemand jou scherp houdt en helpt om het helder te maken.
Zowel op persoonlijk als zakelijk vlak
- Zorg voor een fysieke sterke basis en voor de juiste aanvulling die je lichaam kan ondersteunen in een druk bestaan.

Hoogste niveau van vitaliteit betekent ook kunnen presteren op topniveau binnen het bedrijf!