



MOVUM

MENSELIJK VERANDERMANAGEMENT

LOOPBAANVIT[©]

Uw vraag

- “De balans werk/privé is zoek. Wat kan ik hier aan doen?”
- “Mijn energieniveau is zo laag dat er niets uit mijn handen komt op het werk”
- “Er wordt zo veel van mij gevraagd op het werk, dat ik me afvraag hoe ga ik dit de komende jaren nog vol houden?”
- “Sinds ik die ernstige ziekte heb gehad, lukt het me maar niet meer om op het oude niveau terug te komen in mijn werk/leven”
- “Vitale medewerkers zijn waardevol voor onze organisatie, daar willen wij graag in investeren”
- “Ons verzuim is erg hoog, daar willen en moeten we mee aan de slag”
- “Wij hebben duurzame inzetbaarheid hoog in het vaandel staan en willen medewerkers hierin iets kunnen bieden”.

Het LoopbaanVit[©] programma

LoopbaanVit[©] is een leefstijlprogramma dat wordt ingezet bij diverse vraagstukken, waar het gaat om gezond, ontspannen en vanuit kracht werken en leven. Wij gaan daarbij uit van vijf verschillende dimensies:

Hoofd: wat is mijn mentale kracht, wat zijn mijn gedachten, overtuigingen en welke visie heb ik?

Hart: hoe ben ik verbonden in relaties, emoties en in communicatie?

Lijf: hoe gezond leef ik (voeding, beweging, ontspanning en nachtrust).

Missie: wie ben ik ten diepste, wat is mijn identiteit, wat zijn mijn waarden en kwaliteiten.

Motivatie/Actie: hoe is het gesteld met mijn daadkracht, zelfsturing en prioritering?

De aanpak

Gestart wordt met een intakegesprek aan de hand van een vitaliteitsvragenlijst. Op basis van deze informatie wordt een Plan van Aanpak geschreven zodat duidelijk is waar het traject over zal gaan, wat het gewenste resultaat is en hoeveel tijd er geïnvesteerd gaat worden. Op deze manier is het vooraf voor alle partijen duidelijk wat er op procesniveau gaat gebeuren.

Indien er een afvaldoelstelling is, zal hiervoor nog een aparte vragenlijst worden ingevuld, als onderdeel van het traject.

Tijdens de sessies wordt er actief gewerkt aan de persoonlijke ontwikkeling, waarbij er voortdurend een koppeling wordt gemaakt tussen de verschillende dimensies.

Een praktijkvoorbeeld

Een medewerker van een zorginstelling was ernstig ziek. Bij terugkomst was er weinig over van de ooit zo vitale man. Hij kon de dag maar nauwelijks volhouden en moest als gevolg van ogenschijnlijke restklachten de werkplek vaak al vroegtijdig verlaten. Hierdoor wisten noch zijn leidinggevende noch zijn collega's wanneer hij er wel of niet was. Ook miste hij een goede aansluiting bij de functie die hij had. Door zijn ziekte waren zijn waarden veranderd. Bij Movum heeft hij interventies gedaan in zijn leefstijl alsmede een loopbaanheroriëntatie. Sindsdien voelt hij zich weer vitaal en heeft een andere functie binnen de eigen organisatie. Hij werkt weer volledig en naar volle tevredenheid!