



Brochure

Samen werken aan een gezondeboel

2020



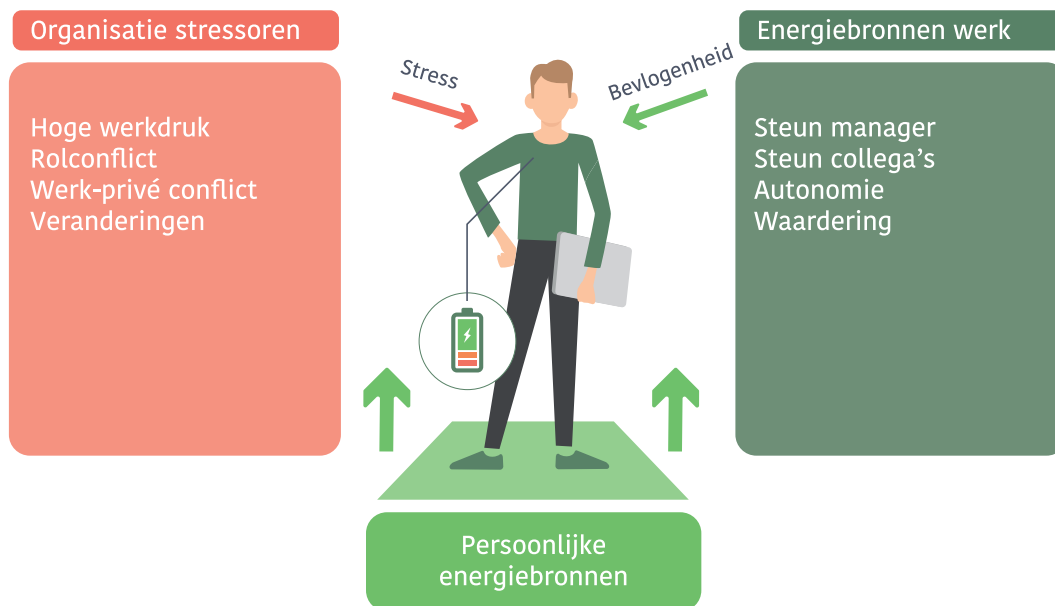
Inhoudsopgave

Onze missie	5
Trends	6
Achtergrond	6
Hoe werken we?	7
Doelgroep	7
Ons aanbod	8
Trainingen	9
Vragenlijstonderzoek	10
Coaching	11
Workshops	11
Kosten-Baten Analyse	12
Activatie	13

Onze missie

Medewerkers zijn het meest waardevolle kapitaal van de moderne organisatie. Tegelijkertijd vinden medewerkers het steeds moeilijker om aan de hoge eisen van moderne organisaties te voldoen, met een stijging van het aantal mentale klachten tot gevolg. Per jaar kost werkstress-gerelateerd ziekteverzuim de Nederlandse werkgever 2,8 miljard euro, dat is per medewerker omgerekend €8.100 euro (TNO, 2019). Uiteraard beginnen de kosten niet pas bij verzuim, want een medewerker is in aanloop naar verzuim ook al minder productief. Dit heet grijs verzuim en is een stuk moeilijker zichtbaar dan verzuim.

Werkdruk ontstaat wanneer er een aanhoudende disbalans is tussen taakeisen- en energiebronnen vanuit het werk. Dit kan leiden tot werkstress en verminderde productiviteit. Naast invloeden van werk heeft de medewerker zelf ook een bepaald vermogen om met stress om te gaan, dit zijn de persoonlijke energiebronnen (of mentale veerkracht). Die persoonlijke energiebronnen kunnen ervoor zorgen dat werkdruk niet direct leidt tot werkstress. Zie het model hieronder:



Trends

Een disbalans raakt niet alleen de werkgever maar ook de medewerker: 45% van de medewerkers geeft aan behoefte te hebben aan maatregelen op het gebied van werkstress (TNO, 2019). Gelukkig investeren steeds meer bedrijven in de duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers. Het budget wat bedrijven uitgeven aan duurzame inzetbaarheid is sinds 2013 verdubbeld. Door de toenemende werkdruk zal dit bedrag in 2023 zijn toegenomen tot 2 miljard euro per jaar (AWVN, 2019). Naast dat bedrijven investeren in duurzame inzetbaarheid om verzuim te voorkomen doen ze dit ook vanuit goed werkgeverschap en om personeelsverloop te voorkomen.

“Wij helpen organisaties en medewerkers weer in balans te komen”

Achtergrond

Het versterken van de medewerker doen we door middel van innovatieve online interventies. Gezondeboel is een label van Therapieland. Met alle kennis en ervaring die wij met moederorganisatie Therapieland hebben opgedaan in de Nederlandse zorg, weten we hoe gedrag op een effectieve en inspirerende manier veranderd kan worden.

Therapieland is een van de grootste en de meest innovatieve e-Health aanbieders in de zorg, die inspirerende e-Health programma's biedt. Therapieland wordt gebruikt door meer dan 4.000 huisartsenpraktijken, 3.000 psychologenpraktijken en een groeiend aantal ziekenhuizen.

In 2018 is Gezondeboel opgericht om ook mensen buiten de zorg de handvatten te bieden om te werken aan persoonlijke ontwikkeling. Preventief en op het juiste moment. Dit doen we door online trainingen aan te bieden aan medewerkers. Optioneel aangevuld met vragenlijstonderzoek, coaching en/of workshops.



Met ruim 150.000 actieve gebruikers expert in online gedragsverandering



Laagdrempelig met een hoge gebruikerstevredenheid (8.1)



Ontwikkeld met experts, wetenschappers en psychologen uit het veld



Doorlopend data-effectiviteitsonderzoek in samenwerking met: Universiteit van Amsterdam, Universiteit Twente, Universiteit Leiden, Universiteit Groningen, VuMC, Arkin en VU Universiteit



Effectieve interventies met een gemiddelde klacht afname van 77%

Hoe werken we?

Bij Gezondeboel werken we preventief door in een vroegtijdig stadium bewustwording te creëren en een laagdrempelige interventie aan te bieden. Op deze manier versterken we het mentale kapitaal van de medewerker (amplitie), waardoor zij meer veerkrachtig worden en beter om kunnen gaan met stressoren.

Gezondeboel gaat uit van de eigen regie van de medewerker. De medewerker kiest met welke persoonlijke thema's hij/zij aan de slag wilt door zelf een keuze te maken voor een of meerdere trainingen, dit kan volledig anoniem. Op deze manier wordt bewustwording gecreëerd rondom verschillende duurzame inzetbaarheid thema's en handvatten geboden om aan deze thema's te werken.

Door middel van een vragenlijstonderzoek detecteren we de risicogroep en verwijzen we de medewerkers naar passende trainingen en/of coaching. Ook kan de sociale of professionele omgeving worden ingeschakeld wanneer dat nodig is. Op deze manier bieden we de juiste interventie, op het juiste moment.

Doelgroep



Ons aanbod

Trainingen	Er zijn verschillende soorten trainingen beschikbaar in onze online omgeving.
Kosten-Baten Analyse	Middels de kosten-baten analyse DI van TNO kunnen wij in kaart brengen hoeveel het een organisatie kost als medewerkers minder productief zijn door vitaliteitsproblemen.
Vragenlijstonderzoek	Dit kunnen verschillende vragenlijsten zijn met onderwerpen zoals: Duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en mentale veerkracht.
Coaching	Voor medewerkers die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken, hebben we professionele coaches klaarstaan.
Workshops	Tijdens interactieve workshops worden actuele onderwerpen op een inspirerende manier behandeld.
Activatie	Creëren van draagvlak en activeren van onze diensten op een manier die aansluit bij de doelgroep.

Maatwerk is tevens mogelijk.

Trainingen

Een training is een online-cursus met alle relevante informatie rondom een bepaald onderwerp - in de vorm van filmpjes, animaties, achtergrondinformatie en praktische tips. Aangevuld met opdrachten en vragenlijsten om bewustwording te creëren en medewerkers te stimuleren om te blijven werken aan de beste versie van zichzelf. Hieronder staat ons trainingsaanbod toegelicht, op onze website is een totaaloverzicht van al onze trainingen te vinden. Elke training kan zowel zelfstandig, als onder begeleiding worden gevolgd.

Gezondeboel biedt **45 online trainingen** met verschillende onderwerpen, onderverdeeld in drie thema's:



Gezondheid & Energie

Bewegen, Slechte gewoontes, Lekker slapen, Overgang, etc.



Werk-privé balans

Mantelzorg, Omgaan met geld, Slaap & shifts, Stressless, Overspanning & Burnout, Eenzaamheid, etc.



Persoonlijke ontwikkeling

Veerkracht, Communiceren, Opkomen voor jezelf, Piekeren, Zelfbeeld etc.

Wij hebben diverse trainingen beschikbaar in het Engels, Duits, Pools en Turks. Bekijk ons actuele aanbod op www.gezondeboel.nl/aanbod

Vragenlijstonderzoek

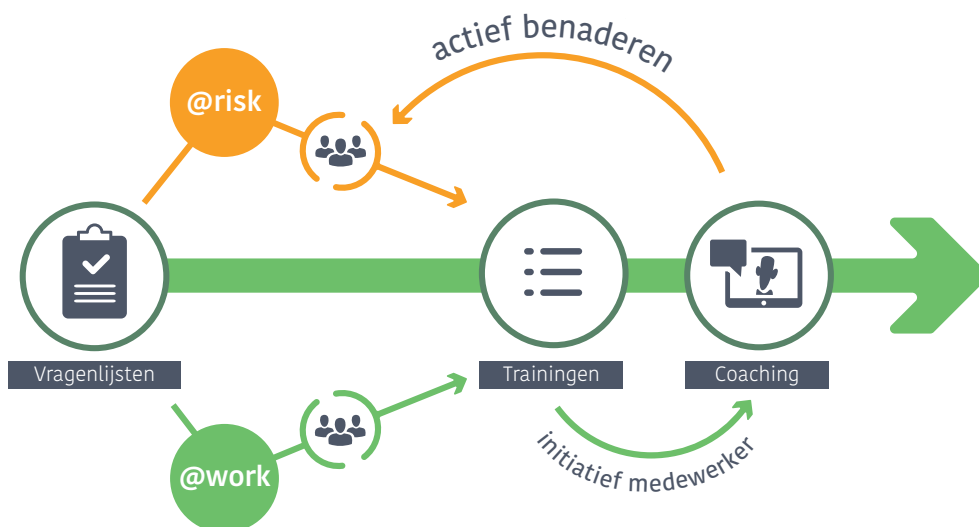
Gezondeboel heeft een breed aanbod aan vragenlijsten en kan bovendien andere vragenlijsten toevoegen. Daarnaast kunnen we onze cliënten koppelen aan een interne vragenlijst of preventief medisch onderzoek.

Denk aan vragenlijsten over inzetbaarheid en vitaliteit zoals:

- Duurzame Inzetbaarheidsscan (TNO)
- Energiekompas (Wilmar Schaufeli)
- Psychosociale Arbeidsbelasting (TNO)
- Werkbeleving en stress (UBOS-A, Pearson)
- Bevlogenheid (UBES, Wilmar Schaufeli)

Een vragenlijst geeft de medewerker inzicht in hoe hij of zij er nu voor staat. Het is essentieel om hierna direct de juiste interventies aan te bieden. Wanneer dit niet gebeurt en de medewerker moet wachten op interventies of moet deze elders zelf gaan zoeken, dan verlaagt de bereidwilligheid om aan de slag te gaan.

Daarnaast kunnen wij de @risk groep detecteren vanuit de resultaten van een vragenlijst*. Op basis van deze score kunnen we de @risk groep actief benaderen. Uiteraard moet de medewerker hier toestemming voor geven. Op deze manier krijgt elke medewerker niet alleen een programma dat aansluit bij zijn of haar behoefte, maar ook de juiste zorg (zelfhulp of begeleid door een coach). Hieronder wordt weergegeven hoe dit eruit ziet.



*Afhankelijk van welke vragenlijst wordt aangeboden.

Coaching

Soms hebben medewerkers een extra steuntje in de rug nodig naast de online trainingen. Dit extra steuntje in de rug kan worden gegeven door een persoonlijke coach. De coach begeleidt de werknemer via het Gezondeboel platform en helpt hem of haar met het doorlopen van de training. Alle coaches zijn psycholoog en kunnen zowel korte als intensieve trajecten verzorgen. Het contact met een coach verloopt, afhankelijk van de wens van de medewerker, via chat, telefoon of beeldbellen. De coach kent de route en de valkuilen en kan daarom bijsturen, steunen en motiveren wanneer dat nodig is. Indien nodig kan de coach medewerkers doorverwijzen naar verdere hulp buiten of binnen de organisatie.

Workshops

Om belangrijke thema's op een interactieve en inspirerende manier onder de aandacht te brengen, bieden wij workshops op locatie aan. Deze workshops dienen als activatie en bewustwording, waarna medewerkers zelfstandig aan de slag gaan met een online training voor meer verdieping.

Inzicht MT/ Directie	Inspiratiesessie Mentaal welzijn op de werkvloer + doel opstellen
Versterken leidinggevend	<ul style="list-style-type: none">• Herken de signalen• Gewoon een goed gesprek• Kick-off Gezondeboel
Thema workshops medewerkers	Overgang, Mantelzorg, Mentale veerkracht, Virtueel Ontspannen (met Virtual Reality)

Kosten-Baten Analyse

Investeren in duurzame inzetbaarheid loont. Maar welke keuzes zijn er te maken en welke keuze levert dan eigenlijk het meeste op?

Die vragen waren in 2015 aanleiding voor TNO om samen met NPDI partners de Kosten Baten tool Duurzame Inzetbaarheid (KOBADI) tool te ontwikkelen.

De KOBADI tool gebruikt de nieuwste landelijke referentiegegevens uit de NEA/WEA (TNO) en gegevens van de organisatie om snel uit te rekenen welke productiviteitsverbetering een organisatie ongeveer zou kunnen bereiken met investeringen in duurzame inzetbaarheidsbeleid. De KOBADI tool drukt die verbetering uit in een 'verspillingsreductie' of 'besparing'.

Met behulp van de KOBADI tool krijgen organisaties inzicht in de aan duurzame inzetbaarheid gerelateerde productiviteitsverspilling, en welke keuzes het meeste opleveren.

Gezondeboel heeft opgeleide adviseurs die deze tool kunnen inzetten. Dit wordt vaak gedaan met HR, directie en eventueel OR. Daarnaast kan het inzetten van de KOBADI tool worden gedaan in combinatie met de DIX vragenlijst van TNO.

Activatie

De diensten van Gezondeboel staan niet op zichzelf. Wij vinden het belangrijk dat onze diensten goed worden gebruikt, daarom zorgen we voor een uitgebreide introductie zodat er draagvlak wordt gecreëerd binnen de organisatie. Hieronder een overzicht hoe we dit het liefst doen:

Maand 1-2: Inventarisatie

Doel

Inspiratiesessie Mentaal welzijn op de werkvloer + doel opstellen

Maand 3-12: Onderzoek & Activatie

Doel

Inzicht en actie medewerkers & leidinggevenden

Maand 12 en verder: Evaluatie & Optimalisatie

Doel

Cijfers gebruik evalueren en eventueel bijsturen aanbod

Trainingen

Abonnement

All-in prijs gebaseerd op de totale populatie.

Vanaf €1,25 per medewerker per maand.

Op basis van gebruik

Achteraf gefactureerd op basis van afname. De trainingen van Gezondeboel kunnen ook los aangeschaft worden.

Dit kan in twee vormen:

1. Prijs per licentie: wanneer je een medewerker een pakket aan trainingen wilt bieden.

€94,50 per medewerker per jaar.

2. Prijs per training: Wanneer je een specifiek thema wilt bieden, bijvoorbeeld dat extra aandacht vereist.

€49,95 per medewerker per training.

Vragenlijstonderzoek

Op aanvraag

Coaching

vanaf €85 per uur

Workshops

vanaf €750 per workshop

KOBA-DI tool

Vanaf €750

Activatie

vanaf €2.240,00



www.gezondeboel.nl

Nieuwendammerdijk 528, 1023 BX Amsterdam

☎ 020 - 85 45 108 ✉ info@gezondeboel.nl