

Fit op het werk

Fit op het werk is een serie van vijf modules waarin u wordt uitgenodigd om actief kennis te maken met factoren die te maken hebben met gezond werken, en u hierin te verdiepen. Hierbij wordt van u gevraagd een open, lerende houding aan te nemen. Met behulp van de docent en medecursisten komt u tot een persoonlijk ontwikkelingsplan, aan de hand waarvan u optimaal gebruik leert maken van uw persoonlijke kansen. Zo kunt u zo gezond mogelijk de verschillende levensfasen doorkomen op uw werk, maar ook daarbuiten.

Diverse bedrijven en instellingen in Nederland hebben stappen gezet om een gezonde werkomgeving te creëren en de gezondheid van werknemers te bevorderen. Bijvoorbeeld door een rook- en/of alcoholbeleid in te stellen, fitnessruimtes te creëren, te zorgen voor gezondere voeding in de kantines en anti-stressprogramma's te ontwikkelen.

Op de werkvloer worden werknemers blootgesteld aan allerlei gezondheidsrisico's. Men werkt met schadelijke stoffen, heeft stress, rookt en drinkt op het werk, eet ongezond of beweegt te weinig. Al deze zaken kunnen leiden tot onnodig veel ziekte en arbeidsuitval. Dit is niet alleen in het nadeel van de productie, maar kan ook een grote kostenpost vormen. Door als werknemer, leidinggevende of werkgever gezond werken serieus te nemen, kan dit worden voorkomen.

Thema's

Tijdens de vijf modules van Fit op het werk worden de volgende thema's behandeld:

- bewegen
- omgaan met stress
- balans tussen werk en privé
- voorkomen van klachten aan het bewegingsapparaat
- gezonde voeding

Methodische aanpak

Welke factoren beïnvloeden de belasting en welke factoren de belastbaarheid? Hoe kunt u deze factoren beïnvloeden en opvangen (regelmogelijkheden en verwerkingsvermogen)? Met behulp van de 'balans rationale' krijgt u inzicht in de diverse factoren. Daarbij maken we in alle modules gebruik van het door TNO ontwikkelde driefasenmodel. Dit model is gebaseerd op de gedachte dat met gezondheidsmanagement het meest wordt bereikt als een gefaseerde opbouw wordt gehanteerd. Elke fase kent zijn eigen specifieke doelen en resultaatgebieden.

Fase 1 BewustGezond

BewustGezond vestigt de aandacht op gezondheid door:

- gerichte gezondheidsinformatie;
- een gezondheidsprofiel van medewerkers op te stellen;
- een gezondheidsprofiel van organisaties op te stellen;
- laagdrempelige activiteiten voor ervaringsmomenten;
- uitnodigen en faciliteren van medewerkers tot gezondheidsinitiatieven.

Resultaat: verhogen van bewustwording en inzicht in gezondheidskwesties bij individu en organisatie.

Fase 2 KiesGezond

Gezonder leven én werken vraagt om interne motivatie van individu én organisatie. Daarom in deze fase:

- deelnemen aan gezondheidsactiviteiten voor het ervaren van de persoonlijke voordelen van een goede gezondheid;
- opstellen van een individueel gezondheidsplan op basis van persoonlijk gezondheidsprofiel;
- organisatie faciliteert en biedt ruimte;
- opstellen van een gezondheidsinvesteringsplan en business case.

Resultaat: gerichte keuzes maken als basis voor een duurzaam effect.

Fase 3 WerkGezond

In deze fase worden resultaten verankerd door:

- gezondheid te monitoren en evalueren;
- gezondheid te integreren in bedrijfsprocessen;
- gezondheid een rol te laten spelen bij (strategische) besluitvorming en leiderschap;
- de voordelen van gezondheidsmanagement voor personeelsbehoud en -werving te benutten.

Resultaat: structureel vitale medewerkers en een vitale organisatie.

De modules staan niet op zichzelf, maar hebben een samenhang qua thema's (holistische benadering, samenhang tussen fysieke en mentale processen) en methodiek (interactieve benadering, 3-fasenmodel en model belasting/belastbaarheid).

De modules zijn praktisch opgezet en actiegericht, maar bevatten ook enige theoretische onderbouwing. Steeds kijken we samen naar wat u zelf kan doen om gezond en sterk op het werk te blijven.

Meer informatie

Santar biedt trainingen op maat aan. Dit betekent dat de inhoud van de trainingen wordt afgestemd op uw organisatie. Is dit iets voor u? Neem dan contact op met onze adviseurs via telefoonnummer 053 - 489 80 30, of stuur een e-mail naar info@santar.nl. Wij zijn u graag van dienst en kunnen ook modules ontwikkelen voor specifieke aandachtsgebieden in uw organisatie.