



FYSERGO



PROGRAMMA FYSERGO VITAAL
VOORTGEZET ONDERWIJS

Eerdere deelnemers zijn enthousiast:

“Ik merk echt dat ik veel bewuster leef, elke dag ga ik voor dat stapje extra”

“De loopbaanscan geeft zo veel meer inzicht: meten is weten”

“Concreet in kaart brengen waar ik energie van krijg en mijn energie in steek maakt dat ik beter en gerichter keuzes maak door de dag heen”

“Eerder had ik niet verwacht dat het traject me zo zou triggeren, dat ik zo fanatiek zou worden bijvoorbeeld om elke dag het aantal stappen te halen”

“Dankzij de gezondheidscheck heb ik een beter beeld gekregen over hoe mijn team ervoor staat. Ik probeer sindsdien ook in gesprek te blijven met mijn medewerkers over hoe het nou echt met ze gaat”

“Ik vond de medewerkers van Fysergo erg toegankelijk. Ze oordelen niet maar helpen je om een stap vooruit te zetten”

INHOUDSOPGAVE

1.	Wat is Fysergo Vitaal?	5
2.	Loopbaanscan	6
3.	Vervolginterventies	9



DE LOOPBAAN SCAN



VERVOLG INTERVENTIES

SUBSIDIEREGELS - SECTORPLAN WERKVERMOGEN

Projectperiode

Het uitvoeren van de werkzaamheden kan tot 1 september 2017. Wij adviseren u de aanvraag zo snel mogelijk in te dienen zodat er voldoende tijd overblijft voor de uitvoering.

Aanvrager

Een schoolbestuur of een gemachtigd hoofdaanvrager namens een samenwerkingsverband van schoolbesturen. Honorering van een aanvraag vergt de inhoudelijke instemming van VOION. Het minimum aantal deelnemers is 5 per aanvraag.

Vergoeding: 50% van de maximaal subsidiabele kosten.

Voor wie: Alle werknemers waarvoor de werkgever dit zinvol acht.

WAT IS FYSERGO VITAAL?

Fysergo Vitaal is een vitaliteitsprogramma voor het personeel van het voortgezet onderwijs en helpt deelnemers zelf aan de slag te gaan met het verbeteren van hun mentale en fysieke weerbaarheid.

Het programma van Fysergo Vitaal bestaat uit twee onderdelen

- De loopbaanscan
- Vervolginterventies

WAAROM FYSERGO VITAAL?

De werkbelasting bij personeel in het voortgezet onderwijs is hoog en medewerkers moeten lang doorwerken. Om knelpunten in de arbeidsmarkt van het voortgezet onderwijs op te lossen, hebben sociale partners een sectorplan ‘Voortgezet werkvermogen’ voor het voortgezet onderwijs opgesteld. Het ministerie van SZW biedt 50% cofinanciering voor de activiteiten uit dit sectorplan.

WIJ VINDEN DAT FYSERGO VITAAL GESLAAGD IS ALS:

- Deelnemers meer inzicht hebben hun mentale en fysieke vitaliteit en hoe dit zich verhoudt tot hun werkkraft.
- Deelnemers de vaardigheden hebben geleerd om zelf aan de slag te gaan met hun duurzame inzetbaarheid.

A close-up photograph of a woman with light brown, curly hair, smiling broadly. She is wearing a pink long-sleeved top and holding a large blue ball with both hands. The background is plain white.

DE LOOPBAAN SCAN

De loopbaanscan is opgedeeld in drie fases die zijn ontwikkeld om een kwantitatief beeld te scheppen van de fysieke en mentale vitaliteit van de deelnemer. De uitkomsten van deze scan levert de deelnemer een plan van aanpak op om aan de slag te gaan met de eigen vitaliteit.

Fase 1- Vragenlijst

Iedere deelnemer vult drie digitale vragenlijsten in. Het invullen van de vragenlijsten neemt circa 30 minuten in beslag.

- **MTQ48 - Mental Toughness Questionnaire**
Deze meet de mentale weerbaarheid van de medewerker.
- **WAI - de Work Ability Index**
Deze vragenlijst meet hoe goed de medewerker in staat is om op een gezonde manier en met plezier zijn werk uit te voeren.
- **Vitaliteitsvragenlijst**
Deze vragenlijst geeft de medewerker een beeld van zijn persoonlijke energiebronnen en hoe het werk wordt ervaren.



DE LOOPBAAN SCAN

Fase 2- Vitaliteit- en gezondheidscheck

Tijdens de tweede fase wordt een Vitaliteits- en gezondheidscheck gedaan. Deze bestaat uit de volgende onderdelen:

- Uitvoeren van de FMS test - Functional Movement Screen
Tijdens de FMS test worden motorische vaardigheden zoals kracht, lenigheid, stabiliteit en conditie getest.
- Meten van cholesterol en suiker
Een te hoog cholesterolgehalte en verkeerde bloedsuikervwaarden zijn een groot risico voor de gezondheid van de medewerkers. Tijdens de vitaliteit- en gezondheidscheck worden de medewerkers hierop gecontroleerd.
- Meten van gewicht en lengte
Hiermee wordt het BMI van de medewerker bepaald. De BMI uitkomst toont aan of de medewerker een gezond gewicht heeft.

Tijdens een aansluitend gesprek met de vitaliteitscoach worden de resultaten uit de Vragenlijst en de Vitaliteits- en Gezondheidscheck doorgenomen en verbeter tips en -advies gegeven.



DE LOOPBAAN SCAN

Fase 3 – Duurzame Inzetbaarheid gesprek

Het duurzame inzetbaarheid gesprek vindt plaats tussen de deelnemer en prestatiepsycholoog. Hierin wordt dieper ingegaan op het eigen vermogen om vitaliteit en werkvermogen te verbeteren. Met de deelnemer wordt een concreet plan van aanpak opgesteld. Indien nodig met het advies voor vervolginventies.

ADVIES AAN HET SCHOOLBESTUUR

In een adviesgesprek met de opdrachtgever wordt de gegenereerde managementinformatie uit de loopbaan scans gedeeld en advies gegeven voor het vervolg.

VERVOLG INTERVENTIES

DOEL

- *De interventies hebben tot doel om potenties in het werkvermogen van de medewerker te verhogen.*
- *Het verhogen van belastbaarheid en zodoende het verbeteren van het loopbaanperspectief.*
- *Het verhogen van duurzame inzetbaarheid van de medewerkers.*



VERVOLG INTERVENTIES

1. Zesdaagse groepstraining

‘Aan de slag met duurzame inzetbaarheid’

Groepsgrootte 8 tot 12 deelnemers

Middels de feedback van een Fitbit (wearable) gaan de deelnemers onder begeleiding van een prestatiepsycholoog en vitaliteitscoach aan de slag met persoonlijke en groepsdoelen.

Thema's:

- Voeding. De medewerkers krijgen inzicht en kennis van gezond eetgedrag als basis van duurzame inzetbaarheid.
- Beweging. De medewerkers krijgen kennis en inzicht over beweging.
- Mentale veerkracht. Onder het motto werken is topsport worden de deelnemers door een prestatiepsycholoog begeleid in het verhogen van de mentale veerkracht.

De Fitbit is een slimme armband die hartslag, beweging en slaap meet. Al deze informatie en voortgang is te bekijken via de app. Dankzij de Fitbit krijgen de werknemers dus inzicht in hun levensstijl er worden ze uitgedaagd om hieraan te werken.





VERVOLG INTERVENTIES

2. Individueel weerbaarheidsprogramma

De medewerker gaat aan de slag met een prestatiepsycholoog en/of bedrijfsfysiotherapeut om te werken aan de mentale weerbaarheid of fysieke belastbaarheid.

Thema's:

Mentaal: Mentale veerkracht, individuele effectiviteit- en prestatieverbetering, vergroting energie en werkplezier.

Fysiek: Algemene belastbaarheid, conditie verbetering, kracht en herstel.

3. Verdiepende “Loopbaan” assessment

Middels een “Loopbaan” assessmenttool krijgt de deelnemer inzicht in zowel zijn of haar sterke punten als aandachtspunten. Een positieve benadering wordt gebruikt om de sterke punten optimaal te benutten en de aandachtspunten te verminderen.

ADVIES AAN HET SCHOOLBESTUUR

In een adviesgesprek met het schoolbestuur worden de overall resultaten van de interventies als managementinformatie teruggekoppeld. Tijdens dit gesprek wordt er ook een overall borgingsadvies gegeven.



WILT U MEER WETEN OVER FYSERGO VITAAAL?

Heeft u inhoudelijk vragen over het programma Fysergo Vitaaal? Maak dan een afspraak met onze één van onze adviseurs: **Ad van Genuchten**, (06 - 55 777 822 of email: ad.van.genuchten@fysergo.nl) of **Erik Voetman** (06 - 52 047 105 of email: erik.voetman@fysergo.nl).

Wilt u meer informatie over de maatregelen en de voorwaarden voor het aanvragen van subsidie? Ga dan naar www.voion.nl/sectorplan. Of neem contact op met: **Seth Hielema** telefoon mobiel 06 - 52647659, email: s.hielema@caop.nl



Max Euwelaan 72
3062 MA Rotterdam
Postbus 4049
3006 AA Rotterdam
T 088 - 272 62 77
E info@fysergo.nl
www.fysergo.nl

