

Bijlage 2

Checklist, tips en ideeën PGW



aand8!

positief gezond
werkgeverschap

Achtergrond en handvat



Uitgangspunt: Positieve Gezondheid

Doel: dat medewerkers altijd bewust bezig zijn met eigen gezondheid en hierbij optimaal ondersteund worden door werkgever en de werkomgeving. Dat zij in actie komen /blijven om zelf gezondheid te vergroten, voor nu en in de toekomst.

Why: Goede (werk)prestaties vragen om competente en gezonde medewerkers met grip op hun leven. Woon- werk en leefwereld lopen door elkaar. Investeren in welzijn en gezondheid medewerkers levert winst op: mensen die goed in hun vel zitten, zijn productiever en verzuimen minder. Imago en aantrekkelijkheid op arbeidsmarkt. Rol werkgevers: van curatief naar proactief gezondheidsbeleid; amplitie. Vormgeven van een omgeving / organisatie die regie op je gezondheid faciliteert, mogelijk maakt en daartoe uitnodigt. Oordeelsvrij en gericht op ieders talenten en ontwikkeling

Sleutelfiguren die hiervoor al in de organisatie aanwezig zijn:

- Medewerkers ambassadeurs: medewerkers die actief en intrinsiek hiermee aan de slag zijn en anderen stimuleren
- Management en direct leidinggevenden
- Hr adviseurs/beleidsmakers
- Bedrijfsarten (arboartsen [RIENKS](#))
- Vitaliteitscoaches, (leefstijl)coaches
- Loopbaancoaches
- Preventiemedewerkers, arbo professionals én facilitair!
- Opleidingscoördinatoren en stafmedewerkers vakbekwaamheid en professionaliteit

Positieve gezondheid staat niet op zichzelf:

In combinatie met/het past bij motivationele gespreksvoering, werkgeluk en talentmanagement, oplossingsgericht werken, leefstijlcoaching.....Zie ook het Eigen [regiemodel](#) (Zilveren Kruis).

Vitaal bedrijf keurmerk: hierin zijn 5 thema's van gezondheid gedrag opgenomen, waaronder bewegen en voeding. Daar zit ook een [scan](#) in, maar deze bevat niet alle pijlers en uitgangspunten van Positieve Gezondheid, het is geen 1 op 1 vertaling.

Checklist positieve gezondheid in onze organisatie



- ✚ Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
- ✚ Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
- ✚ Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- ✚ Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
- ✚ Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen
- ✚ Dagelijks leven/functioneren – Ik kan goed voor mezelf zorgen

Overall check op:

- Interventies en aanbod op gezondheid, aandacht voor duurzame inzetbaarheid langs meerdere kanten en op basis van behoefte en leefwereld.
- vitaliteitsgesprekken met behulp van het spinnenweb.
- Gebruik het spinnenweb van Positieve Gezondheid als leidraad in het HR/functioneringsgesprek.
- Spinnenweb in teamgesprek over gezondheid en vitaliteit.
- Arbodienst met positieve gezondheid en veerkracht als uitgangspunt

Mogelijkheden om met medewerker en werkgever hierop te interveniëren/ondersteunen:

Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit

- Gezonde voeding in kantine
- Tijd en geld voor sporten, faciliteiten
- Workshop goed slapen
- Lunchwandelingen
- Vitaliteitsscan
- Veilig en gezond werken, gezonde werkplek
- Preventief medisch onderzoek

Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk

- Workshop en coaching mentale veerkracht
- Timemanagement
- Gezelligheid en goede sfeer op het werk
- Invloed op inrichting werk(zaamheden)
- Concentratie op het werk
- Omgaan met verandering
- Werkplezier en talentmanagement

Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

- Loopbaanscan en ontwikkelgesprekken
- Training en opleidingsmogelijkheden
- Doorgroei mogelijkheden en (persoonlijke) ontwikkeling
- Ruimte voor mantelzorg, vrijwilligerswerk ed.
- Maatschappelijk betrokken ondernemen en persoonlijke bijdrage en voldoening
- Zelfreflectie en intervisie
- Dankbaarheid

Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven

- Flexibel werken en mogelijkheden
- Vertrouwen medewerker-werkgever
- Balans werk-privé
- Lekker in je vel
- Coaching of begeleiding op veerkracht/amplitie

Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen

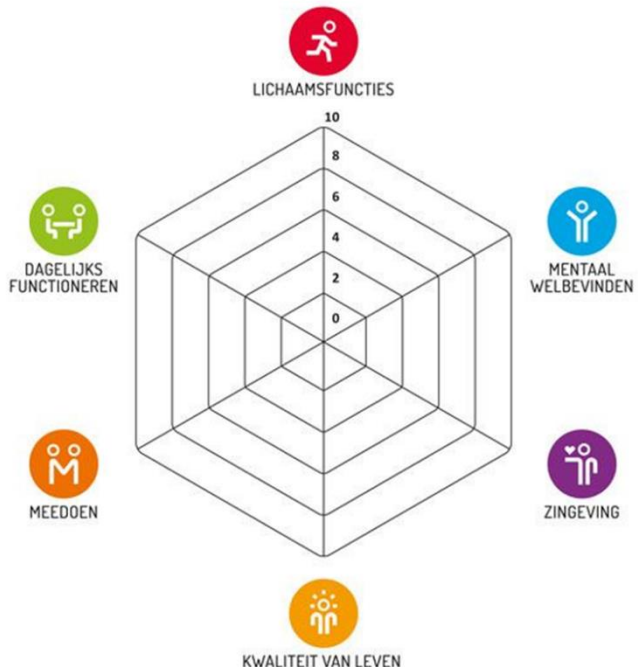
- Saamhorigheid, steun van collega's
- Teambuilding
- Communicatie en samenwerking in het team
- Contact met leidinggevende
- Sfeer, fijne omgangsvormen, feedback en veiligheid

Dagelijks leven/functioneren – Ik kan goed voor mezelf zorgen

- Timemanagement en voorkomen van burn-out
- Structuur en balans werk privé
- Yoga op het werk, mindfulness
- Zorgtaken ed, kinderopvang goed geregeld
- Eigen grenzen bewaken, nee kunnen zeggen
- Hulp durven vragen (leercultuur)

Uitslag: wat valt op?

Waar zou je als organisatie als eerste meer in willen doen? Wat verwacht je van de medewerkers zelf hierin en wat willen zij? Wat is belangrijk? Hoe is de link met je organisatiewaarden en visie/missie. Is het nog van de medewerkers zelf? Hoe is de ervaren positieve gezondheid van medewerkers in de organisatie? Meten is weten? Op organisatie niveau weten waar je kan interveniëren, maar ook zelfinzicht zodat iemand zelf kan bepalen waar eigen actie ligt? Gaat erom dat aanbod van de organisatie en behoefte en actie(bereidheid) van de medewerkers op elkaar aansluit!



Kernkwaliteit A and 8!:

In welke mate is 'aandacht' binnen je organisatie aanwezig? Dit moet niet de optelsom van alle interventies op de checklist zijn, maar het verbindende element in je beleid en cultuur waardoor je medewerkers (inzetbaar) (be)houd(t)! Méér is niet persé beter 😊. Hoe 'eenvoudig' durf jij het te maken?

Wat zegt onderzoek?

Zingeving is het beste medicijn voor (positieve) gezondheid. Wat kan de werkgever hiermee? Onderzoek RIVM over [succes en faalfactoren](#) voor interventies op vitaliteit.

Gezondheidsbevordering op de werkvloer: werkcontext is van grote invloed op deelname en effectiviteit. Anne vd Put, 2023, Healthy at work: The role of the work environment in worksite health promotion

Lessons learned /handreikingen:

[10 tips om Positief Gezond Werkgeverschap in de organisatie in te bedden - Institute for Positive Health \(iph.nl\)](#)

[Hoe zorgorganisatie Envida Positieve Gezondheid inzet voor zelfreflectie en zelfredzaamheid in de wijkzorg - Institute for Positive Health \(iph.nl\)](#)

[Mee doen? - Nationale Vitaliteitsweek](#)

[RIVM test succesvolle Europese integrale aanpak voor vitale medewerkers - Vitaal Bedrijf iph-pg-en-werk-handreiking-def.pdf](#)

Deze checklist is ontwikkeld vanuit project Aand8! Gebruiken mag, dan graag verwijzen naar dit project, onderdeel van de beweging Positief Gezond Zeeland en mogelijk gemaakt door HCA subsidie vanuit provincie Zeeland

Ilja van den Bos, september 2023