

# Draaiboek Workshop 'Vitaliteitsmanagement'

Met dit draaiboek kun je zelf een workshop Vitaliteitsmanagement organiseren en/of geven. Voor het geven van de workshop is gerichte deskundigheid nodig (zie hieronder).

De genoemde hulpmiddelen kun je downloaden op [flowweb.nl/arbo-portal/vitale-corporaties/de-5-interventies/workshop-vitaliteitsmanagement-voor-leidinggevenden](https://flowweb.nl/arbo-portal/vitale-corporaties/de-5-interventies/workshop-vitaliteitsmanagement-voor-leidinggevenden).

## Organisatie

### 1. Indicatie

De workshop Vitaliteitsmanagement is geschikt om de leidinggevenden van een corporatie mee te nemen in een eenduidige visie op vitaliteit en hoe deze te bevorderen bij de eigen medewerkers. Leidinggevenden zijn soms geneigd om hun eigen belastbaarheid als referentiepunt te zien voor die van hun medewerkers. Handvatten voor observatie en ondersteuning kunnen dan uitkomst bieden.

### 2. Trainer

Deskundigheid op het gebied van stress & herstel. In het project Vitale Corporaties is gebruikgemaakt van een Arbeid- & Organisationspsycholoog van CSR Centrum, maar met onderstaand draaiboek kunnen uiteraard ook andere bureaus worden ingeschakeld. Wellicht zijn er interne deskundigen beschikbaar; eventueel kan hierbij ook gedacht worden aan een train-de-trainersessie van interne collega's, denk aan een HR-medewerker of manager.

### 3. Aantal deelnemers

Maximaal 12.

### 4. Aankondiging

Vanuit de online lijst met hulpmiddelen kun je een voorbeeld van een aankondiging Workshop Vitaliteitsmanagement downloaden.

## 5. Materiaal

Naast het downloadbare materiaal (te downloaden vanuit de online lijst met [hulpmiddelen](#)) zijn er biodots, uitlegkaartjes, een flipover, Post-its en stiften nodig. Biodots & bijbehorende uitlegkaartjes zijn verkrijgbaar in de volgende webwinkel: [https://shop.medcat.nl/Biodots-\(Stress-dots\),-ingesteld-von-100-Stück](https://shop.medcat.nl/Biodots-(Stress-dots),-ingesteld-von-100-Stück).

## 6. Nazorg

Om de effectiviteit van de workshop te bevorderen is het aanbevolen om na afloop ondersteuning te bieden bij het toepassen in de praktijk. Dit kan op verschillende manieren:

- Terugkombijeenkomst, voor reflectie op toepassing in de praktijk en uitwisseling van tips
- Intervisie-koppels vormen
- Individuele adviesgesprekken, naar aanleiding van toepassing in de praktijk.

## 7. Kostenindicatie

800 euro per workshop, exclusief voorbereidend gesprek bij maatwerk & adviesgesprekken of terugkombijeenkomst na afloop.

# Uitvoering

## 1. Inleiding

- Biodots op plakken > komen we later op terug. De biodots & bijbehorende uitlegkaartjes zijn verkrijgbaar in de volgende webwinkel: [https://shop.medcat.nl/Biodots-\(Stress-dots\),-ingesteld-von-100-Stück](https://shop.medcat.nl/Biodots-(Stress-dots),-ingesteld-von-100-Stück).
- Verwachtingen van deelnemers bespreken
- Gebruik van PowerPoint-presentatie Workshop Vitaliteitsmanagement  
Deze PowerPoint-presentatie kun je downloaden vanuit de online lijst met [hulpmiddelen](#).
- Toon sheet 2 van de PowerPointpresentatie: doelstelling
- Toon sheet 3: Programma
- Toepassen in eigen actieplan  
Het 'Persoonlijk actieplan Workshop Vitaliteitsmanagement' kun je downloaden vanuit de online lijst met [hulpmiddelen](#).
- Halverwege pauze

### Tijd

10 min

### Materiaal

- biodots
- PowerPoint-presentatie

- persoonlijk actieplan

## 2. Vitaliteit – context in corporatie

### Doel

Informereren/overtuigen nut/noodzaak vitaliteitsmanagement binnen corporatie + context/inbedding.

- Toon sheet 4 van de PowerPoint-presentatie: maatwerk corporatie

### Tijd

15 min

## 3. Signaleren bij jezelf

### Doel

Deelnemers stimuleren tot bewustwording en monitoren van de eigen stresssignalen, om tijdig te kunnen ingrijpen.

- Toon sheet 5: signaleren (= opdracht)
- Opdracht: symptomen van stress, hoe herken je die?
- Hulpmiddel uitreiken: [het formulier 'Stress signaleren bij jezelf' kun je downloaden vanuit de online lijst met hulpmiddelen.](#)
- Nabespreken en toelichten aan de hand van sheets 6 t/m 14
- Dan naar de biodot kijken: hoe zit je erbij? Uitlegkaartjes uitreiken
- Toon sheet 15 en tot slot sheet 16: risicoprofiel: vraag herken je jezelf hierin? Wees er alert op.

### Tijd

30 min (de opdracht duurt 10 min, nabespreking kan korter of langer zijn, o.a. afhankelijk van kennisniveau trainer, diepgang theorie, behoefte deelnemers)

## 4. Signaleren bij medewerkers

### Doel

Tijdig disbalans bij medewerkers herkennen en handvatten om daar vervolgens iets mee te doen.

- Toon sheet 17: signalering en aanpak bij medewerkers (= opdracht)
- Hulpmiddel uitreiken: [het formulier 'Stress signaleren bij medewerkers' kun je downloaden vanuit de online lijst met hulpmiddelen.](#)
- Subgroepjes maken + ong. 30 min tijd nemen voor opdracht (laat leidinggevendenden eigen medewerkers in gedachten nemen, hoeft niet gedeeld).
- Nabespreken: Welke signalen vallen op? Welke oorzaken vooral? Welke acties blijken te werken en wat juist niet.
- Samenvatten en afronden a.d.h.v. sheet 18 en 19

**Tijd**

45 min (30 min - opdracht & 15 min - nabespreking)

**PAUZE**

10 min halverwege plannen (bijv. tussen opdracht en nabespreking)

## 5. Reflectie

**Doel**

Voor jezelf vaststellen welke 2 acties je gaat nemen.

- Toon sheet 20: Check op je rol als leidinggevende (= opdracht)
- Hulpmiddel uitreiken: de 'Checklist concrete acties leidinggevenden' kun je downloaden vanuit de online lijst met hulpmiddelen.
- Samenvatten en afronden a.d.h.v. sheet 21: Rol/taak lg

**Tijd**

20 min

## 6. Bronnen van werkbelasting + aanpak

**Doel**

Vaststellen wat volgens deelnemers de belangrijkste veroorzakers in het werk zijn van stress/disbalans in vitaliteit bij medewerkers + aanpak/oplossingen daarvoor aandragen.

- Toon sheet 22 en bespreek: 'Wat geeft mijn medewerkers de grootste belasting?' (waar hebben zij het meeste last van?)  
Het formulier 'Werkbelasting oorzaken en aanpak' kun je downloaden vanuit de online lijst met hulpmiddelen.
- Deelnemers noteren met dikke stift op post-its en plakken op flipover (5 min)
- Plenair post-its clusteren en top 3 vast stellen (10 min)
- Toon sheet 23: opdracht → in subgroepen deze 3 oorzaken uitwerken qua aanpak en mogelijke maatregelen. (iedere subgroep bijv. 1 oorzaak laten uitwerken). Laten noteren op flipover (20 min)
- Korte plenaire presentatie van iedere groep (5 min)
- Tot slot noteert iedere deelnemer 1 à 2 actiepunten in eigen plan van aanpak (5 min)

**Tijd**

45 min

**Materiaal**

- gele Post-its
- flipover + stiften per groep
- formulier 'Werkbelasting oorzaken en aanpak'

## 7. Samenvatting & afronding

### Doel

Stof samenvatten/korte herhaling: wat hebben we doorlopen? Van weten/denken naar doen → actieplan & afspraken over vervolg.

- Toon sheet 24: samenvatting Vitaliteitsmanagement: van 'weten' naar 'doen' (in het eigen team ermee aan de slag gaan)
- Toon sheet 25: vervolg → met je actieplan aan de slag – zoek evt maatje
- Evt paar ideeën/actiepunten laten noemen
- Afspraken maken om focus op vitaliteitsmanagement te houden
- Eventuele vragen bespreken
- Korte evaluatie  
Het een evaluatieformulier 'Workshop Vitaliteitsmanagement' kun je downloaden vanuit de online lijst met hulpmiddelen.
- Dank
- Eventueel ludiek vitaal presentje uitdelen
- Foto's maken van de flipovers voor vervolg – eventueel nazenden

### Tijd

15 min