



Praktisch aan de slag met het Huis van WerkVermogen



Titia Keuning
Partner in duurzame
inzetbaarheid
0610036712

Workshop

Duurzame Inzetbaarheid

Huis van WerkVermogen

Aan de slag met het Huis van WerkVermogen

Voorbeelden van andere organisaties

Verbinding met HR instrumenten

Arbeids- en Organisatiepsycholoog

Leidinggevende/organisatieadviseur

Werkzaam in diverse branches

→ HR thema's/Arbocoördinator

→ Trainingen (o.a. Aanspreken-Uitspreken-Afspreken)

→ (Team)coaching



Klopt het?

- **Frankrijk is Europees kampioen zitten op het werk.**
- **Duitsland heeft het hoogste % beeldschermwerkers binnen de EU.**
- **Je mobiel ligt naast je. Je hebt je mobiel op stil gezet en de trilfunctie staat uit. Je mobiel is dan nog steeds een stoorzender voor je brein.**
- **Door regelmatig - matig tot intensief te bewegen (bv wandelen, fietsen, hardlopen) is er een lagere kans op cognitieve achteruitgang en dementie.**
- **Het 'cocktailparty effect' houdt in dat alcohol slecht is voor het brein.**
- **De afkorting BEPpen wordt op de website van Jeugdzorg Werkt! uitgelegd als; Bewust Even Positief babbelen.**

CAO Jeugdzorg 2024 - 2025

- Investeren in duurzame inzetbaarheid is van belang.
- Vitaal en met plezier aan het werk blijven, vraagt aandacht van alle werknemers, van alle leeftijden én alle organisaties.

Alle werknemers en werkgevers werken aan duurzame inzetbaarheid



Duurzame inzetbaarheid

**Het
vitaal, vakkundig, gemotiveerd en
in balans zijn van medewerkers
om eigen ambities
en die van de organisatie,
waar te kunnen maken (TNO)**



Hoe maak je het praktisch??

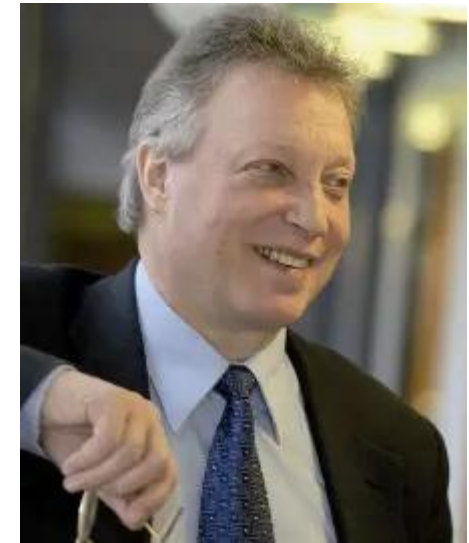
Stimuleer werken aan duurzame inzetbaarheid

Hoe maak je het praktisch? → Huis van WerkVermogen

- Oorsprong in Finland – Professor Ilmarinen
- Onderzoek - belangrijkste factoren die
Duurzame Inzetbaarheid beïnvloeden

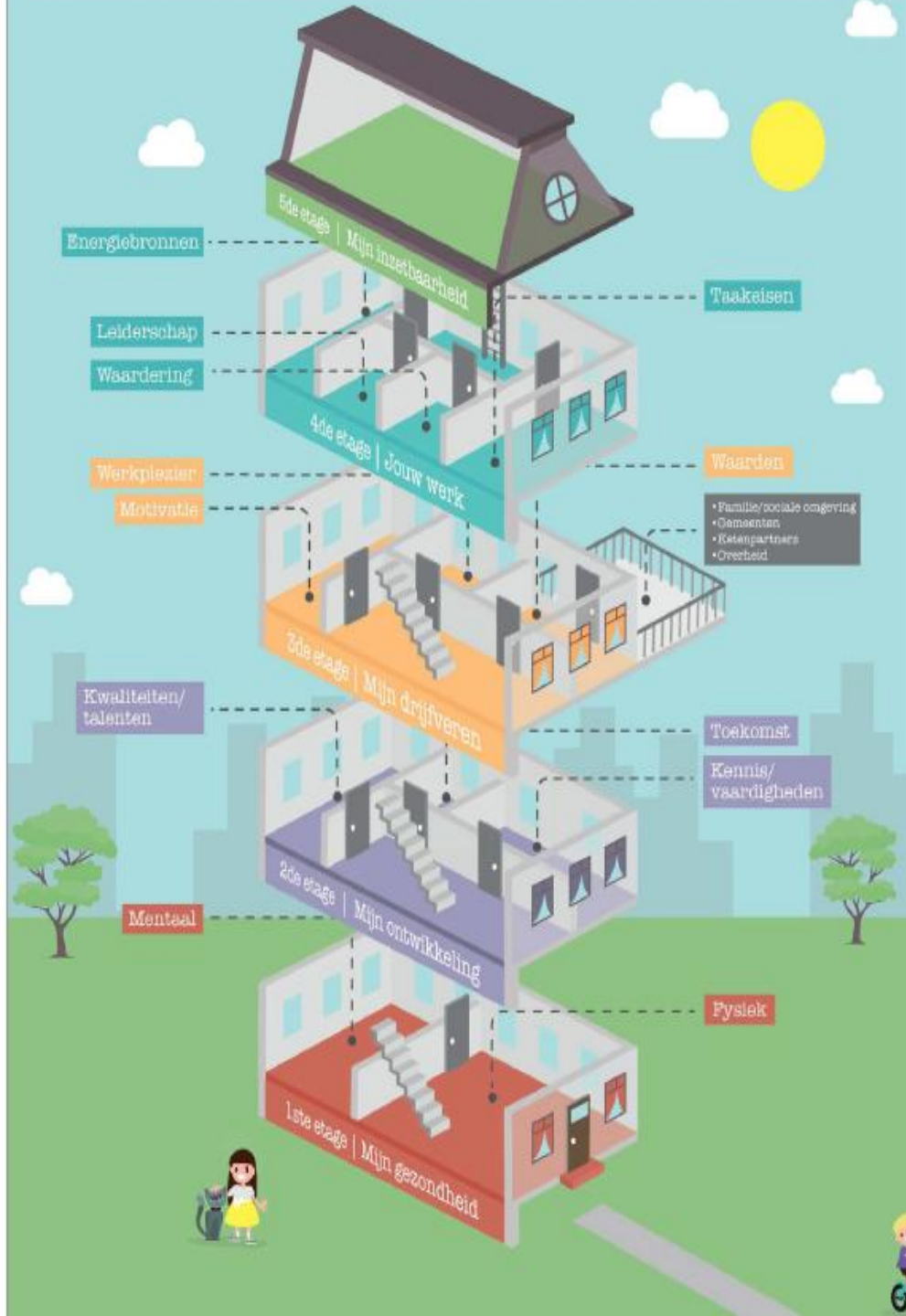


Huis van WerkVermogen



Voorbeeld

Gebruik een maatwerk model voor je eigen organisatie



Aan de slag (met je team) - kamer Mentaal

- *Hoe ga jij om met de mentale belasting van jouw werk?
(bv werkdruk/werkstress, focus, 24 uur 'aan staan')*
- *Wat zien/merken collega's aan jou?*
- *Hoe zorg je dat je mentaal fit blijft gedurende de dag?*
- *Waar kun je eventueel meer op letten? Hoe ga je dat doen?*
- *Welke afspraken kunnen jullie hierover maken in je team?*

DE BESTE PAUZES

UIT HET BOEK 'FOCUS AAN/UIT'



WANDELEN



UIT HET RAAM KIJKEN



TEKENEN



REKKEN



TRAMPOLINE
SPRINGEN



JONGLEREN



MEDITEREN



PINGPONGEN

X ————— EN DUS NIET ————— X



SOCIAL MEDIA
CHECKEN



FILMPJES KIJKEN



MAIL LEZEN



VAKLITERATUUR
LEZEN

Aan de slag met een maatwerk model - betrek medewerkers!

Bijeenkomst HR, Management, OR

Ambassadeursgroep - Ontwerp maatwerk huis (of ander model bv kompas); 3 x 2 uur

Toetsen ontwerp in de organisatie + eigen naam aan huis (of ander model) geven

Training leidinggevenden; 1 dagdeel (o.a. aandacht voor brein en gedrag)

Voorlichting medewerkers

Koppeling met HR instrumenten zoals jaargesprek, verzuimgesprek, exitgesprek, onboarding, medewerkeronderzoek



Valkuil

- Je pakt een bestaand model en neemt dat over
- Management en/of HR maakt en introduceert het model

Hoe maak je het praktisch? → Huis van WerkVermogen

**Kapstok → creëert
overzicht voor
medewerkers en
management**

**Te gebruiken op
individueel-, team-
en organisatieniveau**

**Koppelen aan
diverse HR
instrumenten →
herkenbaar**



Nieuwsgierig geworden?

Aan de slag met het Huis van WerkVermogen (of een ander model) en ondersteuning nodig?

- titia@keuningadvies.nl
- 06 10036712