



Lumina Life voor duurzame gezondheid en vitaliteit van mens en organisatie

Lumina Life is een uniek instrument dat medewerkers in de zakelijke markt helpt om duurzaam gezond en vitaal te kunnen blijven functioneren, ook in snel veranderende tijden.

Het unieke van de Lumina Life Profielschets is dat medewerkers inzicht krijgen in hun gezondheid en vitaliteit, waarbij hun persoonlijkheid centraal staat. Medewerkers krijgen inzichten aangereikt om zelf de regie te (gaan) voeren op het duurzaam gezond en optimaal blijven functioneren; ze leren hun persoonlijke energie beter in te zetten.

Wat Lumina Life bijzonder maakt is dat de voorgestelde interventies worden gebaseerd op persoonlijke gedragsvoorkeuren van de unieke medewerkers. Lumina Life benadert gezondheid positief. Daarbij kijken we niet alleen naar fysieke, maar juist ook naar sociale, mentale, emotionele en zingevende aspecten. Vanzelfsprekend gaat het bij duurzame gezondheid om de wisselwerking tussen medewerkers en hun organisatie. Lumina Life biedt daarom ook inzicht in de wijze waarop organisaties hun ondersteunende rol ten aanzien van het voeren van de regie het beste kunnen invullen.

Programma met Lumina Life in uw organisatie

Lumina Life:

- combineert op unieke wijze persoonlijke gedragsvoorkeuren en gezondheid
- bevordert de vitaliteit en gezondheid van medewerkers
- stimuleert medewerkers om de regie te voeren over hun eigen gezondheid
- verbetert veerkracht bij sociale, mentale, contextuele en fysieke uitdagingen
- werkt op individueel-, team- en organisatie niveau
- stelt de persoonlijkheid van medewerkers centraal, waardoor er een bruikbare, betekenisvolle en effectieve link kan worden gelegd van gedrag naar gezondheid

Lumina Life zet een paradigmaverschuiving in gang rond het idee van gezondheid en vitaliteit binnen organisaties. Van goed-fout of normatief denken naar een passende individuele waardering en stimulering van gezondheid: het vermogen van medewerkers om te groeien en zich te ontwikkelen.

Essentie

Lumina Life ziet gezondheid als het vermogen van een individu om de regie te pakken en veerkrachtig om te gaan met mentale, sociale, contextuele en fysieke uitdagingen. De relatie tussen persoonlijkheid, gezondheid en omgevingsfactoren is voor Lumina Life het startpunt. Vanuit hier kan het individu invulling geven aan zijn regisserende rol, ondersteund door individuele en teaminterventies.



Lumina Life geeft medewerkers inzicht in wie ze zijn en laat zien hoe deze zelfkennis gebruikt kan worden om gezonder en vitaler te worden. Lumina Life toont zijn ware kracht wanneer het individu de regie over zijn of haar gezondheid beleeft en vervolgens inzet om te komen tot een betekenisvolle ontwikkeling.

Lumina Life Model en profielschets

Het Lumina Life Model bestaat uit drie belangrijke domeinen: Life Story, Life Support en Life in Balans.

Deze verschillende domeinen worden gemeten door middel van een online vragenlijst. Uit de antwoorden wordt een unieke Lumina Life profielschets gegenereerd. De terugkoppeling van deze profielschets geschiedt door een Lumina Life Coach in een gesprek of workshop.

Doel is om met het Lumina Life Model en de profielschets te komen tot een zinvolle dialoog en vanuit kennis en begrip over de eigen talenten en mogelijkheden een zelfgestuurde gedragsontwikkeling in gang te zetten. Het organiseren van je eigen support en het oppakken van de regie staan daarbij hoog op de agenda.



Figuur 1: Lumina Life Model



Life Story

Een belangrijk startpunt voor het ontwikkelen en het voeren van de regie over de eigen gezondheid zijn iemands persoonlijke gedragsvoorkeuren. Deze persoonlijke voorkeuren meten we met behulp van onze beproefde Lumina Spark methode. De scores op iemands persoonlijke drijfveren en motivatie maken het mogelijk inzichten te verwerven over een te volgen koers die maximaal aansluit bij het individu, gericht op ontwikkeling en zelfsturing.

Life Support

Iemands stabiliteit wordt mede beïnvloed door de omgeving. Deze factoren worden bij medewerkers vaak onderschat, maar zijn van groot belang voor zijn of haar gezondheid en vitaliteit. We meten met Lumina Life een breed scala van contextuele zaken: voelt de medewerker zich verbonden met de organisatie, met zijn of haar werk en collega's, voelt iemand zich thuis in de gemeenschap en nog vele andere belangrijke Life kwaliteiten.

Life in Balans

De emotionele balans van individuen wordt gevoed door mentale en fysieke energie.

Mentale energie laat zien hoe een medewerker omgaat met stress en tegenslagen. Lumina Life meet hoe iemand omgaat met de uitdaging die het werk biedt en in hoeverre hij of zij geboeid blijft door persoonlijke doelen. Ook vragen we hoe bedreven de medewerker is om een tegenslag om te zetten in een kans.

Fysieke energie wordt gemeten door het vaststellen van een aantal indicatoren, die belangrijk worden geacht in het vaststellen van de fysieke gezondheid. Een goede fysieke gezondheid zorgt voor een betere concentratie, een groter doorzettingsvermogen en meer energie, waardoor medewerkers duurzaam beter kunnen presteren.

Lumina Life aanpak

Wij bieden, in samenspraak met onze klanten, een voortvarende aanpak die leidt naar het gewenste resultaat: een gezonde organisatie waarin medewerkers door een grote mate van zelfsturing de uitdagingen aankunnen in een continu veranderende omgeving.

Onze Lumina Life Aanpak kenmerkt zich door:

- Co-creërend partnerschap
- Betrekken van invloedrijke partijen
- Lumina Life Programma op maat



Co-creërend partnerschap

De bereidheid van de top van de organisatie om samen met Lumina Life consultants tot co-creatie te komen, wordt door Lumina Life gezien als een belangrijke succesfactor voor het volbrengen van de ingeslagen weg.

Een Lumina Life proces is vooral effectief als alle betrokken partijen er de zin van inzien. Een collectieve omslag naar meer zelf-regie ten aanzien van gezondheid en vitaliteit vergt immers dat een kritische massa aan belanghebbenden mee doet en de verandering actief gaat invullen.

De start van het Lumina Life Programma is een intake op corporate nivo. Het expliciet maken van de toegevoegde waarde op corporate nivo is essentieel voor een zinvol vervolg. Doel hiervan is het Lumina Life Programma aan te laten sluiten op de strategie en gewenste cultuur van de organisatie met de bijbehorende behoeften en thema's. Voorbeelden van thema's zijn persoonlijk leiderschap en de daarbij horende zelfsturing of de aansluiting van de identiteit van de organisatie op die van de werknemer. Voor een optimaal partnerschap maken we de context waarbinnen gezondheid wordt beleefd zichtbaar en de taal waarmee binnen de organisatie wordt gecommuniceerd inzichtelijk.

Betrekken van (invloedrijke) partijen: iedereen telt mee

Het Lumina Life Programma is gebaseerd op de betrokkenheid en steun binnen (delen van) de organisatie. Dit kan zijn op boardroom niveau, binnen de verschillende managementlagen en teams, medewerkers maar ook van de belangrijkste stakeholders in en rondom de organisatie. Voor een effectieve inzet is het van belang dat alle relevante betrokken partijen ervaren/ beleven wat de waarde is van de verandering die ze zelf gaan invullen. Het principe van co-creatie zorgt ervoor dat het eigenaarschap van het proces door iedereen wordt beleefd.

Lumina Life Programma op maat

Een Lumina Life Programma start met een expliciete aansluiting bij de **corporate doelstellingen**. De keuze om met Lumina Life aan de slag te gaan wordt bepaald door de waarde die het op organisatie niveau biedt. Na deze stap is het van belang om alle andere betrokkenen te enthousiasmeren. Daarvoor is het van belang dat ook zij de **toegevoegde waarde** ervan expliciet gaan beleven. Dat kan door workshop, dialoog of een value case aanpak waarin de verschillende stakeholdergroepen betrokken zijn. Het **uitdragen en communiceren** van de onderkende waarde van Lumina Life is een belangrijke stap voordat de Lumina Life profielschetsen worden aangeboden.

Ten behoeve van de profielschetsen vullen medewerkers de **online Lumina Life vragenlijst** in, als nulmeting van de vitaliteit en gezondheid van de medewerker. Op basis van de meting worden Lumina Life Profielschetsen gegenereerd. Aan de hand hiervan worden aanbevelingen gedaan voor **interventies op maat**. Denk hierbij aan individuele coaching of teamcoaching, inspirerende sessies, zoals workshops voor het vergroten van het persoonlijk leiderschap of duurzame inzetbaarheid. De Personal Life Coach geeft de medewerker persoonlijke feedback over de metingen van Lumina Life en de interventies. Na elke stap in het proces worden **leerinzichten** (positieve inzichten dan wel leerpunten) vastgesteld.



Deze leerinzichten worden gebruikt om het proces verder op maat in te richten. De onderkende **'werkzame elementen'** voor verandering worden teruggekoppeld aan de organisatie.

Na het uitvoeren van het traject vindt een overall **evaluatie** plaats. Afhankelijk van de wens van de organisatie kan dat bestaan uit een bespreking. Ook kan een meer uitgebreide evaluatie worden opgezet, waarbij effecten, werkzame elementen en duurzame veranderingen in waarden, mind-set, overtuigingen en handelingspatronen in kaart worden gebracht. Dat is bijvoorbeeld relevant in organisatie veranderingstrajecten of cultuurprojecten waar Lumina Life voor wordt ingezet.

Voor meer informatie:

Info-nl@luminalearning.com

Of

076 - 887 61 17