



Puurmens-Puurvitaal



## **VEERKRACHT!** voorwaarde voor duurzame inzetbaarheid

*Veerkracht: het vermogen van systemen (of onderdelen daarvan) om zodanig te reageren op veranderende omstandigheden of verstoringen dat essentiële kenmerken hersteld worden.*

Veerkrachtige mensen zijn zich bewust van hun essentiële kracht en talenten. Zij zijn in staat zichzelf te blijven onder druk, zonder zich te laten meeslepen door hun emoties en gedachten. Iemand die veerkrachtig is, heeft een *effectieve response* op gebeurtenissen.

Het programma Veerkracht! activeert en stimuleert de veerkracht van medewerkers op sleutelposities in de organisatie. Veerkracht is in het licht van de voortdurende, snelle veranderingen in organisaties nu meer dan ooit belangrijk.

Centraal in Veerkracht! staat bewustwording. Medewerkers worden zich bewust van hun essentiële kracht en talenten, hun reactiesysteem en hoe dit reactiesysteem hun kracht versterkt of juist ondermijnt. Zij worden zich hierdoor bewust van hun rol in het geheel. Om dit te bereiken is inzicht in het samenspel tussen lichaam, hoofd en hart nodig.

Het Veerkracht! programma is dan ook ontwikkeld en wordt verzorgd door specialisten uit verschillende disciplines. Principes uit Transformational Life Coaching, Voice Dialogue, Archetypische analyse, Cognitieve gedragstherapie, Body awareness therapy, Biofeedback en Mindfulness komen samen in een integrale benadering van het activeren en stimuleren van veerkracht.

Het programma heeft een looptijd van negen maanden – tijd die nodig is om de aangereikte stof te kunnen ervaren, doorlopen, toe- en zo nodig aan te passen.

Het programma begint met een persoonlijke start-meting aan de hand van de Lumina Life scan<sup>1</sup>. Medewerkers krijgen hierdoor inzicht in hun gezondheid en vitaliteit, waarbij hun persoonlijkheid centraal staat. Op basis van de resultaten formuleren zij hun ontwikkeldoelen.

Verdeeld over 9 maanden vinden er vier 1-daagse groepsbijeenkomsten plaats. In een groep leren mensen mét en dóór elkaar. In de weken tussen de groepsbijeenkomsten volgen deelnemers individuele coaching sessies. Deze sessies zorgen voor inbedding van de opgedane inzichten door de bespreking van hoe iemand in de dagelijkse praktijk kan zorgen voor een *effectieve response*.

### Beschrijving van het beoogd resultaat

Deelnemers zijn zich bewust van zichzelf, hun kracht en talent. Zij kunnen dit middels een *effectieve response* inzetten tijdens toenemende druk, veranderende omstandigheden of plotselinge verstoringen. Dit heeft een positief effect op hun algehele gevoel van welzijn, de kwaliteit van hun werk en hun relaties.

Voor de organisatie vertaalt zich dit in gemotiveerde medewerkers die ook onder druk hun potentie kunnen benutten, minder werkdruk gerelateerde uitval en een vergrote wendbaarheid van de organisatie.

Neem voor meer informatie contact op met:

Annina van Logtestijn  
Susanne Jungerhans

06 5115 5215  
06 3618 0959

annina@praktijkvoorverbinding.nl  
info@puurvitaal.nl



**Puurmens-Puurvitaal**



---

<sup>i</sup> 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. Zie ook de 'factsheet' in de bijlage.