



## Voorbeeld aanvraag

In dit document volgen we de opbouw van het digitale 'aanvraagformulier' dat op de website van AgentschapSZW staat. U kunt deze teksten overnemen. U kunt de teksten naar eigen inzicht aanpassen.

### Stap 1: Projectgegevens

#### Projectnaam

Veerkracht! Voorwaarde voor duurzame inzetbaarheid.

#### Project omschrijving (max. 2048 posities)

*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 activeert en stimuleert de veerkracht van medewerkers op sleutelposities in de organisatie. Veerkracht is in het licht van de voortdurende, snelle veranderingen 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.

Veerkracht! 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. Medewerkers krijgen hiermee inzicht in hun gezondheid en vitaliteit, waarbij hun persoonlijkheid centraal staat. Op basis van de resultaten formuleren zij hun ontwikkeldoelen.

Veerkracht! bestaat uit vier 1-daagse groepsbijeenkomsten met tussendoor 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 (max. 2048 posities)

Deelnemers zijn zich bewust 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.

**Stap 2: Arbeidsorganisatie**

Deze gegevens heeft u zelf.

**Stap 3: Gebruik externe adviseur**

Naam

Annina M.H. van Logtestijn – Heimovaara

Naam Organisatie

Praktijk voor Verbinding

Kvk Nummer organisatie

53576497

Postcode

4851 VB

Woonplaats

Ulvenhout

Telefoonnummer

076 5615954

Is de adviseur in dienst bij een O&O fonds

NEE

Is de adviseur een deskundig persoon als bedoeld in artikel 14 etc.. (BIG registratie).

NEE

Vermeld minimaal drie referenties van de adviseur(s) van drie verschillende opdrachtgevers

Referentie 1:



**Puurmens-Puurvitaal**



Naam: JanWillem van Crevel  
Naam organisatie: AIMMS  
Adres: Schipholweg 1  
Postcode: 2034 LS  
Woonplaats: Haarlem  
Telefoonnummer: 023 551 1512  
Toelichting werkzaamheden adviseur (max. 2500 posities):

Annina van Logtestijn werkt sinds begin 2013 als facilitator en coach voor verschillende individuen en teams binnen AIMMS. De werkzaamheden zijn enerzijds gericht op het vergroten van inzicht in persoonlijkheid, individuele kwaliteiten en valkuilen, effectiviteit van persoonlijke gedragsvoorkeuren, effectiviteit van samenwerking in teams. Anderzijds op het ontwikkelen en inbedden van meer effectieve manieren van werken die de onderlinge samenwerking, de kwaliteit van het werk, de productiviteit en het persoonlijke welzijn ten goede komen. Van Logtestijn ontwerpt en faciliteert (meerdaagse) bijeenkomsten voor teams en zet daarbij diverse werkvormen in. Ook coacht zij individuen volgens de principes van de MMS coaching methode (transformational life coaching). AIMMS gebruikt de Lumina Spark Profielschets om een eerste inzicht in iemands gedragsvoorkeuren te verkrijgen.

Referentie 2:

Naam: Annelies Sutorius – Van Hees  
Naam organisatie: Min. V. Veiligheid en Justitie,  
**Het Gerechtshof Den Haag**  
Adres: Prins Clauslaan 60  
Postcode: 2595 AJ  
Woonplaats: Den Haag  
Telefoonnummer: 06 46423997  
Toelichting werkzaamheden adviseur (max. 2500 posities):

Annina van Logtestijn heeft mij gecoacht bij het ontdekken van mijn reactiesysteem en bij het vergroten van mijn veerkracht op basis van dat inzicht. Door de analyse van mijn persoonlijkheid op basis van het Archetypisch Assessment ben ik mij bewust geworden van mijn denk- en emotionele patronen die mijn kracht versterken of juist onderuit halen. Ik ben me meer bewust van wanneer ik mezelf dreig te verzwakken en heb voor mezelf handvatten ontwikkeld om beter te functioneren. Ik zorg hierdoor 'beter voor mijzelf' en presteer beter in mijn werk. Tijdens de coachingsessies maakte Annina gebruik van o.a. visualisatie oefeningen, een oplossingsgerichte vraagstelling en voice dialogue.

Referentie 3:

Naam: Gertjan Endedijk



**Puurmens-Puurvitaal**



Naam organisatie:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Toelichting werkzaamheden adviseur (max. 2500 posities):

Stichting Nieuwe Veste

Molenstraat 6,

4811 GS

Breda

076 529 9600

Annina werkt al sinds 2011 voor van nu Stichting Nieuwe Veste heet. Zij is als facilitator, trainer en coach betrokken bij het versterken van de individuele kwaliteiten van medewerkers en de samenwerking in teams. Zij ontwerpt en begeleidt bijeenkomsten van verschillende teams binnen de stichting. Zo heeft zij ons begeleid bij het versterken van de rol van het management bij de uitvoering van de nieuwe strategie van de organisatie. Haar manier van werken kenmerkt zich door tegelijkertijd in te zetten op drie zaken die teamprestaties enorm kunnen verbeteren: gedragsstijlen van individuele teamleden, een scherpe focus op de te behalen resultaten van het team en feedback op zowel het proces van het gehele team alsmede de individuele inbreng van de teamleden. De kracht van Annina is dat zij bovengenoemde drie aspecten zeer goed beheerst en er tegelijkertijd op kan sturen, waardoor er voor het team een meerwaarde ontstaat. Daarbij bewaakt zij de balans tussen het faciliteren van het proces enerzijds en sturing op de van te voren afgesproken doelen anderzijds. Doordat zij aan de voorkant met de voorzitter van het team uitgebreid opzet en doel bespreekt, blijft het verbeteren van de teamperformance het eigendom van het team zelf, waardoor de effectiviteit, ook na "terugkeer" in het dagelijkse werk hoog is.

**ADVISEUR TOEVOEGEN:**

Naam

Susanne Jungerhans - Wierema

Naam Organisatie

Puurmens-Puurvitaal

Kvk Nummer organisatie

51803984

Postcode

4851 EE

Woonplaats

Ulvenhout

Telefoonnummer

06 36180959

Is de adviseur in dienst bij een O&O fonds



Puurmens-Puurvitaal



NEE

Is de adviseur een deskundig persoon als bedoeld in artikel 14 etc.. (BIG registratie).

JA

Vermeld minimaal drie referenties van de adviseur(s) van drie verschillende opdrachtgevers

**Deze informatie krijgt u nog**

## **Stap 4: Activiteiten en begroting**

Hier gaat u 3 activiteiten invoeren.

### Activiteit toevoegen

Bevorderen gezond en veilig werken

Motiveer waarom u deze activiteit wilt uitvoeren (max. 2048 posities)

De eerste activiteit betreft een scan en bespreking van de individuele 'mentale en fysieke gezondheid' en persoonlijke gedragsvoorkeuren van werknemers met behulp van Lumina Life. Medewerkers krijgen hiermee inzicht in hun gezondheid en vitaliteit, waarbij hun persoonlijkheid centraal staat. Tijdens de bespreking van deze scan met de adviseur, formuleren medewerkers ontwikkeldoelen m.b.t. het duurzaam gezond en optimaal blijven functioneren. De ontwikkeldoelen staan aan de basis van het verdere programma.

### Specificatie activiteit

Het opstellen van een advies met implementatieplan

### Begroting

€

### Activiteit toevoegen (nog één)

Bevorderen gezond en veilig werken

Motiveer waarom u deze activiteit wilt uitvoeren (max. 2048 posities)

Tijdens de tweede activiteit (4 groepsbijeenkomsten van 1 dag) worden de deelnemers zich bewust van zichzelf (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 gaan de deelnemers in groepsverband aan de slag



met verschillende principes uit Transformational Life Coaching, Voice Dialogue, Archetypische analyse, Cognitieve gedragswetenschap, Biofeedback, Body awareness therapy en Mindfulness. Deelnemers ervaren aan de hand van verschillende werkvormen hoe zij om kunnen gaan met het samenspel tussen lichaam, hoofd en hart om hun veerkracht te activeren en stimuleren. Deelnemers brengen hun persoonlijke ontwikkeldoelen en praktijksituaties in.

Tijdens het groepswork ligt de focus op de analyse van individuele reactiesystemen in situaties met en zonder verhoogde druk. De deelnemer is bezig met de volgende vragen: welke lichamelijke sensaties, emoties, gedachten en gedragsneigingen ervaar ik in verschillende situaties? In hoeverre zijn deze reactiepatronen effectief? Welk effect hebben deze reactiepatronen op mijn gevoel van welzijn? Welk effect hebben deze reactiepatronen op de kwaliteit van mijn werk en van relaties op het werk? De deelnemers verkennen aan de hand van verschillende handvatten - individueel, plenair en in kleine groepen - hoe zij vanuit hun individualiteit bepaalde reactiepatronen kunnen loslaten en hoe zij effectiever kunnen omgaan met (werk)druk, veranderingen en verstoringen. In groepsverband leren mensen met en door elkaar. Ervaringen van de één leiden tot inzicht bij de ander. In groepsverband bestaat de mogelijkheid om met en op elkaar te oefenen. Als voorbereiding op de groepsbijeenkomsten verrichten de deelnemers opdrachten om zich nog meer bewust te worden van hun reactiepatronen en het effect van de door hen zelf gevonden 'nieuwe' reactie strategieën.

### Specificatie activiteit

Het begeleiden bij het implementeren van een advies

### Begroting

€ ...

### Activiteit toevoegen (de laatste)

Bevorderen gezond en veilig werken

### Motiveer waarom u deze activiteit wilt uitvoeren (max. 2048 posities)

De laatste activiteit betreft de individuele coaching van deelnemers. Hier gaat het om inbedding van de opgedane inzichten door de bespreking van hoe iemand in de dagelijkse praktijk kan zorgen voor een *effectieve response*.

Deelnemers ontdekken tijdens de groepsbijeenkomsten wat zij anders willen doen. Na elke groepsbijeenkomst zijn er twee individuele coaching sessies. De ene coaching sessie focust op de lichamelijke bewustwording en het lichamelijke aspect van veerkracht. De andere



**Puurmens-Puurvitaal**



focus op het mentale aspect van veerkracht. De coach begeleidt de coachee bij het vinden van oplossingen voor uitdagingen die hij/zij tegen komt op het 'transformatie pad'.

#### Specificatie activiteit

Het begeleiden bij het implementeren van een advies

#### Begroting

€

### **Stap 5: Financieel overzicht**

Het financieel overzicht is afhankelijk van het aantal werknemers dat een organisatie laat deelnemen aan het programma. In dit voorbeeld zijn de bedragen opgenomen voor 8 deelnemers.

#### Overzicht van kosten

= optelsom van kosten activiteit 1, 2 en 3

#### Overzicht van financiering

Wordt een deel van de kosten door derden gedragen?

NEE

Eigen cofinanciering door aanvrager: Min. 50% van subsidiabele kosten

ESF subsidie: Max 50% van totale subsidieerbare budget

Totale financiering: optelsom

### **Stap 6: Bijlagen bij aanvraag**

#### **Bijlage Activiteiten en begroting**

U gebruikt hier het format dat u kunt vinden op [www.agentschapszw.nl](http://www.agentschapszw.nl)

We gaan overleggen met SZW hoe we onze begroting in kunnen voegen in het format

#### **Bijlage arbeidsorganisatie**



Dit is een verplichte bijlage; een scan van 2 loonstroken of een overzicht uit de salarisadministratie.

### **Bijlage certificaat arbodeskundige of BIG registratie**

Alleen verplicht wanneer bij stap 3 is aangegeven dat de adviseur een deskundig persoon is  
BIG registratie van Susanne Jungerhans, fysiotherapeut – krijgt u nog

## **Stap 7: Korte projectsamenvatting voor publicatie**

Projectsamenvatting (Max. 300 woorden)

### **Veerkracht! Voorwaarde voor duurzame inzetbaarheid.**

Duurzame inzetbaarheid van medewerkers heeft onze aandacht. Duurzaam inzetbaar zijn werknemers die nu èn in de toekomst gezond, gemotiveerd, competent en productief aan het werk zijn.

*Veerkracht: het vermogen van systemen 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.

Veerkracht! activeert en stimuleert de veerkracht van medewerkers in de organisatie. Centraal 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 bewust van hun rol in het geheel. Om dit te bereiken is inzicht in het samenspel tussen lichaam, hoofd en hart nodig.

Veerkracht! brengt principes uit Transformational Life Coaching, Voice Dialogue, Archetypische analyse, Cognitieve gedragstherapie, Body awareness therapy, Biofeedback en Mindfulness samen in een integrale benadering van het activeren en stimuleren van veerkracht.

Door een persoonlijke start-meting aan de hand van de Lumina Life scan krijgen medewerkers inzicht in hun gezondheid en vitaliteit, waarbij hun persoonlijkheid centraal staat. Op basis van de resultaten formuleren zij ontwikkeldoelen. Veerkracht! bestaat uit vier 1-daagse groepsbijeenkomsten met tussendoor individuele coaching sessies.

Het resultaat van Veerkracht! is dat deelnemers zich bewust zijn van zichzelf, hun kracht en talent. Zij kunnen dit middels een *effectieve response* inzetten tijdens toenemende druk. Dit





**Puurmens-Puurvitaal**



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.

### **Stap 8: Samenvatting en verklaring**

ESF subsidie

**Bedrag dat aan subsidie gevraagd wordt**

KvK nummer:

...

Betalingsgegevens:

...



**Begroting Veerkracht Programma**

**Begroting Veerkracht Programma**

Uurtarief/adviseur	€ 100,00
--------------------	----------

<b>BEGROTING: ANALYSE</b>			
	Aantal uur	Per deelnemer	Printkosten (niet subsidiabel)
Lumina Life Scan pp	1	€ 100,00	€ 19,00
Terugkoppeling pp	2,5	€ 250,00	
<b>TOTAAL</b>		<b>€ 369,00</b>	

<b>BEGROTING: GROEPSBIJEENKOMSTEN (maximaal 16 personen in een groep)</b>			
Kosten per 1-daagse obv 2 adviseurs			
	# uren	adviseurskosten	
voorbereiding	8		
uitvoering	20		
nazorg	16		
<b>TOTAAL</b>	<b>44</b>	<b>€ 4.400,00</b>	
Kosten voor 4 bijeenkomsten, onder begeleiding van 2 adviseurs			
<b>TOTAAL</b>	<b>176</b>	<b>€ 17.600,00</b>	

<b>Prijs per deelnemer voor de vier 1-daagse sessies op basis van aantal deelnemers per groep</b>		
Aantal deelnemers	Prijs per deelnemer	
6	€ 2.933,33	
7	€ 2.514,29	
8	€ 2.200,00	
9	€ 1.955,56	
10	€ 1.760,00	
11	€ 1.600,00	
12	€ 1.466,67	
13	€ 1.353,85	
14	€ 1.257,14	
15	€ 1.173,33	
<b>16</b>	<b>€ 1.100,00</b>	



**BEGROTING: INDIVIDUELE COACHING**

# ind. coaching sessies	Uren per sessie	Tarief coach	Totaal
7	1,5	€ 100,00	€ 1.050,00

**TOTALE BEGROTING VOOR EEN BEDRIJF obv AANTAL DEELNEMERS (en 16 deelnemers in een groep)**

Aantal deelnemers	Analyse	Groepsessies	Ind. Coaching	TOTAAL
2	€ 738,00	€ 2.200,00	€ 2.100,00	€ 5.038,00
3	€ 1.107,00	€ 3.300,00	€ 3.150,00	€ 7.557,00
4	€ 1.476,00	€ 4.400,00	€ 4.200,00	€ 10.076,00
5	€ 1.845,00	€ 5.500,00	€ 5.250,00	€ 12.595,00
6	€ 2.214,00	€ 6.600,00	€ 6.300,00	€ 15.114,00
7	€ 2.583,00	€ 7.700,00	€ 7.350,00	€ 17.633,00
8	€ 2.952,00	€ 8.800,00	€ 8.400,00	€ 20.152,00
9	€ 3.321,00	€ 9.900,00	€ 9.450,00	€ 22.671,00

**Samenvattend overzicht**

Analyse-fase

	# advies uren / deelnemer	Subsidiabele (*) kosten per deelnemer	Niet subsidiabele kosten per deelnemer	Subsidiabele kosten voor 8 deelnemers	Niet subsidiabele voor 8 deelnemers
Lumina Life Scan	1	€ 100,-	€ 19,- (printkosten)	€ 800,-	€ 152,-
Individuele terugkoppeling en formuleren van ontwikkeldoelen	2,5	€ 250,-		€ 2.000,-	
Totaal		€ 350,-	€ 19,-	€ 2.800,-	€ 152,-

Bewustwordingsprogramma: 4 x 1-daagse sessies (in groep van 16 personen(\*\*))

	# advies uren	Subsidiabele (*) kosten per deelnemer	Subsidiabele kosten voor 8 deelnemers
4 groepsbijeenkomsten	176	€ 1.100,-	€ 8.800,-



Puurmens-Puurvitaal



#### Individuele coaching

	# advies uren / deelnemer	Subsidiabele (*) kosten per deelnemer	Niet subsidiabele kosten per deelnemer	Subsidiabele kosten voor 8 deelnemers
7 sessies	10,5	€ 100,-	€ 1.050,-	€ 8.400,-

(\*) Kosten exclusief 21% BTW, locatiehuur, maaltijd kosten.

(\*\*) De groep is samengesteld uit mensen van verschillende organisaties. We gaan uit van 16 deelnemers in een groep. Hiermee zijn er voldoende mensen om mee te werken en houden we de deelname kosten per persoon laag.