

## Vitaliteit, veerkracht en werkvermogen tijdens deze corona periode

Hoe zorgt u ervoor dat uw medewerkers volledig inzetbaar, gemotiveerd en vitaal blijven?

### Werken in deze coronaperiode – gevolgen voor mens en organisatie

De impact van het corona virus op de maatschappij, organisaties en mensen is groot. Dit heeft grote gevolgen en vraagt om veerkracht en aanpassing van uw organisatie, de bedrijfsvoering en uw medewerkers.

De **motivatie**, de **vitaliteit** en het **werkvermogen** van uw medewerkers is nu **belangrijker dan ooit**. Door hier aandacht voor te hebben kunt u samen bouwen op wat sterk is en oplossen (of beperken) wat belemmert! Op die manier kunt u positieve aspecten benutten en de belastende impact van corona en de bijkomende maatregelen beperken.

Uitdagingen voor uw medewerkers kunnen liggen op verschillende vlakken:

- **Motivatie**; hoe blijf ik geconcentreerd en gemotiveerd aan het werk?
- **Verbinding**; hoe houd ik verbinding met mijn sociale omgeving en collega's?
- **Fysieke gezondheid**; hoe blijf ik gezond en fit?
- **Mentale welzijn**; hoe ga ik om met onzekerheid, stress en angst?
- **Werk-thuis balans**; hoe houd ik een goede werk-privé balans in deze periode?
- **Rouw- en verliesverwerking**; afscheid, verlies en rouw in tijden van corona.

### Ondersteuning van u en uw medewerkers

Zoals u van ons gewend bent kunnen wij uw organisatie, teams, leidinggevend en uw medewerkers ondersteunen bij uiteenlopende vraagstukken rondom inzetbaarheid, duurzaam werkvermogen, herstel en corona-gerelateerde zaken.

Met onze **individuele begeleiding** en (online) **workshops** kunnen wij uw medewerkers ondersteunen bij het omgaan met verandering, verlieservaringen en herstel van zelfmanagement. Hierbij richten wij ons op het behoud en versterken van **verbinding**, **motivatie**, **productiviteit** en **vitaliteit**.

Onze coaches, psychologen, haptonomen, ergotherapeuten en rouw- en verlieskundigen staan voor u klaar! Tijdens deze corona periode kunt u daarbij specifiek gebruik maken van het volgende aanbod:

### Individuele corona coaching

In 4 of 6 gerichte sessies ondersteunen wij uw medewerker met betrekking tot corona-gerelateerde vraagstukken.

- 4 gesprekken incl. intake € 595,- excl. BTW
- 6 gesprekken incl. intake € 895,- excl. BTW
- Iedere coachee kan deelnemen aan de groepsessie **'Mentaal veerkrachtig gedurende corona'**. Deze bijeenkomst is gericht op mentale veerkracht, de impact van veranderingen en mogelijke gevolgen daarvan op het mentale welzijn.

### Online workshops en kennissessies

- **'Sterk in werk(vermogen)'**. In deze online bijeenkomst wordt stilgestaan bij het persoonlijke werkvermogen. De deelnemer krijgt enerzijds inzicht in eigen werkvermogen en krijgt anderzijds handvatten aangereikt om eigen werkvermogen te beïnvloeden.
- **'Gezond thuiswerken'**. Deze online bijeenkomst creëert bewustwording met betrekking tot fysieke gezondheid, vitaliteit, werkhouding en de invloed die men hier zelf op heeft.

Deze bijeenkomsten kunnen als interactieve workshop of als kennissessie worden verzorgd.

Uitgangspunten online workshop:

Circa 2 uur, 1 trainer, max 8 deelnemers, interactief, € 475 euro excl. btw

Uitgangspunten online kennissessie:

Circa 1 uur, 1 trainer, 20 -30 deelnemers, vragenmoment aan het eind van de bijeenkomst, € 475 euro excl. btw.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw vaste contact persoon of stuur een e-mail naar: [training@enrgyinbusiness.nl](mailto:training@enrgyinbusiness.nl) (voor informatie ten aanzien van workshops kennissessies) of [coaching@enrgyinbusiness.nl](mailto:coaching@enrgyinbusiness.nl) (voor coaching vraagstukken).