



“Hoe
duurzaam
inzetbaar
ben jij?”

Ascenditur 
DUURZAME INZETBAARHEID





Duurzame inzetbaarheid

Er zijn veel definities van wat duurzame inzetbaarheid nou precies is. Wij hanteren de volgende definitie:

Duurzame inzetbaarheid is het vermogen van de medewerker om nu en in de toekomst toegevoegde waarde te leveren voor een organisatie en daarbij zelf ook meerwaarde te ervaren. Kenmerkend van duurzame inzetbaarheid is de relatie tussen de gezondheid van de medewerker en de inhoud en eisen die het werk aan de medewerker stellen.

Waarom is duurzame inzetbaarheid zo belangrijk?

Zowel werkgever als werknemer hebben baat bij het welbevinden en blijvend waardevol functioneren van de werknemer. Dit is in het belang van de continuïteit van de organisatie en om tot aan het pensioen met plezier te kunnen werken.

Het tijdig signaleren van problemen van mentale, fysieke of sociale aard is essentieel om langdurige verzuimproblemen of zelfs arbeidsongeschiktheid te voorkomen. Daarnaast moeten werknemer en werkgever met open vizier kijken naar de werkomgeving en de geschiktheid van een functie. Werkgever en werknemer hebben beiden hierin hun verantwoordelijkheid.

Waarom is het een hot issue de laatste tijd?

Door de veranderingen in de vorm en betekenis van loopbanen is het begrip van inzetbaarheid steeds belangrijker geworden. In de huidige maatschappij is een loopbaan meer dan alleen een baan, positie of rol. Het is een ontwikkelingsproces, waarvoor zowel de werknemer als de werkgever verantwoordelijk zijn.

We worden steeds ouder en moeten steeds langer doorwerken in een wereld waarin technologische ontwikkelingen elkaar almaar sneller opvolgen. Flexibiliteit en wendbaarheid zijn noodzakelijk. Werknemers én werkgevers worden zich hiervan bewust. Organisaties begrijpen dat ze medewerkers tijd, ruimte, geld en mogelijkheden moeten bieden om continu te blijven leren en zich te ontwikkelen. Het evalueren van de duurzame inzetbaarheid is zowel voor de werkgever als voor de werknemer van wezenlijk belang.

Wat levert duurzame inzetbaarheid op?

Voor de werkgever:

- Minder ziekteverzuim
- Verlaging van arbeidsongeschiktheid
- Hogere arbeidsproductiviteit
- Hogere medewerkerstevredenheid

De waarde van goed inzetbare medewerkers is van groot belang voor een organisatie. De continuïteit van organisaties is, zeker in een schaarse arbeidsmarkt, sterk afhankelijk van de waardevolle inzet van tevreden en gezonde medewerkers.

Voor de werknemer:

- Meer plezier en kwaliteit in het werk
- Effectiviteit en productiviteit verbeterd
- Een betere gezondheid, ook op latere leeftijd
- Een beter gevoel van welbevinden
- Een betere stressbestendigheid
- Een betere werksfeer
- Gezonder werk
- Minder verzuim en ongevallen

Onderzoek

Een onderzoek naar duurzame inzetbaarheid moet bijdragen aan de continuïteit van de totale organisatie en ervoor zorgen dat medewerkers tot hun pensioen met plezier en op een waardevolle manier werkzaam kunnen blijven.

Deelname aan het onderzoek kan jou als persoon in beweging brengen. Dit is vaak waardevol voor jou als werknemer, maar heeft even zo vaak een positief effect op je totale welbevinden.

Als er door Ascenditur onderzoek gedaan wordt naar duurzame inzetbaarheid, wordt dit altijd uitgevoerd door een onafhankelijke deskundige. Individuele gegevens worden nooit zonder toestemming gedeeld met de werkgever. Inzichten die voortkomen uit het onderzoek worden alleen gerapporteerd op basis van geaggregeerde data. De privacy van de werknemer wordt daarmee altijd gewaarborgd.

In dit boekje vind je meer informatie over de aspecten die van invloed zijn op je eigen duurzame inzetbaarheid. Lees het eens door en kijk hoe jij scoort op de verschillende onderdelen!



Vitaliteit algeheel

Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.

Hoe zorgen we dat we 'wel zijn'? Door te zorgen dat je vitaal bent, dat je energie en levenskracht hebt. Zodra je levenskracht en energie hebt, kan je lichaam en ook je geest, optimaal functioneren.

Kan het dát doen wat nodig is.

Hoe kom je aan deze levenskracht en energie?

Door 4 belangrijke pijlers voldoende aandacht te geven:

- gezonde voeding
- gezonde beweging
- gezonde gedachten
- gezonde sociale omgeving

Welk cijfer van 0 tot 10 geef jij je huidige vitaliteit gebaseerd op de 4 pijlers?

Mijn cijfer 

Gezond bewegen

De Gezondheidsraad in Nederland heeft recent een nieuwe richtlijn uitgegeven voor 'Wat is gezond bewegen'.

De beweegerichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, méér bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Verricht minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Een andere norm die wordt gehanteerd is dat je tenminste 5x per week een half uur matige tot intensieve lichaamsbeweging hebt. Dit kan zijn door middel van sport, maar dit kan ook een stevige wandeling na het avondeten zijn.

Als je jezelf een cijfer moet geven van 0 tot 10 op het vlak van gezond bewegen, met welk rapportcijfer ga jij dan aan de wandel?

Mijn cijfer 



Gezonde voeding

Voeding en stress hebben een direct verband. Er is namelijk voedsel, vooral kunstmatig gefabriceerd voedsel, dat belastend is voor je lichaam, omdat er stoffen in zitten waar je lichaam niets mee kan. Of die zelfs toxisch zijn en daarmee stress in je lichaam veroorzaken.

Vaak wordt er gekozen voor kant-en-klaarproducten, producten met een hoog suikergehalte. Je gaat stresseten of juist niets eten, omdat je je verdrietig voelt, boos bent, je ongelukkig voelt, spanning ervaart, etc.

Voeding is bedoeld om je lichaam te voorzien van goede nutriënten om te groeien, te kunnen bewegen, te kunnen denken en te leven.

Hoe bewust is jouw productkeuze? Is er sprake van regelmaat in voeding en vochtbalans? Heb je een goede darmflora naar eigen gevoel?

Hoe gezond is jouw voedingspatroon? Geef jezelf een score van 0 tot 10.

Ontspanning

'Het juiste moment om te ontspannen, is wanneer je er geen tijd voor hebt'

Ontspanning is nodig om je lichaam en geest te laten herstellen van inspanning. Krijgen je lichaam en geest niet de tijd om bij te komen, dan stapelen de spanning en vermoeidheid zich op. Tot het teveel wordt. Je kunt veel meer aan als je tussendoor ontspant. Je gaat makkelijker om met stress, werk en de eisen die aan je gesteld worden.

Juist in stressvolle situaties zijn we geneigd ontspanning te ondermijnen. Als je jezelf langdurig blootstelt aan stress en je geen tijd kunt of wilt nemen voor ontspanning, kan dat schadelijk zijn voor je gezondheid. Je lichaam verkeert constant in een verhoogde staat van paraatheid (vecht- en vluchtreactie). Een goede balans vinden tussen inspanning en ontspanningen is dan ook van essentieel belang.

Hoe?

Voor de één is ontspanning uitgaan met vrienden, voor de ander is het met een goed boek op de bank zitten. Weer een ander kan niet zonder sporten. Ontspanning kun je geestelijk of lichamelijk zoeken. Het is belangrijk dat je voor jezelf nagaat wat ontspannend voor jou is, waar jij plezier aan beleeft. Zodat je hoofd leeg wordt en je lichaam ontspant.

Neem jij genoeg tijd voor jezelf om te ontspannen?

Geef jezelf een score van 0 tot 10 voor de mate waarop jij inspanning met ontspanning afwisselt.





Slapen

Iedereen kan slapen. Slaap is een natuurlijk, biologisch proces dat je niet kan forceren. Sterker nog, probeer je het te forceren dan zal dat een averechts effect hebben. Lig je 's nachts vaak te piekeren in plaats van heerlijk te dromen? Dan herken je vast de neiging om je gedachten af te leiden of ermee in gevecht te gaan. Je stapt je bed uit voor een mok warme melk, je neemt een slaappil, je gaat schapen tellen... In het begin helpt zo'n nachtelijke exercitie misschien nog wel. Blijken je hersenspinsels echter opgewassen tegen al jouw slaaprituelen, kost je dat de broodnodige nachtrust.

Er zijn twee soorten slaap belangrijk voor een goede nachtrust:

- Non-REM-slaap (1e deel nacht. Overgang van lichte naar diepe slaap)
- REM-slaap (2e deel nacht. Veel hersenactiviteit voor verwerken emoties)

Als je veelvuldig wakker ligt, wordt één van deze slapen of beide slapen verstoord. Volwassenen slapen gemiddeld tussen 7 en 9 uur per nacht. Oudere personen (60+) één tot twee uur per nacht minder.

Slaap jij goed en word je heerlijk uitgerust wakker? Een cijfer van 0 tot 10.

Mijn cijfer



Buiten zijn

De natuur biedt één van de meest betrouwbare 'boosts' om je mentale en fysieke welzijn te verbeteren. Ons leven wordt drukker en drukker. We nemen amper meer de tijd om even echt te ontspannen. En als de stress eenmaal heeft toegeslagen, zoeken we ons heil in allerlei middeltjes. Maar wist je dat de natuur de oplossing is? We overtuigen je met alle plezier door wetenschappelijk bewezen voordelen van voldoende buiten zijn voor je op een rij te zetten:

- Beter korte termijn geheugen
- Herstelde mentale energie
- Minder stress
- Verminderde kans op ontsteking
- Beter zicht
- Scherper denken en creativiteit
- Verhogen immuunsysteem
- Verbeterde geestelijke gezondheid

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die buiten sporten en bewegen zich beter kunnen wapenen tegen stress, een verbeterd concentratievermogen hebben en helderder kunnen nadenken.

Geadviseerd wordt elke dag tot een uur buiten te zijn en elke dag 30 minuten te bewegen.

Hoeveel ben jij buiten? Geef je 'buiten zijn' een score van 0 tot 10.



Gezonde sociale contacten

De meeste mensen hebben wel sociale contacten. Sociale contacten bestaan uit vrienden, familie, kennissen, burens, collega's of anders. Met sociale contacten praat je weleens, je belt, stuurt een kaartje, een email of een app-bericht. Je zegt meer dan alleen maar gedag tegen elkaar. Soms ontbreekt het mensen aan sociale contacten. Hierdoor raakt men in een sociaal isolement. Er is geen sprake van contact met vrienden, familie of bijvoorbeeld burens.

Er is een verschil tussen geen sociale contacten hebben en eenzaamheid. Bij eenzaamheid voel je je alleen, ondanks je sociale contacten. Bij eenzaamheid heb je het gevoel dat er niet naar je geluisterd wordt of dat er geen begrip is.

Heb jij contact met familie, vrienden en collega's? Hoe ga je met ze om? Voel jij je gewaardeerd door hen?

Als je voor je eigen sociale contacten een cijfer moet geven, wat scoor je dan tussen 0 en 10?

Gezonde gedachten

Wist je dat:

1. Mensen per dag gemiddeld zo'n 40.000 gedachten verwerken?
2. Minimaal 70% van die gedachten negatief zijn of een alarmerende functie hebben?
3. We elke dag opnieuw nagenoeg dezelfde grammofoonplaat afspelen in ons hoofd, maar ons hier veelal niet van bewust zijn?
4. We eerder denken in termen van wat we niet willen in plaats van wat we wel willen?
5. De gedachten die we denken bepalen hoe we ons voelen en handelen?
6. Onze gedachten grote invloed hebben op onze gezondheid?
7. We niet zozeer overstuur raken door wat ons werkelijk overkomt, maar door onze gedachten over wat er gebeurt?
8. Hoe meer wij proberen niet negatief te denken, hoe negatiever onze gedachten worden?
9. Wij niet onze gedachten zijn?
10. We zelf kunnen kiezen wat we denken?

Iedereen heeft weleens van die dagen waarop het even niet meezit en waarop negatieve gedachten de overhand hebben. Als je negatieve gedachten hebt, is het moeilijk deze direct te stoppen. Je focus verleggen naar positieve gedachten is makkelijker gezegd dan gedaan.

Voorbeeld:

Op je werk wordt door de directie aangegeven dat er een reorganisatie gaat plaatsvinden en dat dit voor alle betrokkenen verandering met zich meebrengt. De reacties van het personeel variëren heel sterk. Er is een groep die in paniek raakt en bang is dat dit betekent dat zijn of haar baan op de tocht staat. Zij laten zich leiden door angst (het glas is half leeg). De andere groep reageert enthousiast en kijkt er naar uit. Zij laten zich leiden door kansen en mogelijkheden (het glas is half vol).

In welke mate heb jij gezonde gedachten? Geef ze een score tussen 0 en 10.

Mijn cijfer 



Passende werkfunctie

Iedereen die werkt stelt zichzelf wel eens de vraag: “Vind ik mijn werk nog wel leuk?” We maken dan in ons hoofd razendsnel een afweging en komen vaak tot de conclusie dat per saldo ons werk voldoende oplevert. Soms terecht, maar vaker dan we denken, ook onterecht.

Want zelfs als de balans keer op keer negatief uitslaat, betekent dit niet dat we automatisch in beweging komen.

Stel jezelf eens de volgende vragen:

- Hoe ervaar jij je ontwikkelingsmogelijkheden binnen je functie?
- Hoe vaak heb je het gevoel dat je dingen moet doen die boven je pet gaan? Ben je nog steeds zo gemotiveerd als in je begintijd?
- Hoeveel plezier ervaar je tijdens je werkdag?
- Bied je werk voldoende uitdaging?
- Waarom doe jij het werk dat je doet?

En geef nu een cijfer van 0 tot 10 over de mate waarin je vindt dat je functie passend is.

Mijn cijfer 

Gezonde werkomgeving

Iedere werknemer heeft het recht zich veilig te mogen voelen op zijn of haar werkplek en dat begint bij een gezonde werkplek. De werkgever is verantwoordelijk voor deze veiligheid en dient maatregelen te nemen om deze te borgen. Tevens is het de verantwoordelijkheid van de werknemer zelf om te zorgen voor bijvoorbeeld voldoende beweging en een goede houding.

De maatschappij verandert. Met de toenemende automatisering en informatisering, neemt ook het langer zitten achter bijvoorbeeld een computer toe. Een gemiddelde medewerker zit per dag zo'n 11 uur. De kans op hart- en vaatziekten, diabetes en rugklachten neemt fors toe. Een gezonde en veilige werkplek is daarbij dus van groot belang. Steeds meer werkgevers geven aandacht aan de gezondheid van hun werknemers.

Wanneer goed wordt ingespeeld op het welzijn van de werknemer, zal dat zichtbare resultaten opleveren. Een medewerker zal zich minder snel ziekmelden, waardoor het ziekteverzuim zal gaan dalen. Men zal zich prettiger voelen in zijn of haar werkomgeving, wat de toename van plezier in het werk bevordert. Daardoor zal ook de productiviteit gaan toenemen. Wanneer een werkgever samen met zijn werknemers op zoek gaat naar mogelijke oplossingen, geeft dit veel vertrouwen in een werknemer. Hij zal zich dan ook beter in gaan zetten en de vertrouwensband zal toenemen.

Voorbeeld:

Heb jij goed (ergonomisch) meubilair op je werkplek? Ervaar je een goede luchtkwaliteit, is de verlichting goed? Loop je genoeg gedurende de dag? Maak je in de pauze wel eens een wandeling met collega's?

Geef jouw werkomgeving een score van 0 tot 10.



Gezonde werkdruk

Je ervaart de hoeveelheid werk die je hebt als fijn. Je ervaart de druk om je werkzaamheden af te krijgen als goed. Incidenteel overwerk is voor jou geen probleem zolang het niet structureel wordt.

Voorbeeld:

2 collega's hebben dezelfde functie en voeren dezelfde werkzaamheden uit. De ene persoon heeft er moeite mee om het werk af te krijgen binnen de werkuren en werkt regelmatig over om alles af te krijgen. Zij ervaart de werkdruk als hoog en belastend. De andere collega krijgt haar werkzaamheden wel af binnen haar werkuren en ervaart het hoge werktempo als prettig.

Werkdruk kan dus door iedereen anders worden ervaren.

Werkdruk wordt uitgedrukt in factoren als:

- Onder hoge tijdsdruk werken
- In een hoog tempo werken
- Werk niet op tijd af krijgen
- Niet de gewenste kwaliteit kunnen leveren

In welke mate ervaar jij werkdruk? Geef je werkdruk een cijfer tussen 0 en 10.

Mijn cijfer

Goede balans werk en privé

De mate waarin je werk goed samengaat met je privéleven is erg afhankelijk van de mate waarin je moeite hebt met het feit dat werk en privé door elkaar lopen en of je inspanning voldoende kunt afwisselen met ontspanning.

Ongemerkt kan de balans van werk en privé doorslaan naar de verkeerde kant. Er zijn een aantal kenmerken die aangeven dat er een mogelijke verstoorde werk-privébalans is ontstaan.

- De stapel werk blijft maar groeien
- Altijd bereikbaar moeten zijn
- Vaak 's avonds en in het weekend werken
- Overmatig gebruik van genotsmiddelen zoals drank, cafeïne, nicotine en drugs
- Toename stress
- Verminderde prestatie
- Verminderde werktevredenheid
- Verminderde slaap
- Grotere kans op verzuim
- Slecht humeur aan het einde van het weekend

Hoe herkenbaar zijn deze kenmerken voor jou?

Geef een cijfer van 0 tot 10 voor je balans werk en privé.

Mijn cijfer 

Bekijk de checklist

Op een waardevolle manier inzetbaar blijven, is afhankelijk van vele factoren. Naast werkgerelateerde aspecten als functie en werkomgeving hebben je fysieke en mentale gesteldheid alsmede sociale factoren eveneens veel impact op jouw inzetbaarheid.

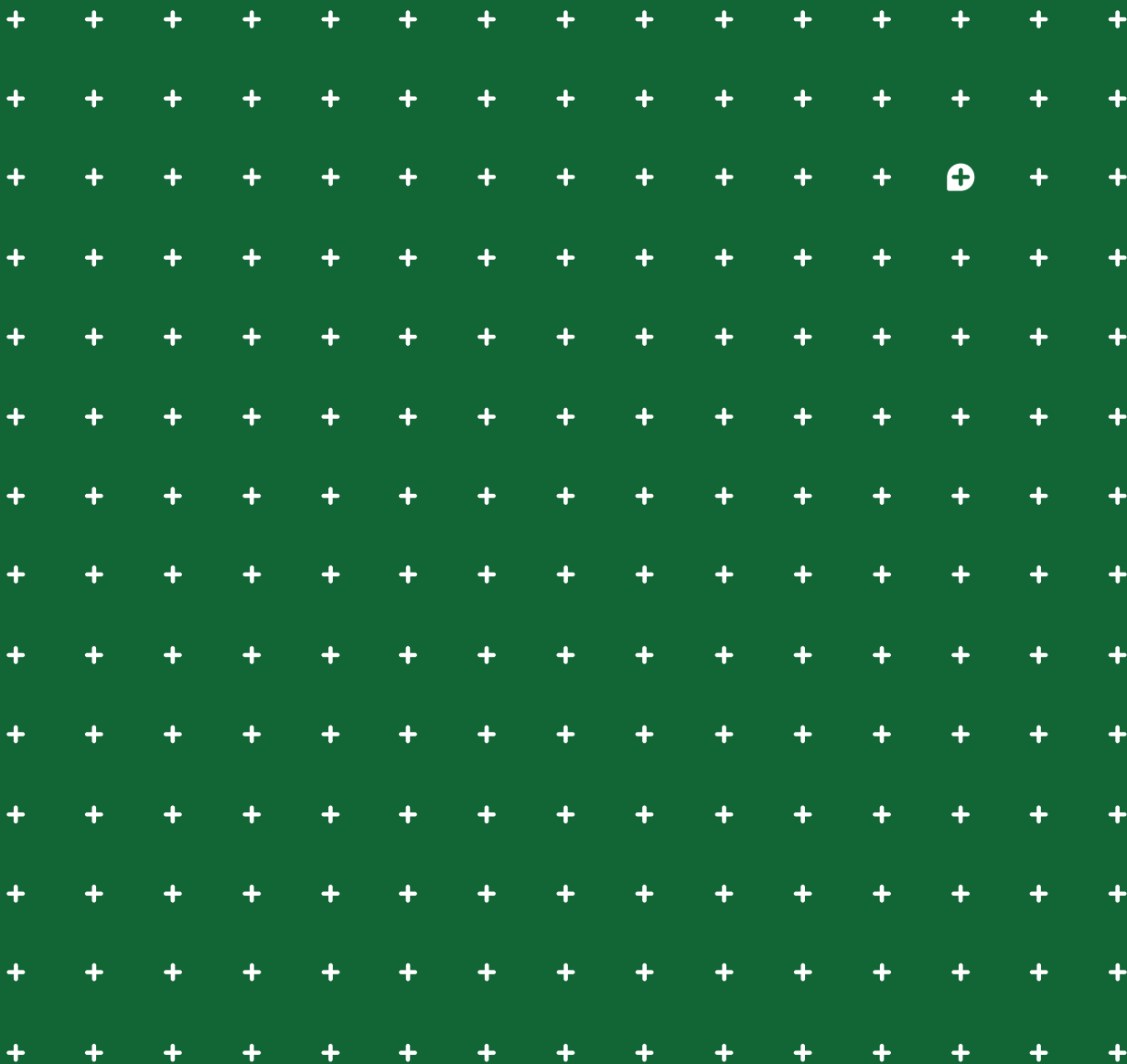
- + *Is je batterij vaker leeg dan vol?***
- + *Heeft jouw lichaam meer beweging nodig dan je nu krijgt?***
- + *Wil jij je bewuster worden van wat je eet?***
- + *Neem je werkstress mee naar huis?***
- + *Lig jij 's nachts vaak te piekeren?***
- + *Ben je vaker duf van het binnen zitten?***
- + *Laat jij je leiden door negatieve gedachten?***
- + *Ervaar jij bovenmatige druk uit je sociale omgeving?***
- + *Twijfel je geregeld of je huidige functie nog wel bij je past?***
- + *Zijn er belemmeringen op de werkplek om comfortabel te werken?***
- + *Groeit de werkdruk weleens boven het hoofd?***
- + *Zitten je verplichtingen je in de weg om thuis te ontspannen?***

Als je één of meer van bovenstaande vragen met ja beantwoordt én je wilt hier graag iets aan doen, dan is het goed in gesprek te gaan met een van onze inzetbaarheidscoaches. Tijdens zo'n gesprek kun je open vragen stellen en praten over problemen of situaties op je werk of in je persoonlijke omgeving. Als er zaken zijn die je moeilijk kunt bespreken binnen jouw werkomgeving dan kan dit bij Ascenditur in vertrouwen. Er vindt nooit zonder toestemming terugkoppeling plaats naar de werkgever.

Maak een afspraak met de inzetbaarheidscoach, bespreek je persoonlijke situatie en kijk hoe je je inzetbaarheid kunt verbeteren!

'Hoe duurzaam inzetbaar ben jij?'





Ascenditur 

www.ascenditur.nl
info@ascenditur.nl
t. 045 - 88 84 074