



ævitæ

Met de kracht van aandacht.

**ARBOCATALOGUS**  
**AEVITAAL**

# Voorwoord

## Wat vind je in deze arbocatalogus?

Een gemiddeld bedrijf heeft 4% verzuim. Maar de risicogroep is veel groter. Met onze bedrijfszorg werken we daarom samen aan het vergroten van de gezondheid en inzetbaarheid van werknemers. Omdat iedereen weleens vastloopt. Op het werk, thuis of op persoonlijk vlak.

Er zijn dan diverse vormen van hulp beschikbaar. Zo kun je aanspraak maken op vergoedingen uit de basis- of aanvullende verzekering. Of zelf aan de slag met behulp van ons gezondheidsportaal [Aevitaal](#).


In deze arbocatalogus laten we je graag zien welke mogelijkheden onze bedrijfszorg biedt. Met diensten die naadloos aansluiten op onze zorg- en inkomensverzekeringen. Denk hierbij aan bedrijfsfysiotherapie, bedrijfspsychologische hulp en preventieve interventies. Diensten die ondersteunen bij mentale of financiële problemen, of hulp bij vervelende situaties op de werkvloer.

## Ons ideaal

Ons ideaal is een organisatie met vitale, tevreden werknemers. Zij zijn cruciaal voor een gezonde organisatie. Als tevreden werknemers ervaar je meer werkplezier en ben je gemotiveerd om jullie gezamenlijke ambitie te verwezenlijken. Samen met jou gaan wij hiermee aan de slag.

Dit doen wij aan de hand van 4 vitale thema's. Deze lopen als rode draad door Aevitaal bedrijfszorg. Ook deze arbocatalogus is opgedeeld in de 4 thema's.

Wil je meer informatie? Neem dan eens een kijkje in onze online providerboog. Of neem contact op met onze bedrijfszorgspecialist.

 088 - 35 35 770

 [bedrijfszorg@aevitae.com](mailto:bedrijfszorg@aevitae.com)

# Content

## Inhoud

4 vitale thema's	03
Gezond en vitaal	04
Balans tussen werk en privé	09
Gemotiveerd en betrokken	13
Kundig en vaardig	15
Contact	19

# 4 vitale thema's

Wij zien jou het liefst...



## Gezond en **vitaal**

Gezondheid en vitaliteit vormen de basis van een gezonde organisatie. Jouw organisatie.



## Gemotiveerd en **betrokken**

Is de werksfeer open, veilig en vertrouwd? Dit draagt bij aan motivatie, betrokkenheid en inzet!



## Balans tussen **werk en privé**

Mensen die een goede balans tussen werk en privé hebben, voelen zich gezonder, presteren beter en halen meer voldoening uit hun werk.



## Kundig en **vaardig**

Mensen raken gemotiveerd als zij zich kunnen ontwikkelen, nieuwe vaardigheden kunnen leren en kennis kunnen opdoen.



# Gezond en vitaal

## Vitaal thema

De basiskenmerken van een vitale werknemer: je bruist van de energie, bent fysiek fit en mentaal weerbaar. Je zit lekker in je vel, hebt passie voor je werk en plezier in het leven. Als organisatie en als mens pluk je daar de vruchten van.

## Gezondheidsprogramma's voeding en gewicht

Onze providers kennen diverse gezondheidsprogramma's binnen het thema voeding en gewicht. Denk hierbij aan programma's die zijn gericht op verantwoord gewicht verliezen, ondersteuning bij gezonde en gevarieerde voeding, en programma's die mensen met een onregelmatige baan (ploegendiensten) willen begeleiden bij een gezonde en vitale levensstijl.

MyDailyLifestyle is expert op het gebied van dergelijke programma's. Zij helpen werkgevers met het motiveren en activeren van werknemers, zodat ze het nut inzien van een gezondere levensstijl en daaraan willen werken. Hun persoonlijke en multimediale aanpak leidt tot zichtbare en meetbare resultaten.

### *Check je basisverzekering*

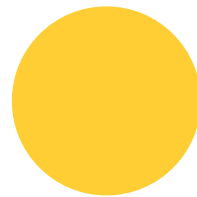
Je kunt een diëtist bezoeken voor voedingsadvies bij aandoeningen zoals ondergewicht, diabetes of COPD. De diëtist geeft je advies over een dieet of aangepaste voeding. Dit wordt tot maximaal 3 uur vergoed uit de basisverzekering! Onze aanvullende verzekeringen bieden hierop een mooie aanvulling.

## Stoppen met roken en nazorg

Zoek jij ondersteuning bij het stoppen met roken, of een stok achter de deur om gestopt te blijven? Onze providers MyDailyLifestyle en Sinefuma hebben beide ruime ervaring in het coachen bij stoppen met roken. Ook kunnen zij trainingen/seminars binnen een organisatie uitvoeren om werknemers bewust te maken en zodoende te motiveren om hun leefstijl aan te passen.

### *Check je basisverzekering*

De basisverzekering vergoedt hulp bij stoppen met roken (jaarlijks 1 programma). Het gaat om methoden die werken, zoals persoonlijke coaching of groepstrainingen. De vergoeding is 100%: je hoeft sinds 1 januari 2020 zelfs geen eigen risico meer te betalen.



## Leefstijlprogramma's divers voeding, beweging en slaap

Op het gebied van leefstijl kunnen er allerlei vraagstukken spelen waarbij je ondersteuning zou kunnen gebruiken. MyDailyLifestyle heeft gespecialiseerde coaches rondom diverse gezondheidsthema's met aandacht voor preventie, bewustwording, actie en fun. Programma's voor mensen die op laagdrempelige wijze ondersteuning willen bij aanpassingen in hun leefstijl.

### *Check je basisverzekering*

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is zorg voor mensen met overgewicht of obesitas en wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Een GLI is gericht op een gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden door advies gericht op gezonde voeding, gezonde eetgewoontes en gezond bewegen! De kosten voor een GLI worden bovendien niet verrekend met het eigen risico.

## Online fysieke trainingsprogramma's

Natuurlijk kun je bij fysieke klachten terecht bij bijna iedere fysiotherapeut bij jou in de buurt.

Natuurlijk kun je bij fysieke klachten terecht bij bijna iedere fysiotherapeut bij jou in de buurt. Wil je nóg laagdrempeliger en flexibeler hulp bij jouw fysieke beperkingen? Dan kun je terecht bij HC Health. HC Health inspireert met hun thuiswerkplatform met preventieve oefeningen die je eenvoudig zelf of samen met collega's kunt uitvoeren op de werkvloer. Deze zorgen ervoor dat je de hele dag fit blijft voelen en klachten voorkomt.

## Fit naar de finish

Wil jij gezond tot je 67e door kunnen werken? Dan is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Hoe je dat doet en wat het je oplevert voor de toekomst kun je leren. LIJV leert oudere werknemers om te gaan met fysieke ouderdomsverschijnselen en hoe je het beste uit jezelf kunt halen, zodat je gezond de pensioengerechtigde leeftijd haalt.

### *Check je aanvullende verzekering*

Bij ouder worden hoort ook de overgang. Hoewel de huisarts bij klachten tijdens de overgang vaak het eerste aanspreekpunt is, kan een overgangsconsulent(e) van Care for Women voor veel vrouwen toch een fijne, aanvullende steun in de rug zijn. Vanuit de aanvullende verzekeringen zijn er soms vergoedingsmogelijkheden voor hulp en ondersteuning bij overgangsklachten.

## Wachtlijstbemiddeling

Als je lang moet wachten op een afspraak voor behandeling of diagnostiek, dan kan Aevitae voor jou kosteloos wachtlijstbemiddeling inzetten. Als Aevitae in het bezit is van de verwijzing naar een gevraagd specialisme, zoeken zij naar mogelijkheden om de wachttijd te beperken. De opgegeven reistijd is van belang om een andere locatie te vinden.

Je kunt wachtlijstbemiddeling inzetten als je verzekerd bent bij Aevitae, als het gaat om medisch specialistische zorg, geestelijke gezondheidszorg of wijkverpleging en als de wachttijd langer is dan de afgesproken wachttijd.

## Bedrijfsfysiotherapie

Krijg je een nieuwe werkplek of zit je letterlijk niet zo lekker op je plek? Heb je vragen over een gezonde werkhouding? De bedrijfsfysiotherapeuten van LIJV en HC Health (i.c.m. Hello Fysio) zijn experts op het gebied van lekker en gezond werken. Ze ondersteunen je waar nodig. De bedrijfsfysiotherapeut loopt rond op de werkvloer, geeft tips en adviseert je op het gebied van werkplek, werkhouding en werkwijze.

## Slaaptest, slaaptraining of slaapcoaching

Heb jij problemen met inslapen of doorslapen? Somnio kan je helpen met het structureel aanpakken van slaapproblemen. Onder begeleiding van je persoonlijke slaapconsulent verbeter je je slaappatroon binnen enkele weken. Je krijgt praktische adviezen gericht op je slaapomgeving, slaapedrag en gedachten rondom slaap.

### *Check je aanvullende verzekering*

Problemen met slapen? Vanuit onze aanvullende verzekeringen is er in sommige gevallen een vergoeding voor zo'n cursus. Dat komt dus helemaal goed met jouw nachtrust!

## (Multidisciplinaire) revalidatietrajecten

Veel mensen hebben last van chronische klachten en zoeken hulp op het gebied van onder andere: chronische pijn, whiplash, fibromyalgie, bewegingspijnen, rugklachten, vermoeidheid, beenklachten, armklachten etc. In een (multidisciplinair) revalidatietraject wordt uitgegaan van de mogelijkheden in plaats van beperkingen. Er wordt gebruik gemaakt van een professioneel multidisciplinair team dat bestaat uit bijvoorbeeld een combinatie van revalidatiearts, fysiotherapeut, psycholoog, re-integratiedeskundige en casemanager. Je werkt aan je lichamelijke conditie middels verschillende soorten fysieke trainingen. De provider waar je voor dergelijke trajecten terecht kunt, is: De Vroege Interventie.

### *Check je basisverzekering*

In sommige gevallen wordt een revalidatietraject vergoed vanuit de basisverzekering. Hieraan zijn specifieke voorwaarden verbonden. Je revalidatiearts kan je hier meer over vertellen.

## Vitaliteitscoaching

Wil jij gestimuleerd worden om duurzaam met vitaliteit aan de slag te gaan? Wij hebben diverse providers met vitaliteitscoaches. Zij gaan aan de slag met jouw persoonlijke hulpvraag. De coaches van Adaptics kijken naar leefstijlfactoren en psychologische basisbehoeften zoals eigen regie, sociale verbondenheid en competentie. Ook MyDailyLifestyle heeft gespecialiseerde coaches die preventieve, proactieve en curatieve programma's kunnen inzetten.

## Coaching en ontwikkeling

Door middel van coaching kun jij ondersteund worden bij je persoonlijke en functionele ontwikkeling en zelfsturing. Hierdoor behaal jij betere resultaten en ervaar je meer tevredenheid in werk en leven. Indicaties voor coaching kunnen zijn: loopbaanontwikkeling,



werk-privébalans, functioneringsvraagstukken en competentieontwikkeling. The Human Works en GIMD zijn uitstekend in staat deze vraagstukken op te pakken. Ook onze provider Koers kan jou begeleiden met psychologische coaching, management coaching en team coaching. Tot slot biedt onze provider RDTA onder andere inclusive coaching aan met een brede aanpak. Onderdeel van het traject kan uitmaken: sport, voedingsadvies (en -begeleiding), neurofeedback, slaaponderzoek en -begeleiding. Voor advies over welke coachingsvorm bij jou past kun je terecht bij onze bedrijfszorgspecialist.

## Alcohol- en drugsvrij werken

Onze provider Be-Responsible helpt organisaties met alcohol- en drugsvrij werken. Het eigen preventieproduct 'De alcohol- en drugsvrije werkvloer' is succesvol geïmplementeerd bij vele organisaties. Veiligheid, vitaliteit en verantwoordelijkheid zijn kernwoorden van hun aanpak. Alle werknemers worden medeverantwoordelijk. Meer weten of ondersteuning op dit thema? Neem contact op met onze bedrijfszorgspecialist.

### *Check je aanvullende verzekering*

Bij Aevitae vinden we dat voorkomen beter is dan genezen. Daarom hebben wij in een aantal aanvullende verzekeringen een budget opgenomen voor preventieve zorg. Op deze manier kun jij mooi werken aan je gezondheid en inzetbaarheid. Denk aan:

- Sportmedisch onderzoek
- Algemene check-up
- EHBO-cursus
- Reanimatiecursus
- Gewichtsconsulent
- Cursus 'Lekker in je vel'
- Mantelzorgcursus
- Valpreventie
- Rouwverwerking
- Griepvaccinatie voor niet risicogroepen



# Balans tussen werk en privé

## Vitaal thema

Mensen die een goede balans hebben gevonden tussen werk & privé, voelen zich gezonder, presteren beter en ervaren meer voldoening in hun werk.

## Mindfulnessprogramma's

Iedereen heeft persoonlijke en vaste patronen in het omgaan met stress, werkdruk, veranderingen en zorgen. Het ene patroon is effectiever dan het andere. Bij Mindfulness train je de aandacht, om bewust in het moment aanwezig te zijn en om stress en angst te herkennen. Door deze herkenning krijg je zicht op het gebruikelijke reactiepatroon. Onze provider MyDailyLifestyle helpt jou hierbij met verschillende programma's.

### *Check je aanvullende verzekering*

Mindfulness kan je helpen als je beter wilt leren omgaan met stress, bij slaapproblemen of als je je beter en gemakkelijker wilt kunnen concentreren en ontspannen. Vanuit onze aanvullende verzekeringen is er in sommige gevallen een vergoeding voor zo'n cursus.

## Begeleidingstrajecten (bedrijfs-)psychologie

Kom jij niet volledig tot bloei in je werk, omdat je de juiste balans maar niet kunt vinden? Wil jij je energiebalans herstellen, omdat je klachten als somberheid of angst ervaart? Of wil jij aan de slag met je weerbaarheid en assertiviteit? Onze providers Koers, Cenzo en Psion bieden verschillende begeleidingstrajecten aan voor uiteenlopende hulpvragen. Voor advies over welk traject bij jou past, kun je terecht bij onze bedrijfszorgspecialist.

## Traumaverwerking, -begeleiding en -opvang

Iedereen maakt wel eens iets vervelends mee, maar als je dit geen plekje kunt geven kan dat heel lastig zijn. We spreken dan van een trauma. Je bent na het trauma vaak bang, boos en/of eenzaam. Dit maakt het verwerken van het trauma moeilijk, maar gelukkig is het goed te behandelen. Heb je iets ingrijpends meegemaakt en heeft dit nog steeds invloed op jouw leven? Koers biedt trajecten aan die jou helpen bij het verwerken van traumatische en ingrijpende ervaringen, waarbij jij inzicht krijgt in hoe je je veerkracht kunt herwinnen en meer grip en regie kunt krijgen op je mentale conditie.

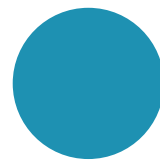
Onze provider Psion biedt aangepaste begeleiding voor mensen die traumatische ervaringen in hun leven hebben opgedaan. EMDR is hier onderdeel van. EMDR therapie is een behandelvorm waarbij je de herinnering aan een trauma vertelt en tegelijkertijd door je therapeut wordt afgeleid met afleidende stimulansen. Dit zijn meestal handbewegingen, maar kunnen ook geluiden zijn. Ook GIMD verzorgt traumaopvang of traumabegeleiding. Zij bieden een dienstenpakket op maat voor organisaties met risico's voor de werknemers op schokkende gebeurtenissen.

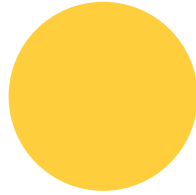
## Expertise onderzoeken fysiek of psychisch

Expertise onderzoeken worden ingezet voor de aanpak van problematisch ziekteverzuim. Door deze onderzoeken bieden we duidelijkheid over adequate behandeling en belastbaarheid voor arbeid. Bijvoorbeeld indien het herstel en de re-integratie stagneert en er twijfel bestaat over benutbare mogelijkheden of de noodzaak van een behandelinterventie. Maar ook als sprake is van een onduidelijke diagnose/prognose of behoefte aan een second opinion. Providers die kunnen worden ingezet voor dergelijke onderzoeken zijn: Ergatis, Sitagre en Icara.

## Budgetcoaching en schuldhulpverlening

Wanneer je financiële zorgen hebt, kan dit leiden tot onrust en stress waardoor je niet in staat bent om optimaal te functioneren. In een vroeg stadium preventieve hulp krijgen zorgt er in veel gevallen voor dat erger kan worden voorkomen. Het doel is ervoor te zorgen dat je financiën op orde komen en dat je zelf overzicht gaat krijgen in je financiële huishouding.





The Human Works biedt hiervoor een programma aan. Ook GIMD biedt budgetcoaching aan. Hier wordt samen met de werknemer gewerkt aan het oplossen van problemen en het aanpakken van de oorzaak.

#### *Check onze folder*

Wij hebben folders ontwikkeld over nagenoeg alle onderwerpen op het gebied van duurzame inzetbaarheid. Zo ook over geldzorgen bij werknemers. Zijn er werknemers waarbij je zorgen hebt over zijn of haar financiële situatie? Vraag onze folder met tips op.

## Vervangende mantelzorg

Voor werknemers die tevens mantelzorg verrichten voor een naaste en die er even tussen uit wil of even moet worden ontlast in de zorgtaak, is er Handen in Huis. Deze provider is er om de mantelzorger te ontlasten. Omdat wij jou graag de mogelijkheid bieden om er even tussenuit te gaan en op te laden. Een vrijwilliger komt de mantelzorger minimaal 3 aaneengesloten dagen en 2 nachten vervangen. Langer is in goed overleg altijd mogelijk, dit is mede afhankelijk van de specifieke wensen en de vergoeding van de zorgverzekeraar.

#### *Check onze folder*

Wij hebben folders ontwikkeld over nagenoeg alle onderwerpen op het gebied van duurzame inzetbaarheid. Zo ook over werknemers die mantelzorger zijn. Ben jij ervan op de hoogte wie van jouw werknemers thuis mantelzorg verlenen aan een zieke partner of ouder? Maak het bespreekbaar met onze tips. Vanuit onze aanvullende verzekeringen is er in sommige gevallen ook een vergoeding opgenomen voor een mantelzorgcursus.

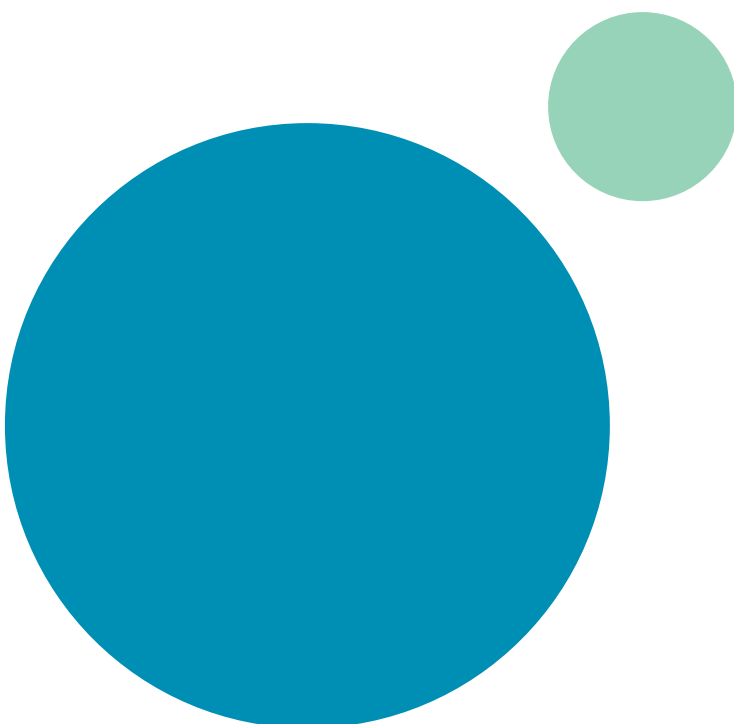
## Biofeedback en bioresonantie voor meten en behandelen van fysieke en psychische disbalans

Je kunt te maken krijgen met SOLK-klachten (bijv. fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, whiplash, teken-beet), waarbij behandeling of genezing in het reguliere medische circuit niet het gewenste resultaat oplevert. Door integratieve geneeskunde in te zetten waarbij reguliere behandeling wordt gecombineerd met alternatieve therapie kan men geholpen worden om verbetering in het klachtenpatroon te krijgen en weer meer kwaliteit van leven te ervaren. Back on Track biedt deze integratieve geneeswijze met biofeedback, lichttherapie en bioresonantie in combinatie met fysiotherapie en leefstijlprogramma's. Voor advies kun je terecht bij onze bedrijfszorgspecialist.

## E-health modules

Het zorglandschap en de zorgvraag veranderen sneller dan ooit. Nooit eerder was e-health zo belangrijk. Ook wij geloven dat voorkomen beter is dan genezen. De diensten van onze provider Mirro helpen jou daarbij. Door altijd klaar te staan. Zo is zorg op afstand altijd dichtbij.

De online modules van Mirro helpen jou bij het herkennen, aanpakken en het later opnieuw voorkomen van diverse psychische klachten.





# Gemotiveerd en betrokken

## Vitaal thema

Is de werksfeer open, veilig en vertrouwd? Een goed werkklimaat biedt de meeste kans op betrokkenheid, motivatie en inzet.

### Mediation

Op elke werkplek kunnen op een zeker moment spanningen ontstaan. Wanneer die spanningen niet worden besproken of niet worden opgemerkt, kunnen conflicten ontstaan. Mediationvaardigheden helpen om conflicten te zien, op te lossen en te voorkomen dat ze verder escaleren.

Wij hebben verschillende providers die mediation of mediationtrainingen aanbieden. Deze providers zijn GIMD, Cenzo, The Lime Tree en RDTA. Voor advies over welke provider bij jouw hulpvraag past, kun je terecht bij onze bedrijfszorgspecialist.

### Bedrijfsmaatschappelijk werk divers

Soms loopt iemand 'vast' in het leven. Al leidt dit niet meteen tot verzuim, het leidt vaak wél tot een lagere productiviteit of inzetbaarheid. Bij onze providers The Human Works en GIMD kun je terecht bij problemen in de privésfeer, bij re-integratie, schuldhulpverlening of bijvoorbeeld wanneer je een doorverwijzing naar specifieke hulpverlening hebt.

### Vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersoon ondersteunt bij ongewenste omgangsvormen of grensoverschrijdend gedrag op de werkvloer. Samen met de vertrouwenspersoon kom je tot een oplossing. Welke oplossing dit is, bepaal je zelf. De vertrouwenspersoon ondersteunt.

Ook op organisatieniveau kan een vertrouwenspersoon van toegevoegde waarde zijn. Bijvoorbeeld door preventieve inzet door een workshop of het opstellen van een beleid. Op verzoek ondersteunt de vertrouwenspersoon de werkgever bij het opstellen en uitvoeren van beleid op ongewenste omgangsvormen en integriteit. Een duidelijk beleid draagt bij aan een veilig werkklimaat en goede sfeer op de werkvloer. Providers die hierbij kunnen ondersteunen zijn The Human Works en GIMD.

## Inspiratiesessie

Mensen stimuleren om zelf aan de slag te gaan met hun leefstijl? Dat kunnen de coaches van MyDailyLifestyle of Fit4life als geen ander. In een korte tijd inspireren zij jou om letterlijk en figuurlijk in beweging komen. Je kunt kiezen uit verschillende thema's zoals voeding, bewegen of ontspannen. Ook in deze tijd met veel thuiswerkende werknemers is een inspiratiesessie via webinar een goede manier om werknemers te bereiken en motiveren.



# Kundig en vaardig

## Vitaal thema

Werknemers willen graag een functie waarin zij zich kunnen ontwikkelen en nieuwe dingen kunnen leren. Geef hen die kans!

### Intervisie

Intervisie is een georganiseerd gesprek tussen mensen die werkzaam of in opleiding zijn in hetzelfde vakgebied. Onderwerp van gesprek zijn de verrichte werkzaamheden en de daaraan gerelateerde problemen en het oogmerk is dat de deskundigheid van de betrokkenen wordt vergroot en de kwaliteit van het werk verbetert.

Voor werknemers die willen sparren met collega's in het vakgebied en die begeleiding willen bij (het opzetten van) de intervisie, staat onze provider RDTA voor je klaar.

### Loopbaanassessment

Heb jij vragen over je loopbaan of sta je op een kruispunt in je functie? Dan is er het loopbaanassessment. Deze vindt voornamelijk plaats bij reorganisaties waarbij functies komen te vervallen en waarbij mensen herplaatst dienen te worden. Daarnaast wordt het ook ingezet als je zelf aangeeft behoefte te hebben aan inzicht. Onze provider GIMD begeleidt jou hierin.

### Loopbaancoaching

Zit jij met vragen rondom je loopbaan? Welke richting wil ik op in mijn werk? Kan ik mijn werk blijven uitvoeren tot ik met pensioen ga? Samen worden de vraag en de oplossingen in kaart gebracht. En worden er middelen en mogelijkheden bij gezocht, zodat er inzicht en keuzes ontstaan. Voor iedereen met een loopbaanvraag, kun je terecht bij onze provider The Human Works.

### Ontwikkelassessments

Een talent- of ontwikkelassessment door onze providers RDTA, &niped of GIMD kan worden ingezet bij in- en doorstroomvraagstukken, waarbij advies gewenst is over geschiktheid op basis van intelligentie, persoonlijkheid en competenties.

Bijvoorbeeld als je de juiste kennis in huis lijkt te hebben, maar het er niet uit komt zoals jij dat zou willen.

## **Duurzaam@Work**

Werknemers met een bovengemiddeld verzuim hebben door herhaling van patronen meer kans op uitval in de toekomst. Door oude patronen te doorbreken, daalt het verzuim. Bij Duurzaam@Work gaat de leidinggevende het gesprek met je aan. De Duurzaam@Work Coach is procesbegeleider. Als werknemer stel je, met behulp van het boekje Duurzaam@Work Plan, persoonlijke doelen en haalbare oplossingen.

Onze provider The Human Works is er in dit geval voor iedereen met een bovengemiddeld verzuim en waarbij het risico op terugval in oude patronen en daarmee de kans op herhaling van uitval groot is.

## **Workshop en training over werkstress, verzuim en inzetbaarheid**

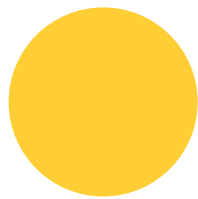
Onze providers HC Health, Adaptics en Fit4life bieden workshops en trainingen aan om op organisatieniveau kennis en vaardigheden met betrekking tot werkstress, verzuim en inzetbaarheid te verhogen. Het doel van deze workshops en trainingen is enerzijds om binnen een organisatie werkstress en ziekteverzuim te voorkomen en te beperken en anderzijds motivatie, prestatie en productiviteit te verhogen en te optimaliseren.

## **PMO's, RI&E, PAGO's en Healthchecks op maat**

Een PMO en een RI&E bestaat uit onderzoek van de gezondheid, en activiteiten om de gezondheid en veiligheid op de werkvloer te beschermen en verbeteren als daar een reden voor bestaat. RI&E en PMO zijn dus allebei van belang voor de beheersing van de risico's in het werk. Ook zijn ze beiden wettelijk verplicht vanuit de Arbowet.

Het PAGO is uitsluitend gericht op de risico's die te maken hebben met werk. Deze risico's zijn beschreven in de Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) van een organisatie bedrijf. Doel van het PAGO is om de gezondheidsschade op te sporen die is ontstaan door deze arbeidsrisico's. En kan er een healthcheck worden ingezet om een gezonde leefstijl binnen een organisatie op de kaart te zetten.

Providers die kunnen worden ingezet voor dergelijke onderzoeken zijn: Adaptics, MyDailyLifestyle, &niped en Simple Check.



## Werkplekonderzoeken, -aanpassingen of werkplekbegeleiding

Een werkplekonderzoek is een volledig, individueel onderzoek voor als jij kampt met klachten tijdens het werken. Tijdens dit onderzoek wordt de individuele werkplek geanalyseerd met een aanvullend onderzoek naar fysieke klachten en de mogelijke samenhang met de betreffende werkplek. Er wordt gezocht naar mogelijke oorzaken van klachten en oplossingen hierin.

We hebben verschillende providers die hierin kunnen ondersteunen, te weten de Ergonomiespecialist, Ergo Optima en LIJV.

## Cursus vitaal leiderschap

Een vitale organisatie begint bij jezelf. Vitale leiders inspireren anderen om aandacht te besteden aan hun vitaliteit. Maar hoe word je een vitale leider die tot voorbeeld dient voor anderen? Met de cursus 'Vitaal leiderschap' van onze provider Adaptics vergroot jij de vitaliteit van je collega's met de juiste leiderschapstijl.



## Trainingen vitaliteit

Je hebt zelf de sleutel in handen om je eigen vitaliteit te verbeteren. Maar misschien ben jij je nog niet helemaal bewust van het belang van vitaliteit? Of neem jij hierin geen eigen regie? Zet dan in op vitaliteitstrainingen. Deze trainingen geven jou inzicht in de fysieke, emotionele en mentale knoppen waaraan je kan draaien om de vitaliteit te verbeteren. Aan hoe meer knoppen je draait, hoe groter de impact. Na het volgen van vitaliteitstrainingen krijg jij het besef dat jij zélf de sleutel in handen hebt om je vitaliteit te verbeteren. En weet je precies welke acties je kunt ondernemen. Zo zorgen we dat jij de energie, motivatie en veerkracht hebt om alles uit je persoonlijke kwaliteiten te halen.

Onze providers Adaptics en Cenzo bieden diverse trainingen op het gebied van vitaliteit aan. Voor advies over welke provider bij jouw hulpvraag past kun je terecht bij onze bedrijfszorgspecialist.





---

Met de kracht van aandacht.

## Contact

---

Nieuw-Eyckholt 284

6419 DJ Heerlen

088 - 35 35 770

[bedrijfszorg@aevitae.com](mailto:bedrijfszorg@aevitae.com)

[www.aevitae.com](http://www.aevitae.com)

