

Informatieblad Actief Vitaal

informatie voor werkgevers, verwijzers en verzekeraars

Werknemers met fysieke, vermoeidheidsklachten of burn-out klachten hebben vaak de neiging om door te gaan, in de hoop dat de klachten vanzelf overgaan. Door deze (over)belasting kunnen mensen slechter gaan slapen, neemt de vermoeidheid en klachten juist steeds verder toe. Het sociale leven komt in de knel en vaak worden activiteiten (of werk) vermeden of aangepast aan de klacht. Kannick helpt om deze vicieuze cirkel te doorbreken.

Programma

Het programma Actief Vitaal is een preventief programma met een duur van 6 weken, speciaal ontwikkeld om werknemers fit en vitaal te houden en verzuim te voorkomen. Thema's die tijdens het programma aan bod komen zijn: een goede balans tussen werk & privé, stress coping, energiegevers en -nemers, (nieuwe) mogelijkheden ontdekken. Iedere week wordt er een thema behandeld tijdens de (groeps)sessie, en daar zijn thuisopdrachten aan gekoppeld. Ook is bewegen een belangrijk thema tijdens het programma.

Bij Actief Vitaal begeleiden we werknemers zowel fysiek als mentaal. We bieden coaching en begeleiding door een psycholoog en een bewegingsdeskundige/ fysiotherapeut. We starten met een individueel gesprek. Vervolgens neemt de werknemer deel aan 9 sessies, zijn er wekelijks thuiswerkopdrachten en is er aandacht voor bewegen thuis!

Voor wie

Het programma kan preventief en bij intermitterend of kortdurend verzuim (maximaal 6 weken) ingezet worden.

Doel

Met het programma willen we werknemers weer (meer) de regie laten pakken op hun eigen functioneren. Waar liggen hun kansen en uitdagingen en hoe kunnen ze hun persoonlijke doelen bereiken?

Wat levert het op

Onze aanpak is kort en krachtig met een persoonlijke benadering, zodat cliënten in korte tijd weer lekker in hun vel zitten en een goede balans hebben gevonden tussen werk & privé en waarbij bewegen een vast onderdeel is geworden van de werkweek.

Werkgesprek

Optioneel kan een werkgesprek als evaluatiegesprek met de werkgever worden toegevoegd aan het einde van het programma Actief Vitaal.

Kosten

Actuele tarieven zijn te vinden op onze tarievenlijst.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Kannick.

T. 088 – 94 66 600 | E. info@kannick.nl | I. kannick.nl