

Ga voor duurzame gedragsverandering met Vitaliteitscoaching.



Inhoudsopgave.

Vitaliteitscoaching Adaptics

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Waarom organisaties kiezen voor Adaptics

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Zo focussen we op blijvend resultaat

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Dit levert het jouw bedrijf op

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Dit levert het jouw medewerkers op

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Soorten Vitaliteitscoaching

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Maak kennis met enkele coaches

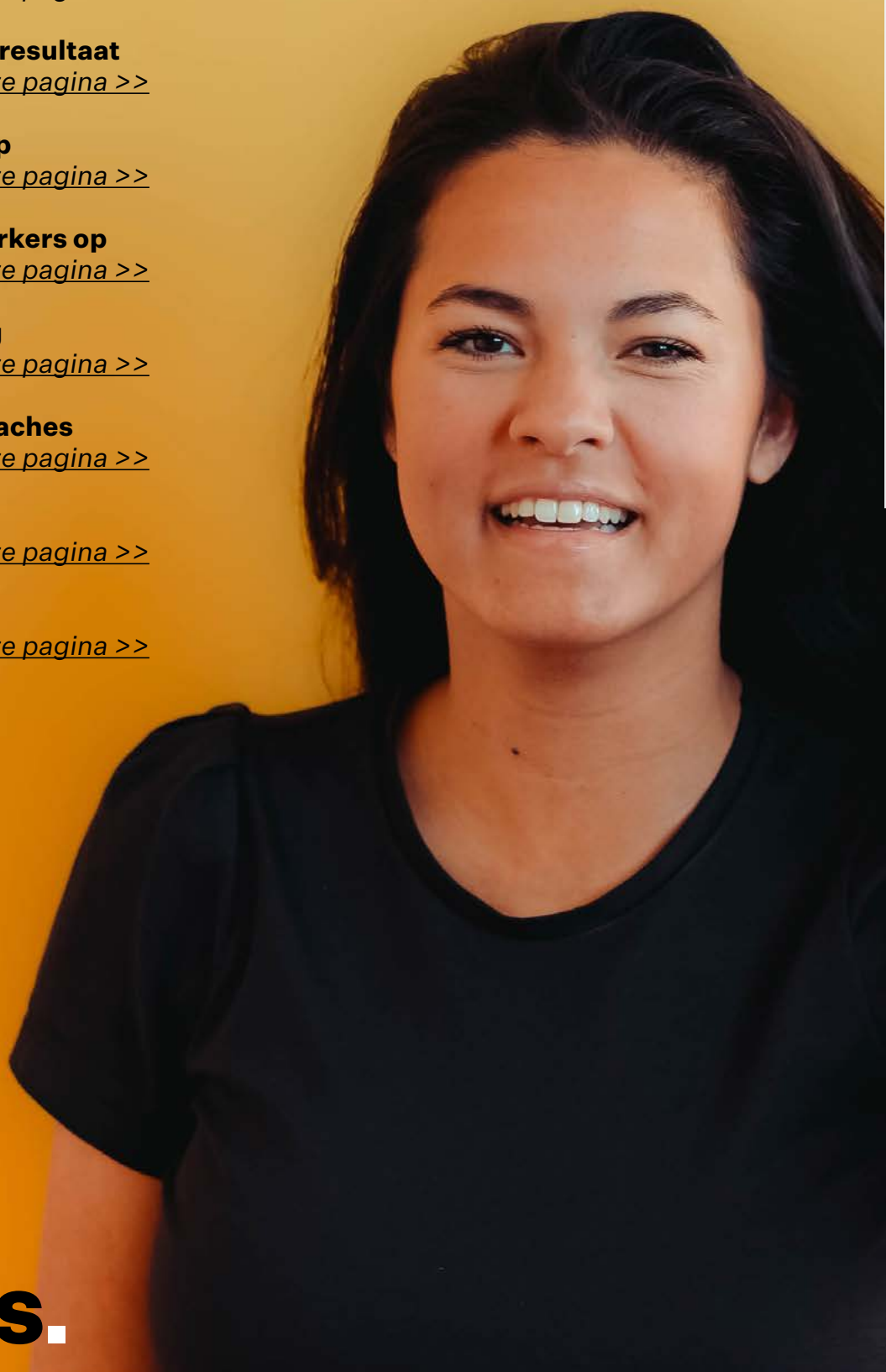
[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Privacy gewaardborgd

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)

Let's connect!

[Klik hier en ga direct naar deze pagina >>](#)



Vitaliteitscoaching Adaptics.

Duurzame verbetering op het gebied van vitaliteit realiseren? Ga dan voor Vitaliteitscoaching. Lees hier meer over hoe Vitaliteitscoaching werkt.



Zo werkt Vitaliteitscoaching

De vitaliteitscoach en medewerker gaan aan de slag met de persoonlijke hulpvraag van de medewerker. Deze hulpvraag kan gaan over leefstijl of vitaliteit. Het doel is duurzaam vitaal gedrag.

Of het nou een kort telefonisch vitaliteitscoachgesprek betreft of een lang traject, de vitaliteitscoach geeft de medewerker altijd concrete tips voor vervolgstappen mee. Dit kan in de vorm een eenmalig gesprek om daarna zelf aan de slag te gaan of met een uitgebreid traject waarbij de vitaliteitscoach nauw betrokken is. Hierin leert de vitaliteitscoach de deelnemer de vaardigheden die nodig zijn om het gewenste gedrag vol te houden. Samen kijken ze wat wel en juist niet voor iemand werkt, om zo tot een plan te komen dat de medewerker ook daadwerkelijk vol kan houden.

Vitaliteit versus leefstijl

Wat is het verschil tussen vitaliteit en leefstijl? Waar leefstijl vooral gaat om gezondheidsbevorderend gedrag, gaat vitaliteit vooral over de motivatie, energie en veerkracht waarmee je in het leven staat (definitie TNO). Ze beïnvloeden elkaar wel, maar zijn heel verschillend. Je kunt namelijk héél vitaal zijn als je niet aan de maatstaven van fysieke gezondheid voldoet. En je kunt fysiek heel gezond zijn, maar geen enkele reden kunnen vinden om 's morgens je bed uit te komen.

De oorsprong van een hulpvraag rondom leefstijl ligt vaak in de psychologische basisbehoeften die bijdragen aan vitaliteit. Benieuwd hoe dat precies zit? [Klik hier en lees meer.](#)

Voorbeeld leefstijl hulpvragen

- Meer bewegen
- Beter eten
- Beter kunnen ontspannen
- Beter slapen
- Volhouden van gezond gedrag

Voorbeeld vitaliteit hulpvragen

- Omgaan met stress
- Verbeteren van relaties met collega's en/of leidinggevenden
- Managen van emoties
- Betere werk-privé balans
- Meer autonomie ervaren in je werk

Waarom organisaties kiezen voor Adaptics.



**Deelnemers beoordelen
Vitaliteitscoaching met een**

8,3

“Vitaliteitscoaching heeft mij geleerd hoe belangrijk het is om soms ook ‘nee’ te zeggen en te ontspannen. Ik neem nu momenten van rust.”

Zo focussen we op blijvend resultaat.



Onze vitaliteitscoaches werken vanuit een stevig wetenschappelijk fundament. Een solide theoretische basis, vertaald naar scherpe gespreksvoering en praktische tools om gedrag succesvol te veranderen richting meer vitaliteit. Hierin staan de psychologische basisbehoeften van de mens (autonomie, binding en competentie) centraal, aangevuld met de fysieke basisbehoeften, zoals voeding, beweging en slaap.

De oorsprong van iedere hulpvraag ligt in deze basisbehoeften. Afvallen lijkt te gaan over kilo's en uiterlijk, maar daar onder zit een psychologische basisbehoefte zoals; onderdeel voelen van een groep (sociale verbinding), gewaardeerd voelen (competentie), of beter kunnen bewegen (autonomie). De vitaliteitscoach brengt deze oorsprong in kaart en neemt deze mee in het coachtraject.

Het kennen en begrijpen van de échte drijfveren is de start van een effectieve aanpak en duurzame motivatie. Gevolgd door het aanleren van (nieuwe) vaardigheden om doelen te bereiken met blijvend resultaat.

Wetenschappelijk onderbouwd

De vitaliteitscoach werkt vanuit het wetenschappelijk onderbouwde Chivo-gedachtengoed. Dit betekent dat zij bij iedere hulpvraag onderzoeken:



Door dit mee te nemen in de coaching zijn medewerkers in staat blijvende gedragsverandering te realiseren.

1 Op welke manier is de medewerker gemotiveerd?

2 Aan welke psychologische basisbehoeften kan gewerkt worden?

3 Hoe spelen de fysieke basisbehoeften een rol?

4 Welke vaardigheden heeft de medewerker nodig om het gewenste gedrag te behalen?

5 Hoe kan de omgeving van de medewerker helpen in het behalen van gewenst gedrag?

Dit levert het jouw bedrijf op.

Werkvermogen

De mate waarin een werknemer lichamelijk en geestelijk in staat is om het huidige werk uit te voeren, nu en in de nabije toekomst.

**Stijging mate van
uitstekend werkvermogen
na coaching:**

+61%



**Langdurig verzuim is met
6,1% afgenomen**

Er is sprake van langdurig verzuim als een medewerker 10 dagen of meer verzuimt.

- ✓ Minder verzuim
- ✓ Productievere medewerkers
- ✓ Minder medewerkers die hinderlijke stress ervaren
- ✓ Duurzame gedragsverandering
- ✓ Ontvangst rapportage (vanaf 15 medewerkers)

Duurzame gedragsverandering

Jouw medewerker heeft na het traject het vertrouwen om:

Zelfstandig
verder te gaan

8,7

De gedrags-
verandering
vol te houden

8,6

“Medewerkers die na het PMO een coachtraject hebben doorlopen zijn niet ziek geworden en zijn duurzaam inzetbaar gebleven. De privacy van de medewerkers wordt goed gewaarborgd en de rapportage was duidelijk.”

Gemeente Stichtse Vecht

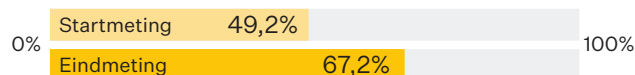


Dit levert het jouw medewerkers op.

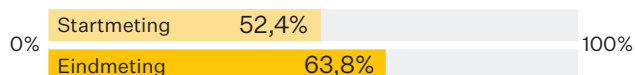


Medewerkers die vinden dat zij voldoende:

Bewegen



Slapen



Gezond eten



35,5%

van de coachees die een volledig coachtraject hebben doorlopen, voelt zich mentaal sterker

Gemeten door middel van Mental Health Inventory.

Stress & herstel



De groep medewerkers die hinderlijke stress ervaart neemt af met 31,6%



De groep medewerkers die voldoende herstelt na een werkdag is gestegen met 20,3%

Vitale cijfers.



84%

Geeft aan gelukkig te zijn ná het coachingstraject!

Soorten Vitaliteitscoaching.



Individueel traject vitaliteitscoaching

Tijdens een individueel traject gaat de vitaliteitscoach aan de slag met de persoonlijke hulpvraag van een medewerker. Deze hulpvraag kan gaan over leefstijl of vitaliteit.

De vitaliteitscoach zoekt samen met de medewerker naar verdieping in de hulpvraag. Waar ligt de oorsprong van de vraag? Door deze diepere hulpvraag te achterhalen en mee te nemen in het coachtraject boeken medewerkers blijvende vooruitgang op het gebied van vitaliteit en leefstijl. Zij zijn in staat gedrag te veranderen en vol te houden vanuit de juiste motivatievorm én leren nieuwe vaardigheden aan die nodig zijn om doelen duurzaam te bereiken. Met een lang traject maken we hiermee de meeste impact. Zo krijgen medewerkers de energie, motivatie en veerkracht om alles uit hun persoonlijke kwaliteiten te halen.



Duur: 8 uur verspreid over 8 tot 9 maanden

Kosten: €1500 exclusief btw, reiskosten en ruimtehuur



Individueel traject leefstijlcoaching

Onze leefstijlcoaches focussen zich op het volhouden van een leefstijlverandering. Hoe? Onder andere door zich te verdiepen in de oorsprong van de hulpvraag. Wil iemand gezonder eten? Dan achterhalen zij waarom dit tot nu toe niet lukt. Is er simpelweg kennis nodig, of lit er bijvoorbeeld eenzaamheid aan ten grondslag? Wanneer het échte obstakel zichtbaar en opgelost wordt, dan kan het nieuwe gedrag veel beter worden volgehouden.

De leefstijlcoach neemt de diepere hulpvraag mee in het traject, gaat met de medewerker in gesprek, leert vaardigheden aan en geeft 'huiswerk'. Het resultaat? Een persoonlijk plan dat de medewerker volhoudt.

Met een 0- en 1-meting maken we inzichtelijk wat het traject heeft opgeleverd. Bij minimaal 15 medewerkers ontvangt je organisatie een anonieme groepsrapportage. Zo ben je in staat je vitaliteitsbeleid verder te optimaliseren.



Duur: 8 uur verspreid over 8 tot 9 maanden

Kosten: €1500 exclusief btw, reiskosten en ruimtehuur



Individueel traject stresscoaching

Stress is niet altijd slecht. We hebben het zelfs nodig om ons te focussen en optimaal te presteren. Er ontstaan pas problemen wanneer iemand geen overzicht meer heeft, controle verliest en signalen van het lichaam voor lange tijd negeert. Daarom focussen onze stresscoaches zich niet op het minderen, maar juist op het managen van stress.

De stresscoach begeleidt de medewerker bij het oplossen van structurele of acute stressproblemen. Waar ligt de oorsprong van de stress? En wat heeft de medewerker nodig om goed met stress om te gaan? De stresscoach leert de medewerker de benodigde vaardigheden om het gedrag aan te passen en in de toekomst beter om te gaan met stress.

Het resultaat maken we inzichtelijk met een 0- en 1-meting. Bij minimaal 15 medewerkers bieden we een anonieme groepsrapportage aan. Dit biedt inzichten voor het optimaliseren van je vitaliteitsbeleid.



Duur: 8 uur verspreid over 8 tot 9 maanden

Kosten: €1500 exclusief btw, reiskosten en ruimtehuur



Vitcall

Medewerkers laagdrempelig aan de slag laten gaan met een vitaliteits- of leefstijl-vraagstuk? Dat kan met de Vitcall: een kort coachgesprek van 50 minuten. Onze vitaliteitscoaches bieden een luisterend oor en geven gerichte persoonlijke adviezen. Een Vitcall draagt bij aan het vergroten van het bewustzijn en het nemen van eigen regie over de vitaliteit. Zo zet de medewerker een eerste stap om de vitaliteit te verbeteren. Medewerkers zijn vaak verbaast hoeveel één kort gesprek kan opleveren.



Duur: 50 minuten

Kosten: €150 exclusief btw



Leiderschapscoaching

Onze Leiderschapscoaching is gericht op het creëren van meer bewustwording bij leidinggevenden van de eigen vitaliteit en die van de medewerkers. Het traject draagt bij aan het bereiken van nieuwe doelen en het vergroten van de motivatie en veerkracht, zowel bij de leidinggevende als bij zijn/haar medewerkers. Onze senior coaches ondersteunen de leidinggevende door te spiegelen en door te oefenen met voorbeelden uit de praktijk.



Duur: 1 uur

Kosten: €175 exclusief btw, reiskosten en ruimtete huur



Interne vitaliteitscoaching

Onze vitaliteitscoach is op vaste momenten aanwezig in jouw organisatie, zodat medewerkers met alle vragen rondom vitaliteit en inzetbaarheid direct terecht kunnen bij de coach. Dit verlaagt de drempel voor jouw medewerkers om in gesprek te gaan over hun vitaliteit. Vanuit daar formuleren zij gerichte acties en doelen waarmee zij aan de slag kunnen gaan.



Duur: halve dag / hele dag

Kosten: €600 / €1200 exclusief btw en reiskosten, ruimte op locatie vereist

Een coachtraject verlengen met 3 sessies?

Dat kan voor €500 exclusief btw!

Maak kennis met enkele coaches.



Caroline Slikker

“Mensen helpen om te staan voor wie ze zijn, in harmonie met hun omgeving, daarvan krijg ik energie!”

Jacco Tempelman

“Mijn energie haal ik uit het motiveren van mensen om alles uit het leven te halen.”



Madelon van Kempen

“Wat mij energie geeft? Iemand in beweging brengen of juist helpen stilstaan: mentaal en fysiek.”



Douwe Langermans

“Net als energie beweegt, beweeg ik mensen naar meer energie. Daar haal ik mijn motivatie vandaan.”



Privacy gewaarborgd.

De privacy van coachees heeft topprioriteit. Tijdens het traject wordt zeer persoonlijke informatie gedeeld. Deze informatie is alleen inzichtelijk voor de coach en coachee. Als \werkgever krijg je dus geen inzicht in wat er tijdens een coachtraject wordt besproken.



ISO 27001 gecertificeerd

Sinds begin 2018 is Adaptics ISO 27001 gecertificeerd. Dit is de internationale bekende norm voor informatiebeveiliging. Met de ISO 27001 certificering tonen we aan dat in onze organisatie de beveiliging van alle informatie voldoende is geborgd (beschreven, geïmplementeerd & gecontroleerd). We voldoen aan de wet- en regelgeving op het gebied van beveiliging van gegevens (o.a. de AVG).

Let's connect.



Direct een offerte aanvragen? Of heb je nog een vraag over het Vitaliteitscoaching? Dat kan hier!

[Plan hier een gratis adviescall in >>](#)

[Vraag vrijblijvend een offerte aan >>](#)

[Bekijk onze FAQ pagina >>](#)

Adaptics Health & Performance b.v.
Velperweg 37
6824 BE Arnhem
T: 088 0223866
E: info@adaptics.nl
W: adaptics.nl