



## VITALITEITSCOACHING

Vitaliteit zien wij als een vaardigheid die iedereen kan ontwikkelen en waar mensen eigen regie over hebben. Wij stimuleren mensen tot persoonlijk leiderschap, zodat zij hoofd, hart en handen optimaal laten samenwerken om hun zakelijke én privé doelen te bereiken. Daardoor zijn mensen beter in staat om met energie te doen wat zij graag willen doen, ze zijn gemotiveerd en hebben de veerkracht om met tegenslagen en uitdagingen (stress) om te gaan.

Met vitaliteitscoaching zorgen wij samen met leidinggevenden en HR dat medewerkers optimaal inzetbaar worden én blijven. Dat doen we door het bieden van maatwerkoplossingen. Een oudere medewerker die vlak voor zijn pensioen staat, wil gemotiveerd en energiek blijven, ook na zijn pensioen. Een jonge ouder wil hulp bij het vinden van een nieuwe balans. Terwijl een millennial, die graag alles goed wil doen, hulp kan gebruiken bij het maken van de juiste keuzes. En een medewerker met wisseldiensten, die gebrek aan autonomie ervaart, wil praktische oplossingen bedenken voor zijn onregelmatige leven. Iedere organisatie en afdeling is anders. Daarom bedenken we samen de meest efficiënte en effectieve aanpak voor jouw organisatie.

## INFORMATIE COACHTRAJECT

De vitaliteitscoaching van Adaptics richt zich op bewustwording, verandering en volhouden. Eigen regie en persoonlijk leiderschap staan centraal in het optimaliseren van vitaliteit, een gezonde leefstijl en de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Door het coachtraject vergroot de medewerker het algemene welzijn en hiermee verbetert hij de werkprestatie. De vitaliteitscoach ondersteunt, motiveert en inspireert de medewerker in de ontwikkeling van kennis en vaardigheden om de eigen vitaliteit te versterken, duurzaam inzetbaar te blijven en met plezier te kunnen werken.

Een coachtraject begint na aanmelding met het invullen van een vragenlijst over fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspecten van vitaliteit. Indien nodig vindt er ook een telefonisch consult plaats. Samen met een vitaliteitscoach bepaalt de medewerker concrete persoonlijke doelen die vast worden gelegd in een vitaliteitsplan. Dit vitaliteitsplan vormt de rode draad van het vitaliteitscoachtraject. Zo werken we samen aan duurzame gedragsverandering. Alle informatie die besproken wordt met de coach is vertrouwelijk.

Binnen het coachtraject kunnen verschillende vormen van coaching gecombineerd worden, zoals e-coaching, telefonische coaching en face-to-face coaching. Een coachtraject duurt gemiddeld zes tot twaalf maanden waarbij de coachgesprekken plaats kunnen vinden op locatie bij de werkgever, of indien gewenst op een externe locatie. Door regelmatige contactmomenten tussen de coach en medewerker, wordt de medewerker continue in actie gezet om aan zijn/haar doelen te (blijven) werken. In samenwerking met de coach leert de medewerker regie te nemen over zijn/haar vitaliteit met als uitgangspunt dat de medewerker uiteindelijk zelfstandig het nieuwe aangeleerde gedrag vol kan blijven houden.

Naast de individuele coaching bieden we ook groepscoaching aan. De meerwaarde van groepscoaching is dat medewerkers ook met elkaar in gesprek gaan over hun vitaliteit. Zo motiveren ze elkaar en kunnen ze – ook nadat de groepscoaching is afgerond – elkaar blijvend stimuleren.