

Aliantis



Vitaal Garantplan & De Werkwandeling

In 3 maanden een gezonde organisatie

Brochure

Het Vitaal Garantplan

Stress is de belangrijkste oorzaak van verzuim. Volgens TNO wordt 42% van het werkgerelateerde verzuim veroorzaakt door stress.

10% van de medewerkers overbelast. Zij staan op het punt om (langdurig) te gaan verzuimen. Deze medewerkers functioneren niet goed. De kosten hiervan zijn minstens zo hoog als dat van verzuim. Met het Vitaal Garantplan van Aliantis krijgt u grip op deze kosten en verzuimrisico's.

Het Vitaal Garantplan is de slimme preventietool van Aliantis. Wij sporen met een test uw overbelaste medewerkers op. Deze medewerkers volgen onze effectieve stressreductietraining De Werkwandeling. De Werkwandeling is een individuele training op basis van wandelcoaching en mindfulness. Binnen 1 maand scoort ruim 80% van de deelnemers weer binnen de norm. Hun werkvermogen is verbeterd en het risico op verzuim is afgewend.

De Werkwandeling werkt duurzaam preventief. Na 6 maanden hebben de deelnemers nog altijd minder last van stress. Zij herkennen hun stresssignalen en zij weten hoe zij stress bij zichzelf kunnen verminderen.

Aliantis betreft alle medewerkers bij het Vitaal Garantplan. Ook de medewerkers die binnen de norm scoren ontvangen hun testuitslag met vitaliteitsadvies, het zelfhulpprogramma voor stressreductie en 1 jaar toegang tot het e-learnprogramma. Hiermee kunnen zij op eigen gelegenheid hun mentale fitheid verbeteren.

Stress is een normaal verschijnsel. Als je daar goed mee om leert gaan, raak je niet overbelast.

Doelgerichte preventie is lonend

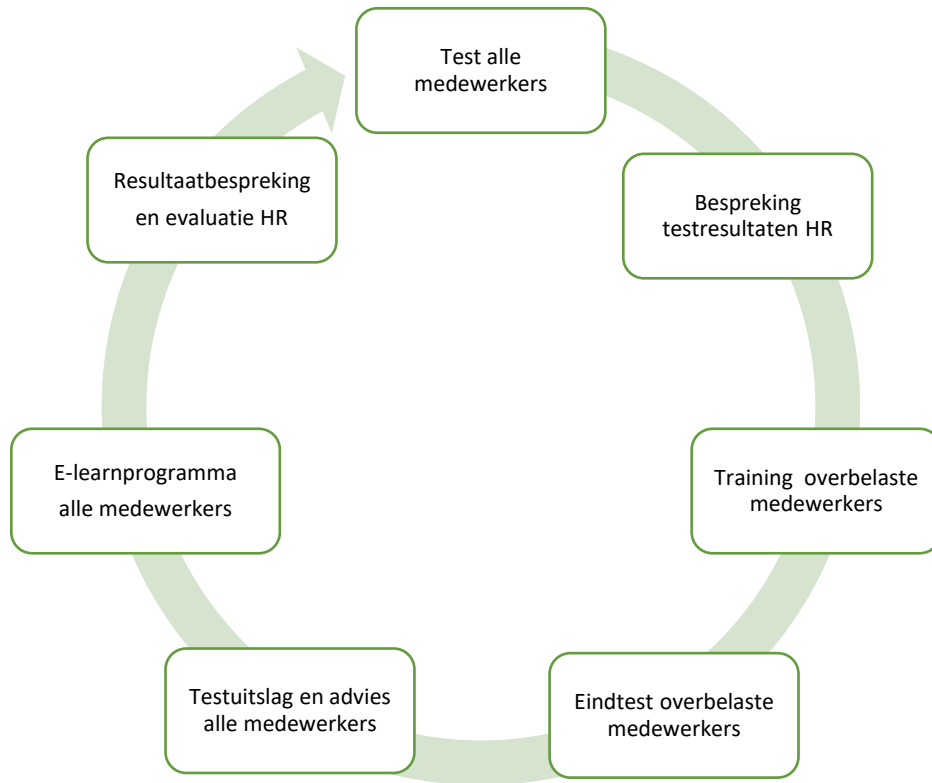
Aliantis voorkomt dat uw medewerkers overbelast raken. Mentale overbelasting veroorzaakt extreem hoge kosten en risico's. Daarom loopt het rendement op uw investering met het Vitaal Garantplan tot wel 3500% op!

Met het Vitaal Garantplan vitaliseert u in korte tijd uw overbelaste medewerkers. Moeiteloos, want zij ervaren onze dienstverlening als een cadeautje.

Klanttevredenheid: 9



Het Vitaal Garantplan in 7 stappen een gezonde organisatie



Alle pluspunten op een rij:

- ✓ Voorkomen van mentale overbelasting, verzuimrisico nummer 1.
- ✓ Snel, eenvoudig en effectief vitaliteitsprogramma.
- ✓ Betreft alle medewerkers bij het thema mentale fitheid.
- ✓ Individuele begeleiding voor medewerkers die dit nodig hebben.
- ✓ Na 1 maand resultaat.
- ✓ Duurzaam preventief effect.
- ✓ Tot wel 3500% rendement op uw investering.
- ✓ Landelijke dienstverlening.

Start vandaag nog een pilot

Stress wordt niet tijdig herkend. Ook in uw organisatie werken overbelaste medewerkers. Voorkomen is beter (en goedkoper) dan genezen. Start vandaag nog een pilot met het Vitaal Garantplan. Met een kleine afdeling kunt u al met het Vitaal Garantplan aan de slag.

Aliantis



De Werkwandeling

De stressreductietraining van Aliantis

De Werkwandeling

Stress kun je niet voorkomen. Een burn-out wel!

De Werkwandeling is ontwikkeld door Aliantis. Deze training is gemaakt om snel en duurzaam te herstellen van mentale overbelasting. De Werkwandeling bestaat uit onderdelen waarvan wetenschappelijk is vastgesteld dat het effectief bijdraagt in het herstel van mentale overbelasting.

De Werkwandeling bevat 8 sessies individuele wandelcoaching en een zelfhulpprogramma. We werken op basis van mindfulness. De deelnemers krijgen zicht op hun stressfactoren en hoe zij deze het best kunnen hanteren of oplossen. Zij leren wat stress is en wat zij zelf kunnen doen om er snel van te herstellen. De Werkwandeling betreft de thema's werk en leefstijl bij de training.

De Werkwandeling is effectief: de meeste deelnemers scoren na 1 maand weer binnen de gezonde norm. De preventieve werking is duurzaam.

"Fantastische methode! Ik heb meer rust en benader mijn emoties heel anders." Cijfer: 10

Wat zijn de kenmerken van De Werkwandeling?

- Individuele stressreductietraining.
- Naslagwerk en zelfhulpprogramma met praktische oefeningen voor thuis.
- Wandelcoach (HBO) in de omgeving van de deelnemer.
- Testafname bij start en einde van de training.
- Adviesrapport met testresultaten voor de deelnemer en de bedrijfsarts.
- 1 jaar aanvullend e-learnprogramma ontwikkeld door het Trimbos Instituut.
- No cure half pay garantie bij geen verbetering (zie garantievoorwaarden)
- Werkgeversrapport met de gemiddelde testresultaten (vanaf 5 deelnemers).

"Mijn hoofd is rustig geworden en ik kan beter keuzes maken voor mijzelf." Cijfer: 8

Waarom is De Werkwandeling zo effectief?

- Inzicht in eigen stressfactoren en hoe je deze kunt hanteren of oplossen.
- Zelfhulpprogramma: leren wat stress is en hoe je ervan herstelt.
- De kracht van oefenen en herhalen. Nieuwe patronen worden geïnstalleerd.
- De Werkwandeling is opgebouwd uit wetenschappelijk getoetste interventies.

"Inspirerend, effectief en heel leerzaam." Cijfer: 9

Wat zijn de resultaten na 1 maand?

- Preventief: bij ruim 80% van de deelnemers is het verzuimrisico verdwenen.
- Curatief: ruim 65% van de deelnemers scoort na 1 maand binnen de norm.
- Stimulerend: de deelnemers voelen zich door de oefeningen snel beter.
- Duurzaam: de deelnemers leren omgaan met stress.

De Werkwandeling

als onderdeel van het Vitaal Garantplan

Het Vitaal Garantplan is de preventieve dienstverlening van Aliantis. Met een test sporen wij overbelaste medewerkers op. Zij komen in aanmerking voor De Werkwandeling. Na 1 maand het werkvermogen verbeterd en het risico op verzuim afgenomen.

*"Ik wist niet dat ik stress had, ik dacht aan de overgang.
Nu ben ik weer vrolijk en heb ik weer puf om van alles te doen" Cijfer: 9*

De Werkwandeling

als curatief re-integratie instrument

De Werkwandeling ondersteunt het herstel van zieke medewerkers.

Met De Werkwandeling start u de re-integratie van uw overbelaste medewerker doeltreffend op. Binnen 1 week gaat uw medewerker al aan de slag met zijn herstel. Een snelle inzet van De Werkwandeling verkort het stressgerelateerde verzuim aanzienlijk. Na 1 maand is de vitaliteit van de deelnemer sterk verbeterd. Ruim 65% van de deelnemers scoort na afloop zelfs binnen de gezonde norm.

De Werkwandeling is een goed additief voor medewerkers die in afwachting zijn van therapie en graag vast willen werken aan hun herstel.

Aliantis werkt samen met de bedrijfsarts. Wij zijn dagelijks beschikbaar voor vrijblijvend overleg. Op verzoek sturen wij de testuitslagen naar de bedrijfsarts.

"Dankbaar dat ik dit mocht doen. Wat heeft mij dit goed geholpen. Voel mij zoveel beter"! Cijfer: 9

De Werkwandeling

als interventie na een medewerkersonderzoek

Aliantis werkt samen met onderzoeksbureaus en arbodiensten die uitgebreide medewerkersonderzoeken uitvoeren.

Indicatie voor De Werkwandeling zijn testuitslagen met een negatieve score op stress, werkdruk, PSA, vermoeidheid, concentratie, work-life balance of persoonlijke functionaliteit.

Wij gaan graag met u in gesprek over de mogelijkheden.

De effecten van de Werkwandeling

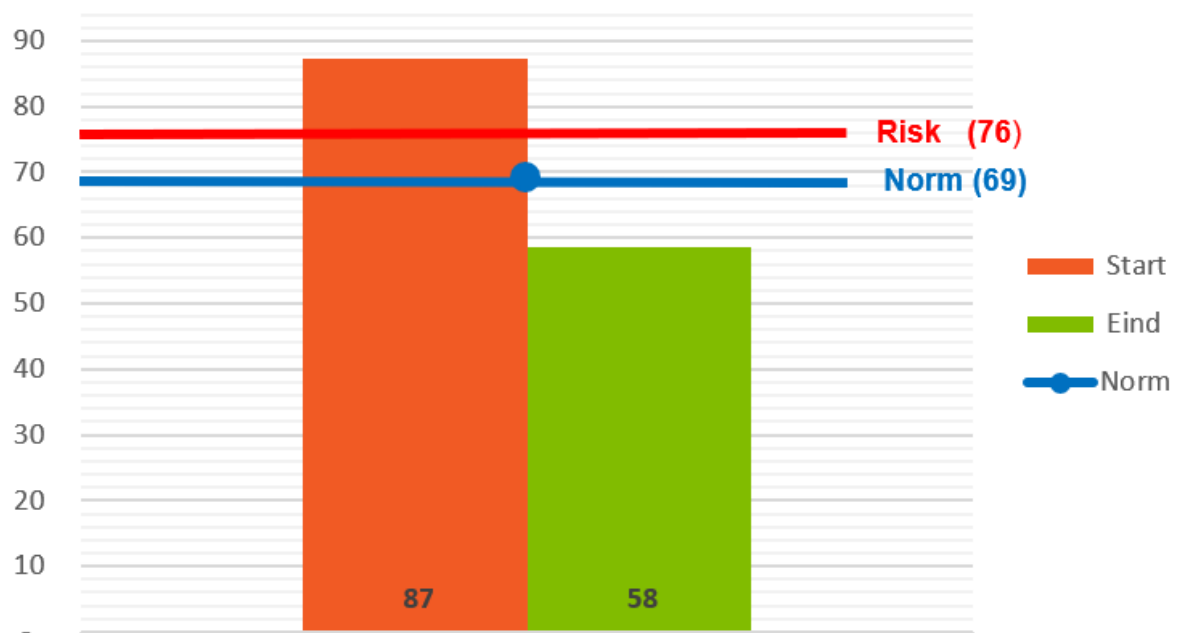
Aliantis verricht sinds januari 2016 De Werkwandeling. De testresultaten vanaf die tijd geven een helder beeld over de effectiviteit van onze vitaliteitstraining.

*"Heel positief, aan alle verwachtingen meer dan voldaan.
Sterke basis gekregen om mee door te gaan". Cijfer: 9*

Effect 1: Risico op verzuim wordt afgewend.

De Werkwandeling wordt preventief ingezet om verzuim door stress te voorkomen. Deelnemers die bij de screening meer dan 76 punten scoren zijn overbelast. Zij lopen groot risico om (langdurig) te gaan verzuimen.

Bij aanvang scoorden deze deelnemers gemiddeld 87 punten.
Na 1 maand scoorden zij nog maar gemiddeld 58 punten.
Deze eindscore ligt ruim binnen de gezonde norm.



Normscore boven de 76 punten: hoog risico op (langdurig) verzuim.
Score onder de 69 punten: gezonde score.
Resultaten zijn behaald met De Werkwandeling (binnen 1 maand).
Meetperiode: januari 2016 – januari 2019.

"Geweldige training om in balans en tot jezelf te komen". Cijfer 8

Effect 2: Snelle verbetering van stressklachten.

Medewerkers die verzuimen met burn-out of stressklachten volgen De Werkwandeling ter ondersteuning van hun herstel.

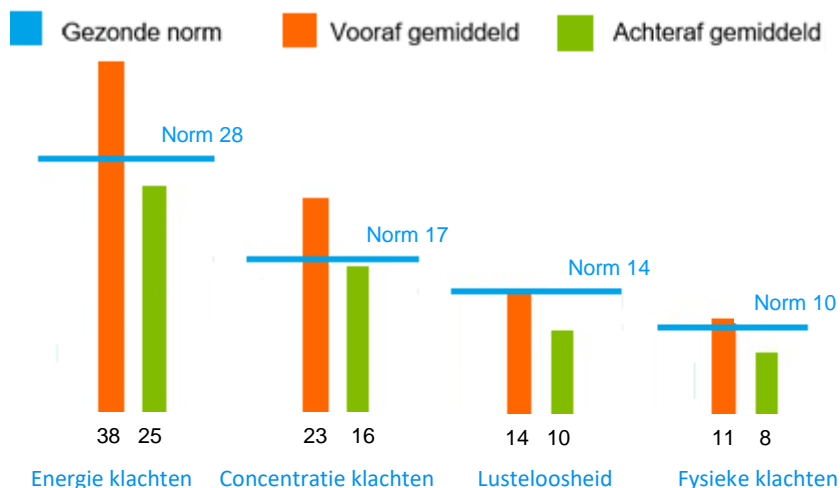
Ruim 65% van deze deelnemers scoort na afloop van De Werkwandeling weer binnen de gezonde norm. Bij de overige deelnemers zijn de klachten afgenomen en is langer hersteltijd of een aanvullende interventie nodig.

“Een hele goede manier om te herstellen en energie/conditie op te bouwen”. Cijfer: 9

De deelnemers van De Werkwandeling ontvangen na afloop van de training hun testuitslagen. Wij vergelijken de uitslagen van de start- en eindtest met elkaar. Hierdoor wordt het de deelnemer duidelijk welke resultaten hij heeft verkregen met zijn inspanningen gedurende De Werkwandeling.

“Jammer dat ik dit niet eerder wist. Iedereen zou dit moeten leren”. Cijfer: 10.

Overbelaste medewerkers hebben last van ernstige vermoeidheidsklachten en concentratieproblemen. De deelnemers van De Werkwandeling ondervinden juist daarin de grootste verbeteringen.

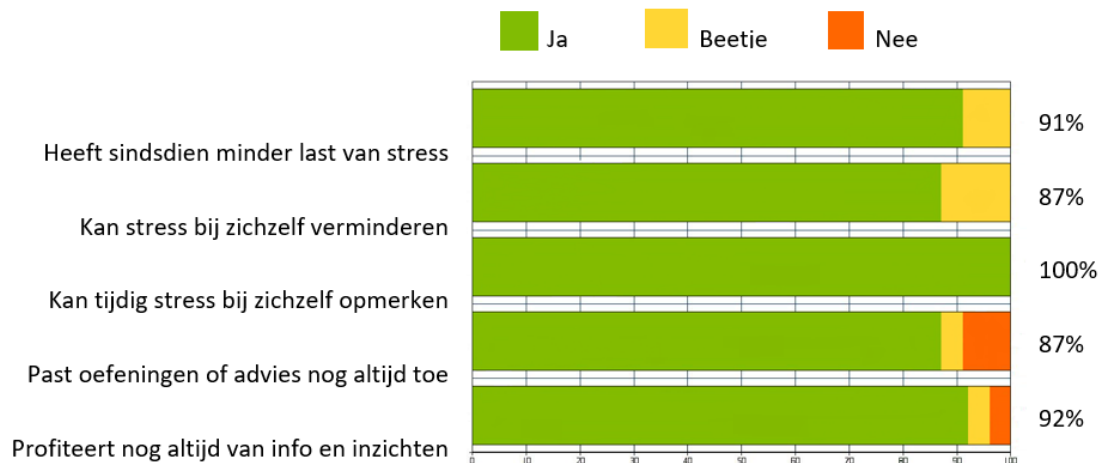


*Oranje balk = gemiddelde score starttest. Groene balk = gemiddelde score eindtest.
De blauwe balk is de norm. Een score boven de norm wordt als ongezonder beschouwd.
Meetperiode: januari 2016 – januari 2019.*

Effect 3: Duurzame preventieve werking.

Aliantis evalueert na 6 maanden het effect van De Werkwandeling.

Uit dit onderzoek blijkt dat de deelnemers zelfredzaam zijn in stressreductie. Na 6 maanden merken zij tijdig stress bij zichzelf op en kunnen dit verminderen. De deelnemers geven aan nog altijd minder last van stress te hebben.



Gemiddeld resultaat 6 maanden na einde De Werkwandeling.
Meetperiode januari 2016 – januari 2019.

"Nu ik dit allemaal weet, laat ik het nooit meer zo ver komen". Cijfer: 9

Alle pluspunten van De Werkwandeling op een rij:

- ✓ Effectief herstellen van mentale overbelasting.
- ✓ Snel inzetbare training.
- ✓ Op basis van wandelcoaching en mindfulness.
- ✓ Met naslagwerk en zelfhulpprogramma.
- ✓ Resultaatrapportage met voortgangadvies.
- ✓ Nazorgprogramma met 1 jaar e-learntraining.
- ✓ In samenwerking met de bedrijfsarts.
- ✓ Binnen 1 maand duurzaam resultaat.
- ✓ Hbo-wandelcoach uit de omgeving van de deelnemer.
- ✓ Deelnemer ervaart training als een cadeautje.
- ✓ No cure- half pay garantie (zie voorwaarden).



Denk groot, begin klein..

Start vandaag nog een pilot Vitaal Garantplan
of meld een overbelaste medewerker aan voor De Werkwandeling

Wilt u ook vitaliteit een eenvoudig en effectief vormgeven?
Aliantis helpt u graag verder. Vraag gerust meer informatie op.



Gerda Baas, directeur en relatiebeheer

E-mail: gerda@aliantis.nl

Telefoon: 06 - 22 122 097

Ik kom graag bij u op bezoek voor een vrijblijvende kennismaking.