

Aliantis



De Werkwandeling & het Vitaal Garantplan

Oplossingen voor overbelaste medewerkers

De Werkwandeling, een curatief re-integratieinstrument

Snel herstellen van stress- en burn-outklachten

De Werkwandeling is een effectieve stressreductietraining, waarmee medewerkers snel en duurzaam herstellen van stress- en burn-outklachten. De Werkwandeling is ontwikkeld door Aliantis. Het bestaat uit onderdelen waarvan wetenschappelijk is vastgesteld dat het snel stress- en burn-outklachten vermindert. Door deze onderdelen te combineren ontstaat een sterk stress herstellend effect.

Bij aanvang en einde van De Werkwandeling vullen de deelnemers een gevalideerde vragenlijst in. Zo controleren wij het behaalde resultaat en zien wij of de deelnemer voldoende hersteld is.

De Werkwandeling is zeer effectief. Maar liefst 94% van de deelnemers heeft er baat bij. Met de inzet van De Werkwandeling bij medewerkers die door stress- en burn-out verzuimen, halveert de duur van het herstel en re-integratie.

De Werkwandeling heeft een duurzaam preventief effect. Na 6 maanden hebben onze deelnemers nog altijd minder last van stress. Zij hebben geleerd om stressklachten te herkennen en stress bij zichzelf te verminderen.

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

De inhoud van De Werkwandeling

De Werkwandeling bestaat uit 8 individuele wandelcoachsessies op basis van mindfulness. Tijdens deze sessies leert de deelnemer stresssignalen bij zichzelf te herkennen. Hij leert ook zijn stressfactoren te hanteren of op te lossen. Thuis gaat de deelnemer dagelijks aan de slag met het zelfhulpprogramma. De oefeningen uit dit programma hebben direct een positief effect op stressklachten. De Werkwandeling duurt slechts 1 maand. De korte duur van het programma en het positieve effect op stressklachten motiveert onze deelnemers om De Werkwandeling te volgen. Zij ervaren De Werkwandeling als een cadeautje.

Na afronding van De Werkwandeling ontvangt de deelnemer zijn testresultaten en een persoonlijk voortgangsadvies. Met toestemming van de deelnemer sturen wij de testuitslagen en het voortgangsadvies naar de bedrijfsarts.

Tot slot krijgt de deelnemer 6 maanden toegang tot een e-learnprogramma. Hiermee werkt hij zelfstandig verder aan stressreductie.

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

De Werkwandeling in het kort:

- Effectieve individuele stressreductietraining voor overbelaste medewerkers.
- Naslagwerk en zelfhulpprogramma met praktische oefeningen voor thuis.
- Een wandelcoach (HBO-niveau) in de omgeving van de deelnemer.
- Afname gevalideerde vragenlijst bij start en einde van de training.
- Adviesrapport met testresultaten voor de deelnemer en de bedrijfsarts.
- 6 maanden aanvullend e-learnprogramma.
- 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

Daarom 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

Daarom wordt De Werkwandeling ingezet:

- Curatief: snel herstellen van stress- en burn-outklachten.
- Preventief: voorkomt verzuim door stress bij overbelaste medewerkers.
- Effectief: bij 94% van de deelnemers treedt binnen 1 maand verbetering op.
- Snel en eenvoudig inzetbaar: start binnen 1 week na aanmelding via website.
- Stimulerend: de deelnemers merken snel resultaat.
- Duurzaam: de deelnemers weten hoe zij voortaan stress kunnen minderen.
- Kostenbesparend: sterk besparend op de kosten van verzuim en presentieisme.

*"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 preventietool

Voorkom verzuim door stress

Een burn-out overkomt je niet zomaar. Gewoonlijk gaat er een langdurige stressvolle periode aan vooraf. Daarbij zijn specifieke signalen van overbelasting merkbaar, zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen. Helaas zijn de meeste mensen het zich onvoldoende bewust als zij last hebben van stress. Daarbij weten zij niet goed wat zij kunnen doen om stressklachten bij zichzelf te minderen. Toch ligt hierin de oplossing. Wanneer een overbelaste medewerker zijn stressproblematiek tijdig oplost, wordt verzuim door stress voorkomen. Precies voor dit doel heeft Aliantis De Werkwandeling ontwikkeld.

Met De Werkwandeling maken wij overbelaste medewerkers bewust van hun stressproblematiek. Wij leren hen om hun stressfactoren op te lossen of te hanteren. Daarbij leren zij wat zij kunnen doen om snel van stress te herstellen.

De investering in deze vorm van stresspreventie is uitermate lonend. Je investeert in medewerkers die door stress minder goed functioneren en die daarbij een groot risico lopen om door stress langdurig te gaan verzuimen.

Met De Werkwandeling wordt in 80% van de gevallen het hoge risico om door stress te gaan verzuimen binnen 1 maand afgewend. Duurzaam. De medewerker heeft voor de toekomst geleerd wat hij kan doen om overbelasting door stress te voorkomen.



De resultaten van de Werkwandeling

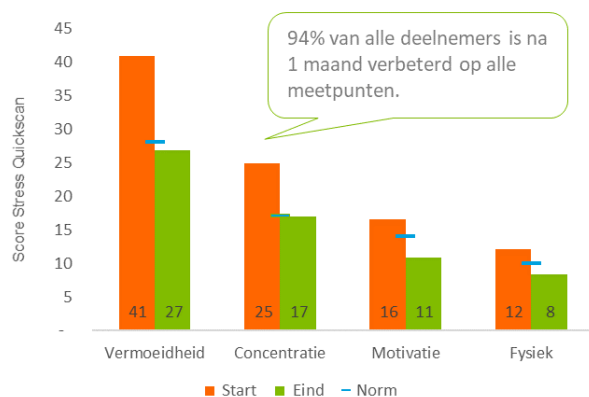
Aliantis verricht sinds januari 2016 De Werkwandeling. De testresultaten vanaf die tijd geven een helder beeld over de effectiviteit van onze vitaliteitstraining.

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

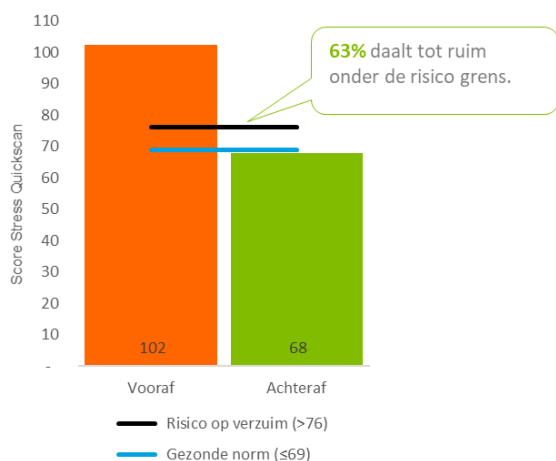
Curatief resultaat: snel herstellen van stressklachten

Met onze stressreductietraining De Werkwandeling nemen stressgerelateerde klachten in slechts enkele weken sterk af.

Maar liefst 94% van alle deelnemers die De Werkwandeling volgen tonen binnen 1 maand een sterke verbetering op alle meetpunten.



Het herstel van medewerkers die verzuimen door stress- en burn-outklachten duurt gemiddeld 9 maanden. Met De Werkwandeling versnel je dit herstel enorm. 63% van de deelnemers die door stress- en burn-outklachten verzuimen, scoorden na 4 weken weer binnen de gezonde norm. De overige deelnemers tonen een verbetering, maar hebben extra ondersteuning en soms ook een andere vorm van hulpverlening nodig.



“Geweldige training om snel in balans en tot jezelf te komen”. Cijfer 8

Preventief resultaat

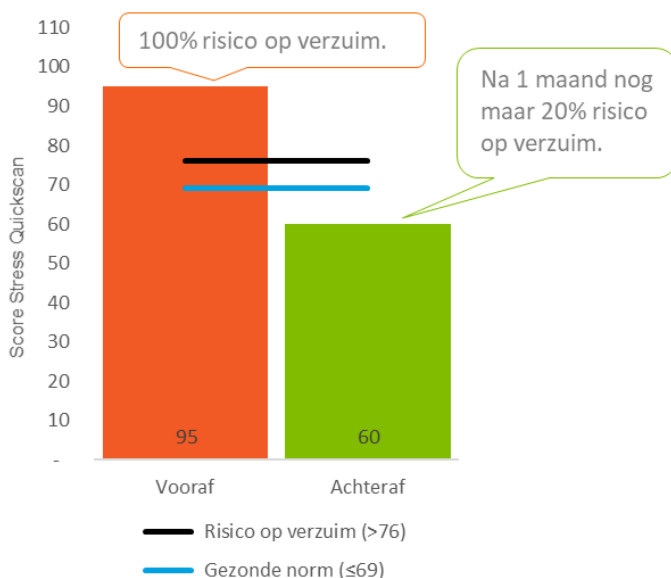
80% minder verzuim door stress

Aan de hand van de stress quickscan (een gevalideerde vragenlijst) zien wij of een medewerker overbelast is. Bij een score van meer dan 76 punten loopt een medewerker groot risico om door stress te gaan verzuimen. De gemiddelde score van overbelaste medewerkers die nog niet verzuimen door stress is gemiddeld niet 76 punten maar 95 punten. Dit toont de ernst van de situatie en het belang van preventie.

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

Met De Werkwandeling ondersteunen wij de overbelaste medewerkers tijdig naar herstel. Binnen 1 maand daalt bij hen de gemiddelde score van 95 naar 60 punten. Deze score ligt ruim binnen de gezonde norm.

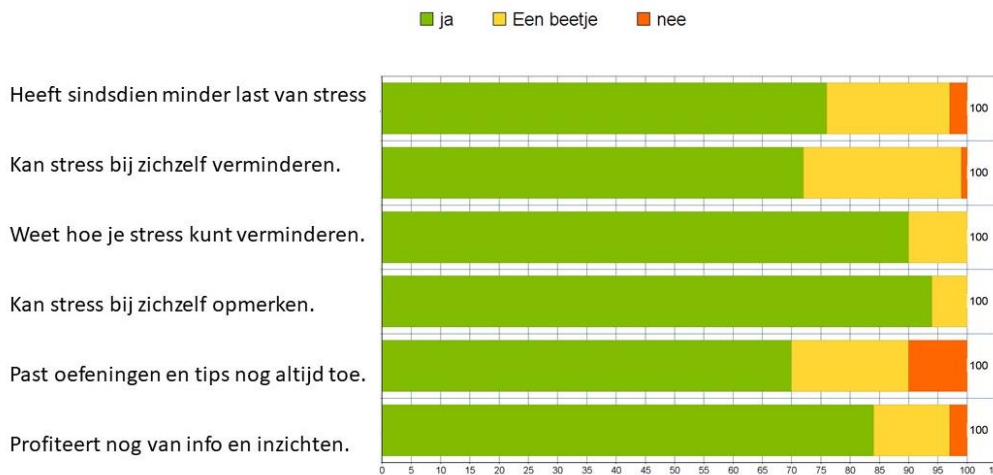
Bij 80% van de overbelaste medewerkers is het risico om door stress te gaan verzuimen binnen 1 maand afgewend. Bij de overige deelnemers is het risico om te gaan verzuimen nog niet verdwenen, maar wel verminderd. Deze medewerkers hebben vaak nog wat extra ondersteuning en soms een andere hulpverlening nodig.



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

Duurzaam resultaat

97% heeft na 6 maanden nog altijd minder last van stress



Eens geleerd, blijft geleerd. Onze dienstverlening heeft een duurzaam preventief effect. 97% van onze deelnemers geeft na 6 maanden aan nog altijd minder last van stress te hebben, alle deelnemers kunnen tijdig stress bij zichzelf op merken en ze weten wat ze kunnen doen om stress bij zichzelf te minderen.

Stress is de grootste oorzaak van lang verzuim. Maar liefst 1 op de 10 medewerkers staat op het punt te verzuimen door stress. Een onnodig groot aantal mensen worstelt met stressproblematiek. Stress kun je in onze samenleving niet voorkomen, maar een burn-out wel. Wij leren je graag hoe.

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

Stresspreventie van Aliantis

De investering die zich direct terugverdient.

Overbelaste medewerkers lopen groot risico te gaan verzuimen. Daarbij functioneren zij niet goed op het werk. De kosten van dit “presenteïsme” of “roze verzuim” zijn gemiddeld 60k, even hoog als de gemiddelde kosten van verzuim door stress. De kosten van een medewerker die verzuimt door stress kunnen zo oplopen tot wel 120k.

Onze effectieve dienstverlening levert na enkele weken al een flinke besparing in de kosten van verzuim door stress en presentisme. Een kleine investering dat snel een zeer hoog rendement oplevert.

Het Vitaal Garantplan

Detectie en training van overbelaste medewerkers

Stress is de belangrijkste oorzaak van lang verzuim. De kosten van dit verzuim zijn enorm, maar er valt ook eenvoudig op te besparen. Aliantis helpt je daar graag bij. Speciaal voor dit doel hebben wij het Vitaal Garantplan ontwikkeld.

Het Vitaal Garantplan is de slimme preventietool van Aliantis. Wij sporen met een gevalideerde test de overbelaste medewerkers op. Deze medewerkers volgen onze individuele stressreductietraining De werkwandeling. Binnen 1 maand scoort 80% van deze groep weer binnen de gezonde norm. Bij hen is het presentisme gestopt en het risico om langdurig te gaan verzuimen afgewend.

Kennis van stresshantering is voor alle medewerkers belangrijk. Bij het Vitaal Garantplan betrekken wij alle medewerkers. Ook de medewerkers die binnen de gezonde norm scoren ontvangen van ons hun testuitslag met persoonlijk voortgang advies. Alle medewerkers krijgen voorlichting over het herkennen en verminderen van stress. Met een e-learnprogramma worden zij gestimuleerd om hun mentale fitheid te verbeteren.

Het Vitaal Garantplan wordt periodiek herhaald. Hierdoor blijft het verzuim door stress laag en blijven de medewerkers zich bewust van stressreductie.

Stress is een normaal verschijnsel. Wie daar op een gezonde manier mee om gaat, blijft in balans. Ook in drukke omstandigheden.

Doelgerichte preventie is lonend

Aliantis zoomt in op de hoog-risicogroep "overbelaste medewerkers". Onze dienstverlening vermindert doelgericht en effectief de extreem hoge kosten van verzuim en presentisme. Dit levert al na 1 maand een snelle en hoge besparing op verzuimkosten!

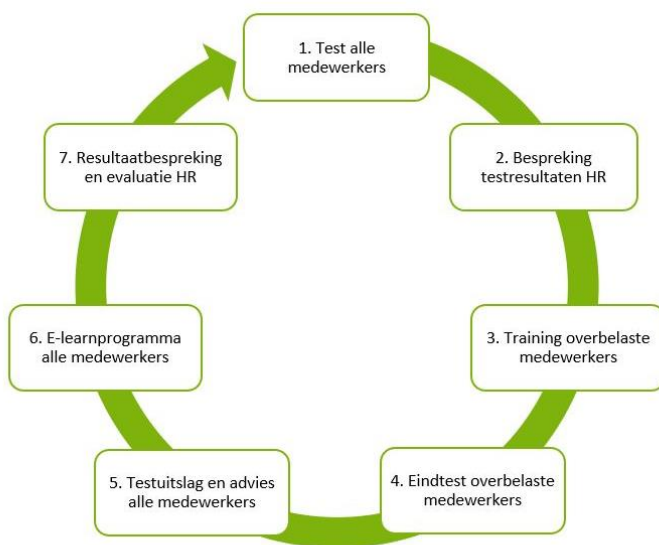
Met het Vitaal Garantplan vitaliseer je in korte tijd de overbelaste medewerkers. Moeiteloos, want zij ervaren onze dienstverlening als een cadeautje.

Het preventieve effect van onze dienstverlening is duurzaam. Na 6 maanden hebben de deelnemers nog altijd minder last van stress.

Klanttevredenheidcijfer: 9



Het Vitaal Garantplan In 7 stappen vitale medewerkers



De uitvoering van het Vitaal Garantplan vergt van de medewerkers een minimale inspanning. De korte vragenlijst van de stress quickscan is in enkele minuten ingevuld. Deze vragenlijst kan aan een bestaand medewerkersonderzoek worden toegevoegd.

De overbelaste medewerkers gaan met de wandelcoach aan de slag. Zij werken gedurende 1 maand dagelijks aan hun herstel. Vanwege het snelle en positieve effect van De Werkwandeling zijn de deelnemers gemotiveerd.

Door het proces van het Vitaal Garantplan periodiek te herhalen, houd je grip op verzuim door stress. Daarbij blijven de thema's stress en mentale fitheid onder de aandacht van de medewerkers.

Het Vitaal Garantplan Alle pluspunten op een rij:

- ✓ Grip op verzuim door stress.
- ✓ Eenvoudig inzetbaar.
- ✓ Snel uitvoerbaar.
- ✓ Direct resultaat.
- ✓ Met garantie.
- ✓ Inzage in de resultaten.
- ✓ 80% minder verzuim door stress
- ✓ Betreft alle medewerkers.
- ✓ Sterk kosten besparend.
- ✓ Wordt als een cadeautje ervaren.
- ✓ Duurzaam preventief effect.
- ✓ Gespecialiseerd in werkstress.
- ✓ Weinig belastend.
- ✓ Periodieke controle.

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

Ook in jouw organisatie werken overbelaste medewerkers.
Voorkomen is goedkoper dan genezen.

Start vandaag nog een pilot Vitaal Garantplan voor die afdeling met hoog verzuim. Of vraag een individuele Werkwandeling aan voor een overbelaste medewerker.

Wil jij ook minder verzuim door stress? Wij helpen je graag verder.
Aliantis is er ook voor jouw organisatie.

Ik kom graag bij je langs voor een vrijblijvende kennismaking.



Martijn Baas, directeur en relatiebeheer

E-mail: Martijn@aliantis.nl

Telefoon: 06-21443355

Aliantis B.V.
Spiegelstraat 8
1505 HW Bussum

info@aliantis.nl
www.aliantis.nl

