

Prettig, gezond en veilig aan het werk!

## In 3 stappen naar grip op gezondheid

1  
Inventariseren



Hoe gaat het met je?

2  
Plan van aanpak



Hoe kunnen we jouw situatie verbeteren?

3  
Monitoren



Is jouw situatie verbeterd?

# Uitleg voor de procesbegeleider

Met deze aanpak stimuleren we de eigen regie van medewerkers. In slechts 3 stappen, verdeeld over minimaal 3 gesprekken, werkt een medewerker samen met een procesbegeleider aan een eigen plan van aanpak voor meer grip op gezondheid. De vijf thema's van grip op gezondheid helpen daarbij.



## uw rol als procesbegeleider

- Focus ligt op algeheel functioneren van de medewerker
- Stimuleer eigen regie en eigen keuzes van de medewerker
- Procesbegeleider is geen expert
- Ondersteun de medewerker zoveel mogelijk
- Vraag door en vat samen waar nodig
- Zorg voor een open en veilige sfeer
- Zorg voor gelijkwaardigheid tussen alle deelnemers van het gesprek
- Blijf onpartijdig.

# Uitleg voor de medewerker

## Wat ga je doen?

Samen met een procesbegeleider ga jij aan de slag met een persoonlijk plan van aanpak voor meer grip op jouw gezondheid. Dit gaat in 3 stappen.



# STAP 1

1

## Inventariseren



Hoe gaat het  
met je?

# Praatplaat

Hoe ziet mijn week eruit?  
Bespreek jouw situatie met  
deze vijf thema's.  
De afbeeldingen zijn ter inspiratie.

De 5 thema's van grip op gezondheid



# Hoe gaat het met je?

**Wat speelt er?**  
Kruis in de scorebalk aan hoe het met je gaat.  
Schrijf bij uitleg op wat de belangrijkste knelpunten zijn.

## opdracht



## STAP 2

2

### Plan van aanpak



Hoe kunnen we  
jouw situatie  
verbeteren?



# Wat kunnen we aan jouw situatie verbeteren?

Plan van aanpak  
Schrijf jouw acties op  
en geef aan wie je  
daarbij nodig hebt.

opdracht

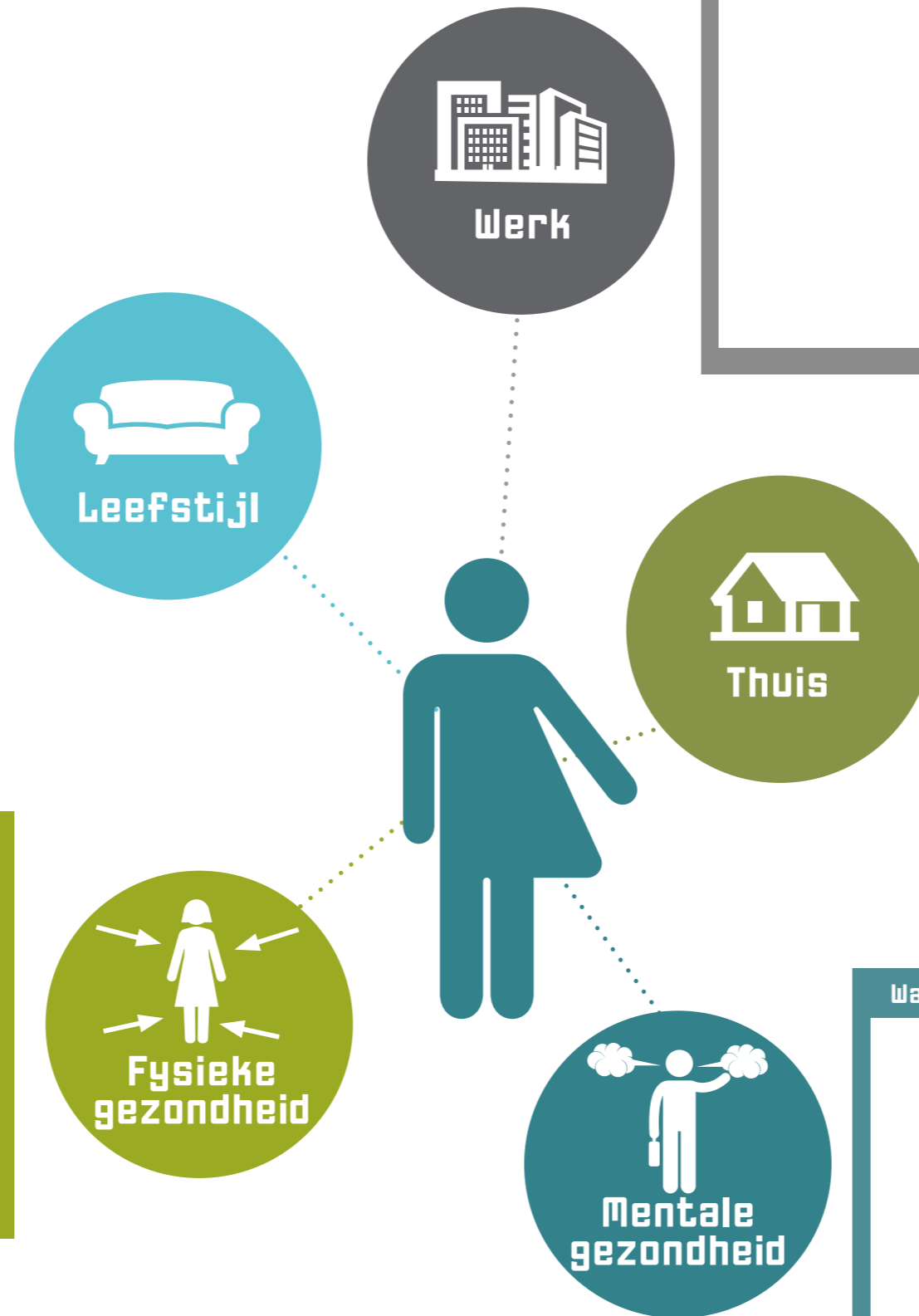
| Wat ga ik doen? | Wanneer? | Van wie hulp nodig? |
|-----------------|----------|---------------------|
|                 |          |                     |

| Wat ga ik doen? | Wanneer? | Van wie hulp nodig? |
|-----------------|----------|---------------------|
|                 |          |                     |

| Wat ga ik doen? | Wanneer? | Van wie hulp nodig? |
|-----------------|----------|---------------------|
|                 |          |                     |

| Wat ga ik doen? | Wanneer? | Van wie hulp nodig? |
|-----------------|----------|---------------------|
|                 |          |                     |

| Wat ga ik doen? | Wanneer? | Van wie hulp nodig? |
|-----------------|----------|---------------------|
|                 |          |                     |





# STAP 3

3

Monitoren



Is jouw situatie  
verbeterd?

# Is jouw situatie verbeterd?

Hoe gaat het nu met je?  
Kruis in de scorebalk aan hoe  
het met je gaat. Is er verbetering  
sinds de vorige keer?

