

NIEUWSBERICHT DUURZAME INZETBAARHEID



WVO / OWASE

Juni 2019

Vanaf september start een nieuwe ronde Vitaliteitsprogramma!

Inmiddels hebben zo'n 120 OWASE-medewerkers deelgenomen aan het vitaliteitsprogramma. Vanwege de zeer positieve ervaringen en reacties van de deelnemers is besloten een nieuwe ronde te organiseren!

Net als voorgaande rondes wordt ook deze ronde uitgevoerd door het Duurzaam Inzetbaarheid Centrum. Het programma zal na de zomer van start gaan en bestaat uit 2x een vitaliteitscheck, aan het begin en aan het eind van het programma, 3x een workshop met de thema's voeding, slaap (in de ploegen) en stress (balans werk/privé) en 3x een individuele coaching gesprekken met een vitaliteitscoach.

Binnenkort ontvang iedereen persoonlijk een brief met de uitnodiging om je aan te melden. Wil je alvast meer informatie? Check dan onze website onder het thema gezondheid/vitaliteit.

In deze uitgave

- Vanaf september start een nieuwe ronde vitaliteitsprogramma!
- Reacties programma deeltijdwerken/ deeltijdpensioen positief
- Is vakantie *leuk* of *stress*?
- Vervolg vitaliteitsprogramma voor deelnemers 1ste ronde

Heb je nog niet eerder deelgenomen aan het vitaliteitsprogramma? Aanmelden kan via:

- je eigen HR-afdeling/personeelszaken
- de inzetbaarheid ambassadeur
- E-mail: wvo@dion.nl
- onze website www.duurzaamowase.nl



Spreekuur Inzetbaarheid Ambassadeur

Bij de ambassadeur kun je terecht voor alle vragen en/of opmerkingen over het onderwerp duurzame inzetbaarheid. Bijvoorbeeld over vitaliteit, deeltijdwerken, balans werk/privé, zelfontplooiing. Via onze website: duurzaamowase.nl/spreekuur is het mogelijk je aan te melden voor het spreekuur.



Eigen website

Op onze website vind je allerlei informatie over het onderwerp Duurzaam inzetbaarheid en dan specifiek gericht op OWASE. Daarnaast kun je je via de site ook aanmelden voor o.a. het spreekuur van de ambassadeur en/of voor de programma's die worden aangeboden.

WWW.DUURZAAMOWASE.NL

Eerste reacties programma

deeltijdwerken/deeltijdpensioen positief!

In dit programma wordt uitleg gegeven over de mogelijkheden qua deeltijdwerken en deeltijdpensioen. Tevens wordt kort stilgestaan wat globaal de financiële consequenties kunnen zijn bij deeltijdpensioen. De duur van het programma is ongeveer 1,5 uur en het wordt gehouden in het opleidingslokaal bij Dion.

Op 20 mei jl. hebben we de eerste bijeenkomst gehad van het programma deeltijdwerken/deeltijdpensioen. De eerste groep deelnemers hebben deze bijeenkomst gewaardeerd met een gemiddelde cijfer van een 8 en ze adviseren collega's om dit programma te gaan volgen. Wij denken dan ook dat dit programma (naast het vitaliteitsprogramma) mooi aansluit op de behoeftes van de OWASE-medewerkers.

Aangezien deze bijeenkomst maximaal bezet was, net als de twee volgende sessies op 18 juni en 25 juni a.s., hebben we op 4 en 8 juli extra bijeenkomsten gepland. Hiervoor zijn nog een paar plaatsen beschikbaar. Dus als je interesse hebt om dit programma te volgen meld je snel aan, want vol=vol!

Aanmelden kan via:

www.duurzaamowase.nl/aanmelden/

In het geval het maximum aantal deelnemers bereikt is dan zetten we jou op de wachtlijst. Bij grote belangstelling wordt gekeken of er na de zomer nieuwe sessies gepland kunnen worden.

Contactgegevens

Voor meer informatie of vragen kun je contact opnemen met :

Rudolf Schreuder: rudolf.schreuder@dion.nl
06 - 12336938
0523- 208 151



Ambassadeur Rudolf Schreuder

Is vakantie leuk of stress?

Vakantie is leuk. In principe. Maar voor sommige mensen is vakantie ook een bron van stress.

Vakantiestress kan vermoeidheid, ruzies, ziekte en in het ergste geval hartinfarcten met zich meebrengen.

De voorbereiding is vaak al een grote stressfactor. Bijna iedereen kent het verschijnsel dat de dag voor vertrek nog iets geregeld moet worden. Niet de dag voor vertrek beginnen, maar ruim van tevoren lijstjes maken van wat er nog gebeuren moet (en die ook uitvoeren).

Vanzelfsprekend is het verstandig om uitgerust op vakantie te gaan. Het idee dat je op vakantie wel zal bijslapen, is een mythe. Oververmoeidheid aan het begin van de vakantie draagt bij aan heftige ruzies in de auto op weg naar de bestemming, aan een verminderde weerstand en minder tolerantie voor onvermijdelijke praktische tegenslagen.

Een soortgelijke mythe is het idee dat problemen als sneeuw voor de zon zullen verdwijnen als men maar eenmaal weg is. Natuurlijk helpt de letterlijke en figuurlijke afstand die reizen biedt vaak om de dagelijkse problemen te relativiseren. Maar, je moet van mentaliteit veranderen, niet van klimaat.

In de vakantie plegen we een grote aanslag op ons lichaam, en daarmee op onze geest. Het lijkt wel of we in de vakantie ons uiterste best doen om ons lichaam zoveel mogelijk in de war te brengen: we vliegen vanuit het regenachtige Nederland naar tropische temperaturen, beklimmen torenhoge bezienswaardigheden op het heetst van de dag, eten voedsel dat we niet gewend zijn en drinken meer alcohol dan gewoonlijk. Bovendien verstoren we door tijdsverschillen en laat naar bed gaan ons slaap/waakritme, en door het ontbreken van de gestructureerde bezigheden van thuis, verliezen we ons weekritme. Het lichaam is dan ook heel hard bezig zich aan te passen, wat zich kan uiten in irritatie of nervositeit. De remedie is om het lichaam rustig de tijd te geven voor die omschakeling. Niet direct na aankomst van alles gaan ondernemen. Veel slapen en veel water drinken. De gewoontes van de plaatselijke bevolking zijn vaak aangepast aan de omgeving. Dus als het hele dorp tussen twaalf en drie een tukje doet in de schaduw, overweeg dan dit voorbeeld te volgen.

Een ander probleem is dat veel mensen op vakantie hinder hebben van het arbeidsethos: ze kunnen niet echt uitrusten, omdat ze telkens het gevoel hebben 'nuttig' bezig te moeten zijn.

Als gevolg hiervan rennen ze van kerk naar museum en terug, en leren ondertussen nog even de taal van het land.

De allerbelangrijkste regel van een geslaagde vakantie is logisch, maar wordt maar al te vaak geschonden: doe alleen waar je zin in hebt! Dus niet omdat iedereen het doet, of omdat het zo hoort.

Bron: vrij naar psychologie magazine



Vervolg aangeboden deelnemers 1ste ronde vitaliteitsprogramma

Alle medewerkers die de 1ste ronde van het vitaliteitsprogramma hebben gevolgd krijgen binnenkort een vitaliteitscheck en coaching gesprek aangeboden. Dit als vervolg op het programma die zij begin januari 2018 hebben gevolgd. De deelnemers krijgen onder andere inzicht hoe ze er qua vitaliteit voor staan. Iedereen die het programma in januari 2018 heeft gevolgd, ontvangt hiervoor een persoonlijke uitnodiging.

De uitvoering van deze vitaliteitscheck wordt verzorgd door het Duurzaam Inzetbaarheid Centrum.

