



**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

# Positief Gezond Werkgeverschap

Floris de Jong



Piet Vessies



# Programma voorstel



1. Positieve Gezondheid

2. Positieve Gezondheid & ik - reflectie

3. Positieve Gezondheid & de ander

4. Positief gezond Werkgeverschap



*'Als je het heel druk hebt,  
Moet je even niets doen!'*

*vrij naar Winnie the Pooh*

# Gezondheid is ...?

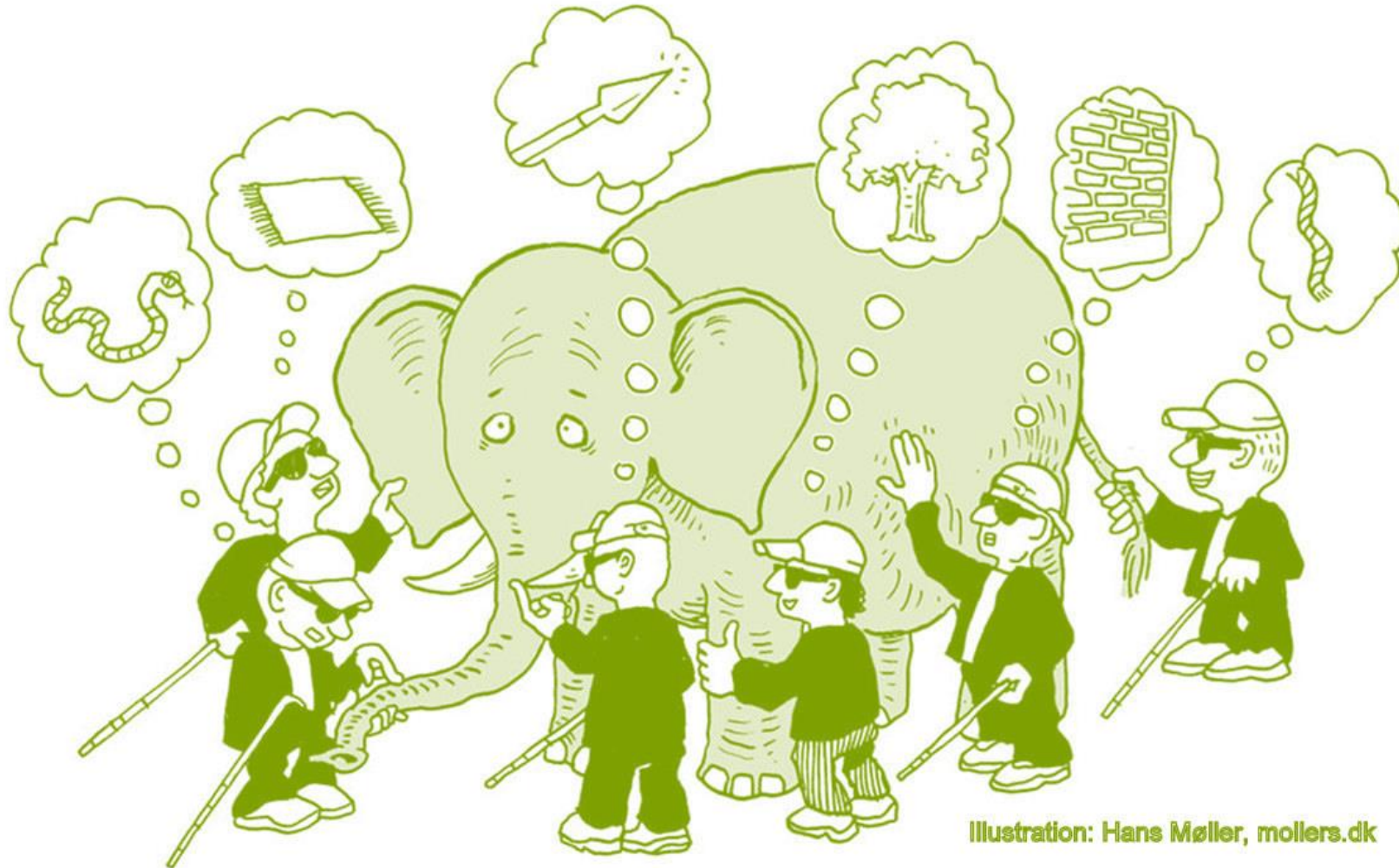


Illustration: Hans Møller, mollers.dk

# Definitie van gezondheid



**Gezondheid** is nog steeds gedefinieerd met de WHO-definitie van **1948**.

*'A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.'*

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.



Machteld Huber

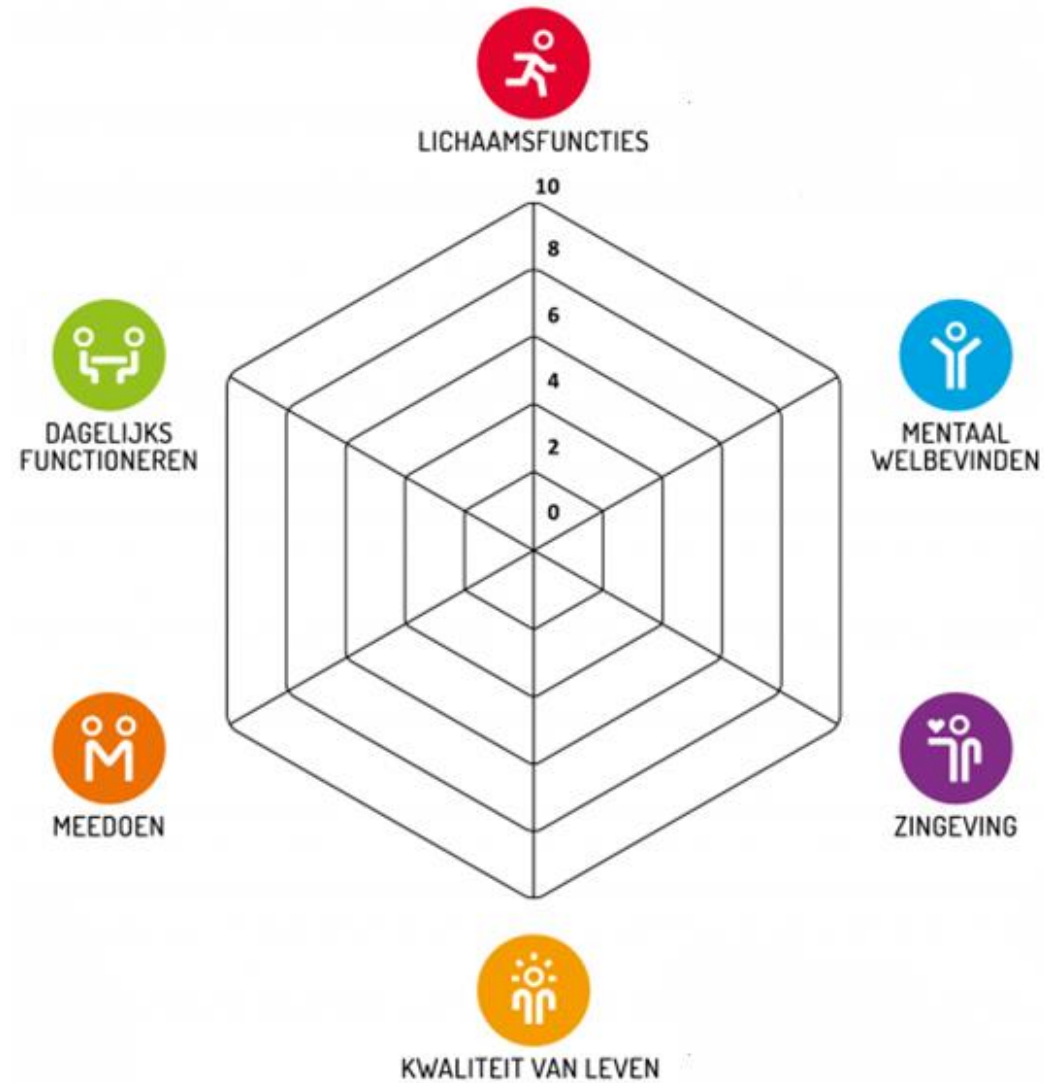
# Positieve Gezondheid



‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’

*‘Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges’*

# 6 dimensies



# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

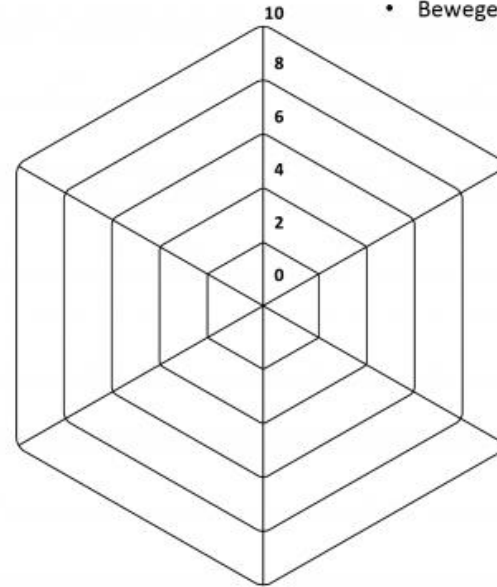
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



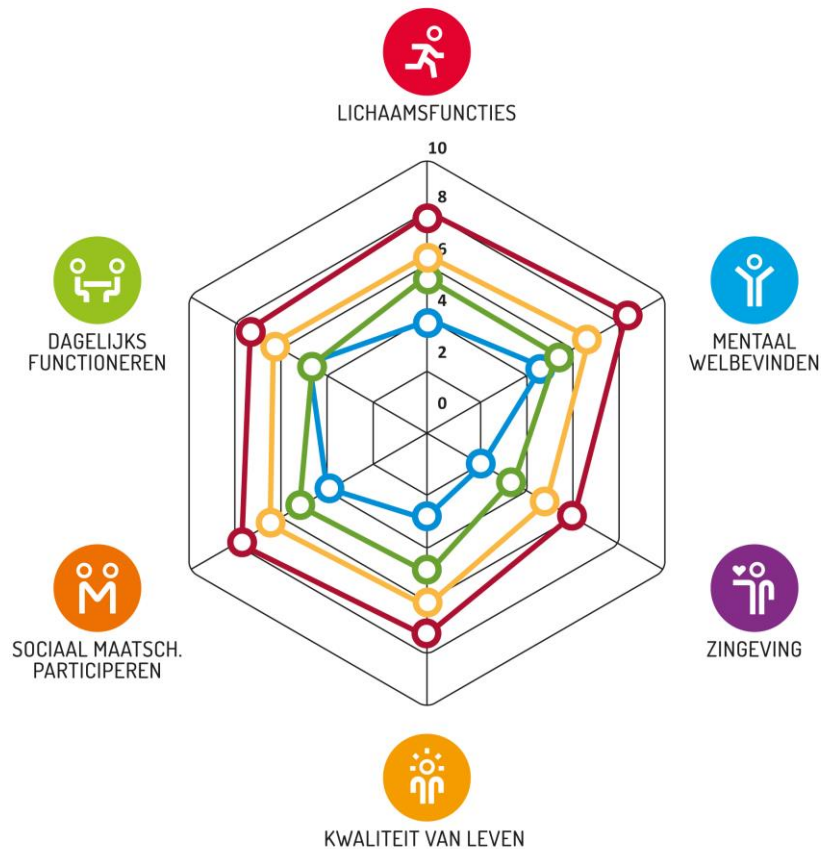
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren







- **Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie.** Geen externe norm!

- Er ontstaat een 'gezondheidsoppervlak'.  
Het is een **momentopname**  
Een '**ander**' gesprek voeren  
Waar gaat je aandacht naartoe? Zou je iets **willen** veranderen en zo ja, wat?  
Focus op acties die iemand **zelf** kan doen

Eén van de instrumenten &  
Niet altijd toepasbaar



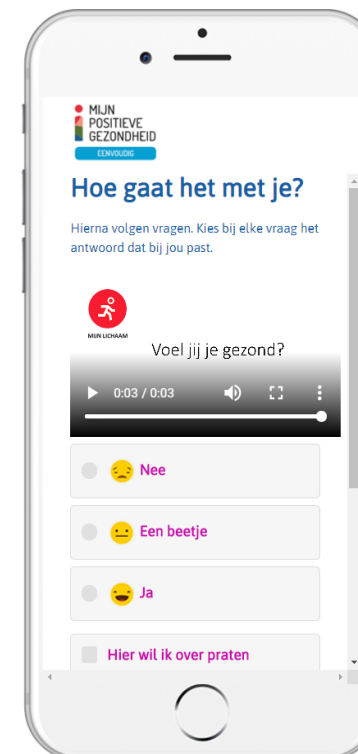
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

# hét andere gesprek in 3 stappen



-1- Reflectie

Mijn Positieve Gezondheid



-2- Focus:  
Veranderwens

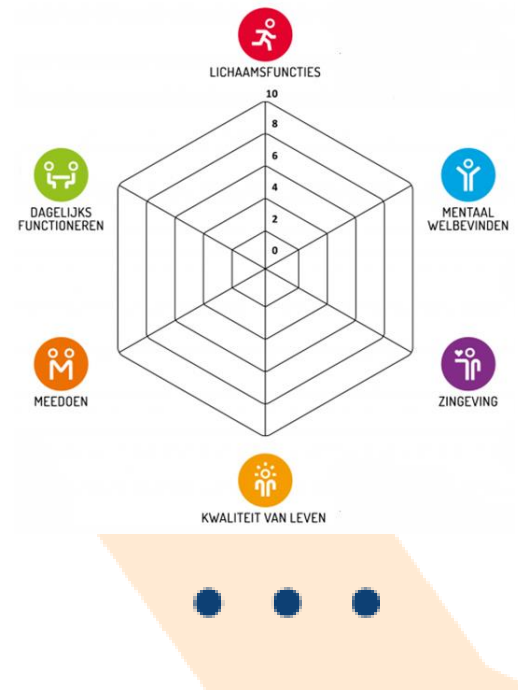
eigen regie



-3- Actie  
én handelingsperspectieven

- Wat valt op?
- Wat gaat goed?
- Wat zou je aandacht willen geven?
- Wat kan je?
- Wat besluit je? → Eerste stap
- Wat maakt dat het niet gaat doen?
- Wat heb je nodig om het toch te doen?

Zoek een foto of bedenk een plaatje dat hierbij past



# oefening



## Oefening

± 35

minuten

1. Ga naar <https://test.mijnpositievegezondheid.nl>
2. Maak een account aan en beantwoord de vragen.
3. Teken jouw spinnenweb hiernaast in
4. Reflectie - 5' - a.d.h.v. onderstaande vragen
  - Wat valt op?
  - Wat gaat goed?
  - Wat zou je aandacht willen geven?
  - Wat kan je?
  - Wat besluit je? → Eerste stap?
  - Wat maakt dat je het niet gaat doen?
  - Wat heb je nodig om het toch te doen?
5. Zoek een foto of bedenk een plaatje dat hierbij past
6. Zoek een maatje
  - 5' óf vertellen óf luisteren – 5' napraten
  - 5' óf luisteren óf vertellen – 5' napraten
7. Slotconclusies: wat valt op?

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij

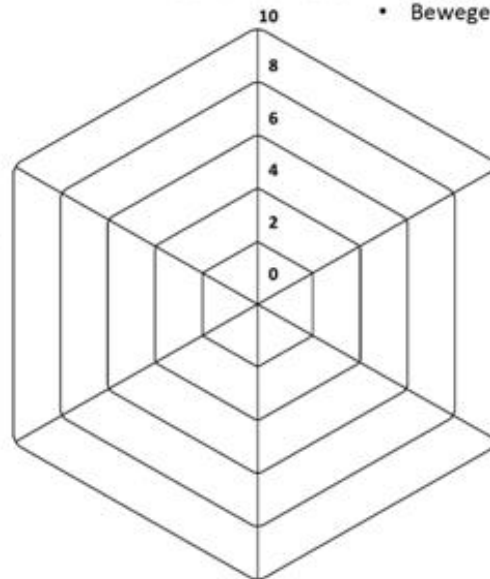


MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

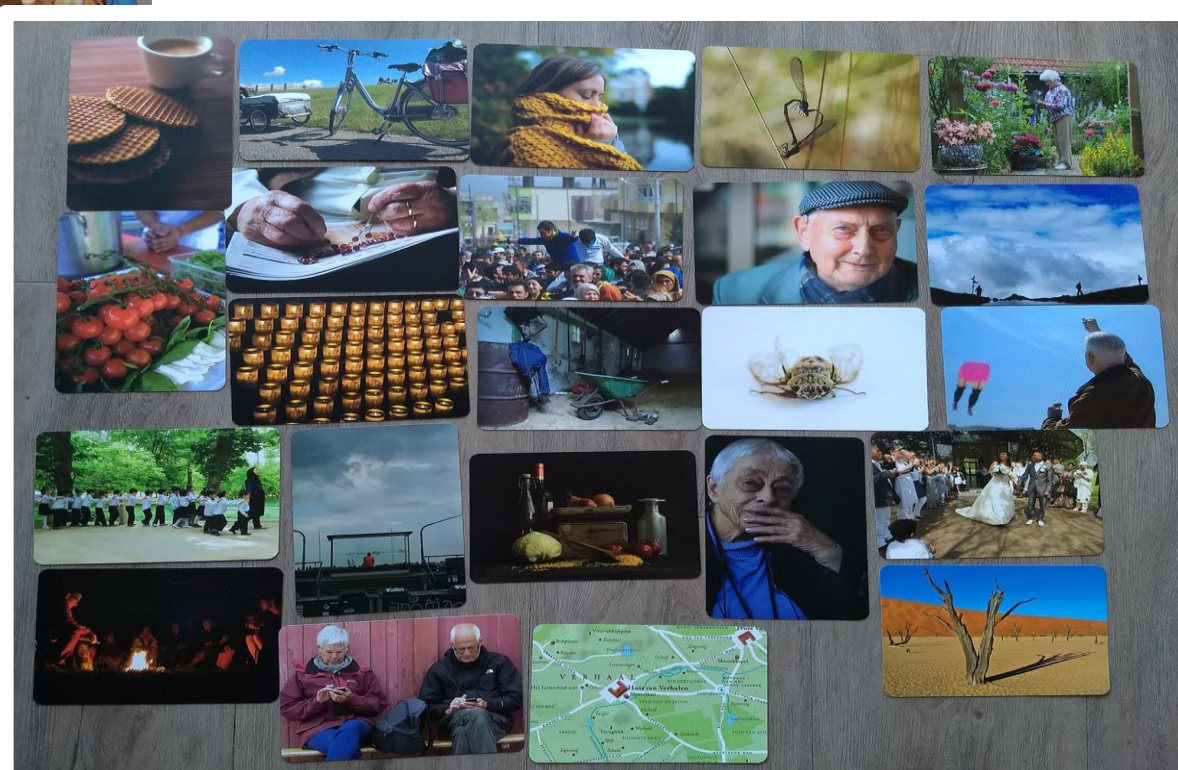
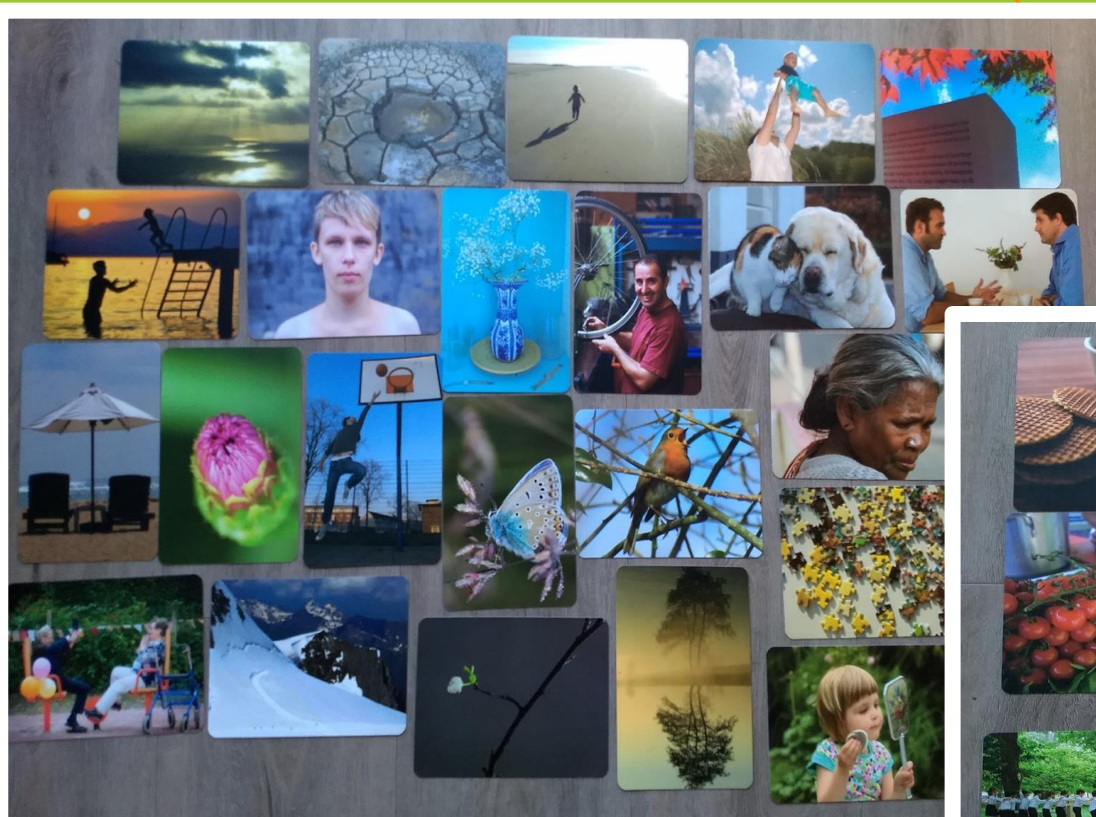
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld





- Wat valt op?
- Wat gaat goed?
- Wat zou je aandacht willen geven?
- Eerste stap; ja /nee?



# Wie goed luistert, hoort meer!

N.B. veranderende rol van de manager  
luisteren en ondersteunen i.p.v. oplossen

- Wat valt op in het gesprek van 5 minuten alleen luisteren?
- Makkelijk/moeilijk?
- Volgende keer anders?

vragen

- Meer gehoord?
- Efficiënt?
- Effectief?





# Positief Gezond Werkgeverschap



# Uitgangspunten

What's in a name?

duurzame  
inzetbaarheid

vitaliteit

well-being

duurzame  
meedoen

veerkracht

"lekker in je vel"

welzijn

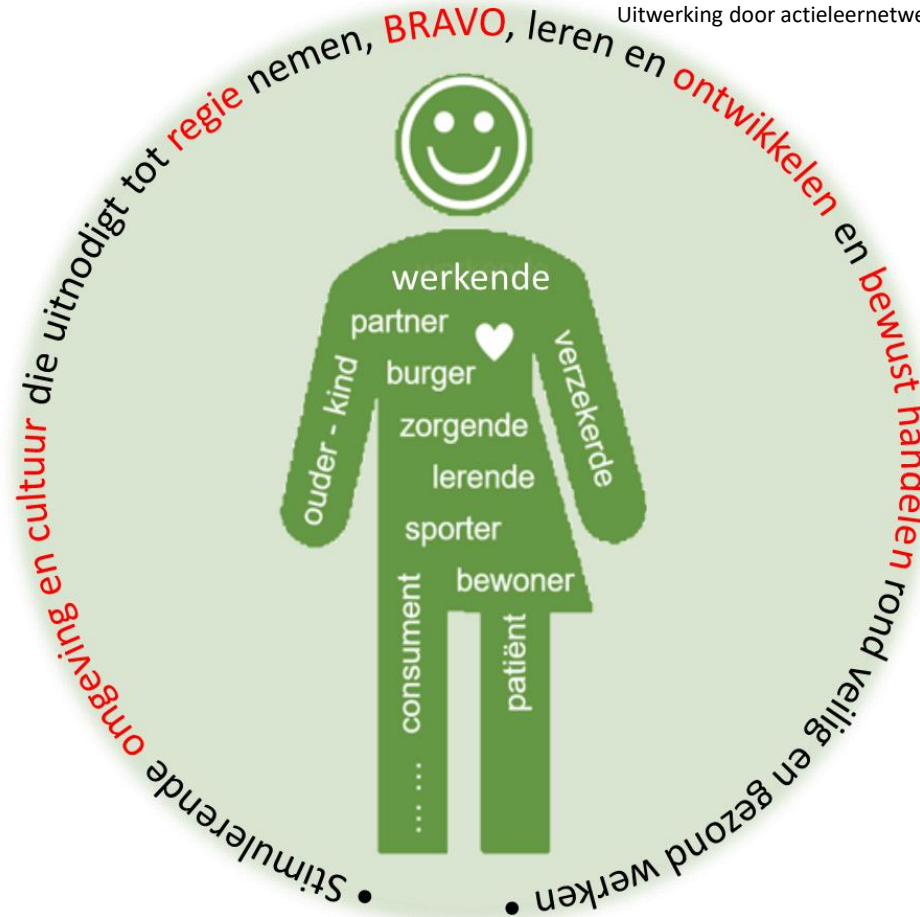
"jij doet er toe"

- Holistisch mensbeeld: de mens in al zijn rollen
- **Hét andere gesprek**
- Regie bij mensen zelf - eigenaarschap
- Perspectief door denken in mogelijkheden
- Mensen aanspreken op hun (veer)kracht
- Oprechte aandacht en verbinding maken
- Mensen voelen zich gehoord en gezien
- Ruimte voor maatwerk

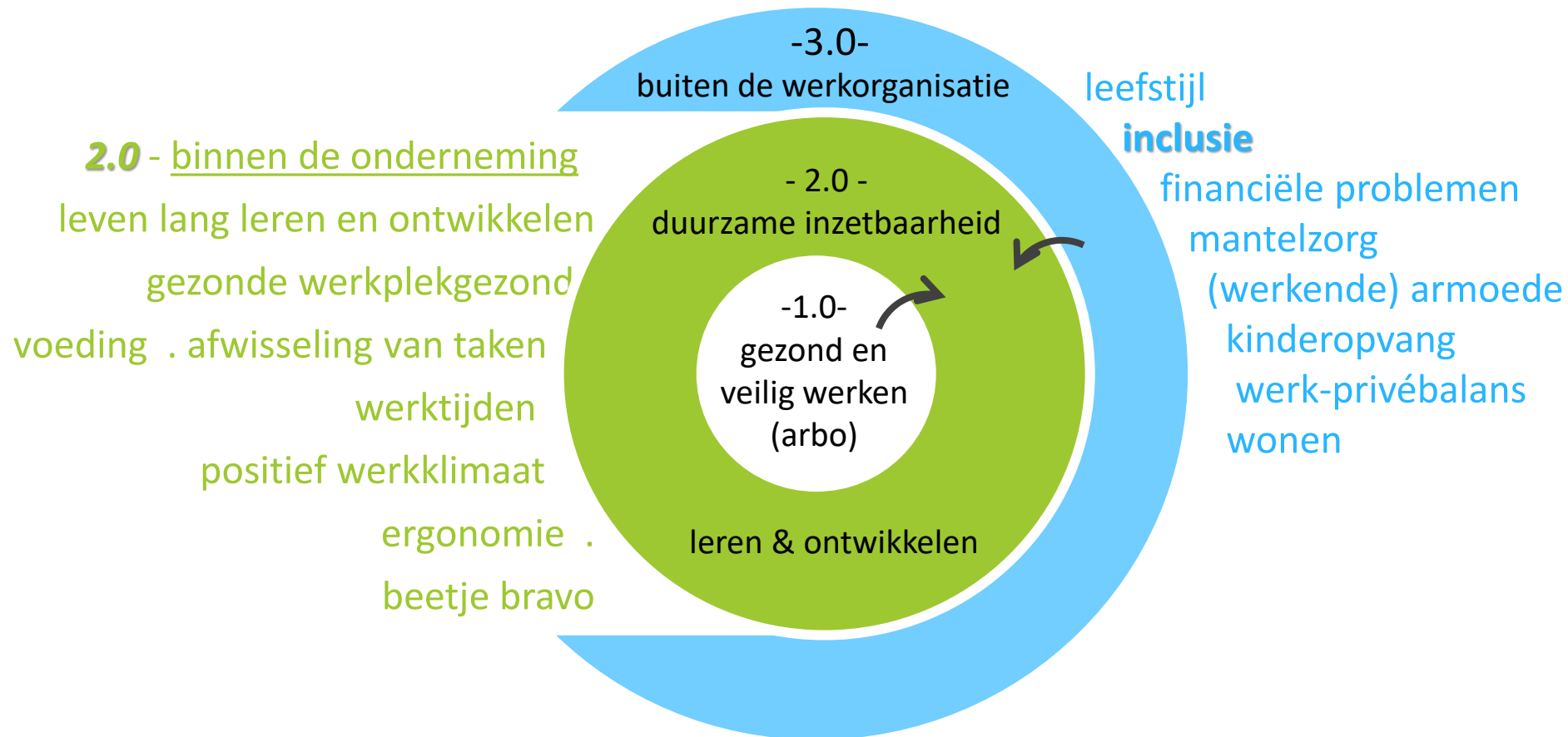


# Positieve Gezondheid als beleidsdoel

Uitwerking door actieleernetwerk - nov. 2019



# van moeten - ARBO 1.0 (wet) → naar willen → Inclusieve Gezondheid 3.0



AWVN netwerk Vitaliteit & Gezondheid febr. 2020

# rechtvaardigheid

Gelijke middelen?



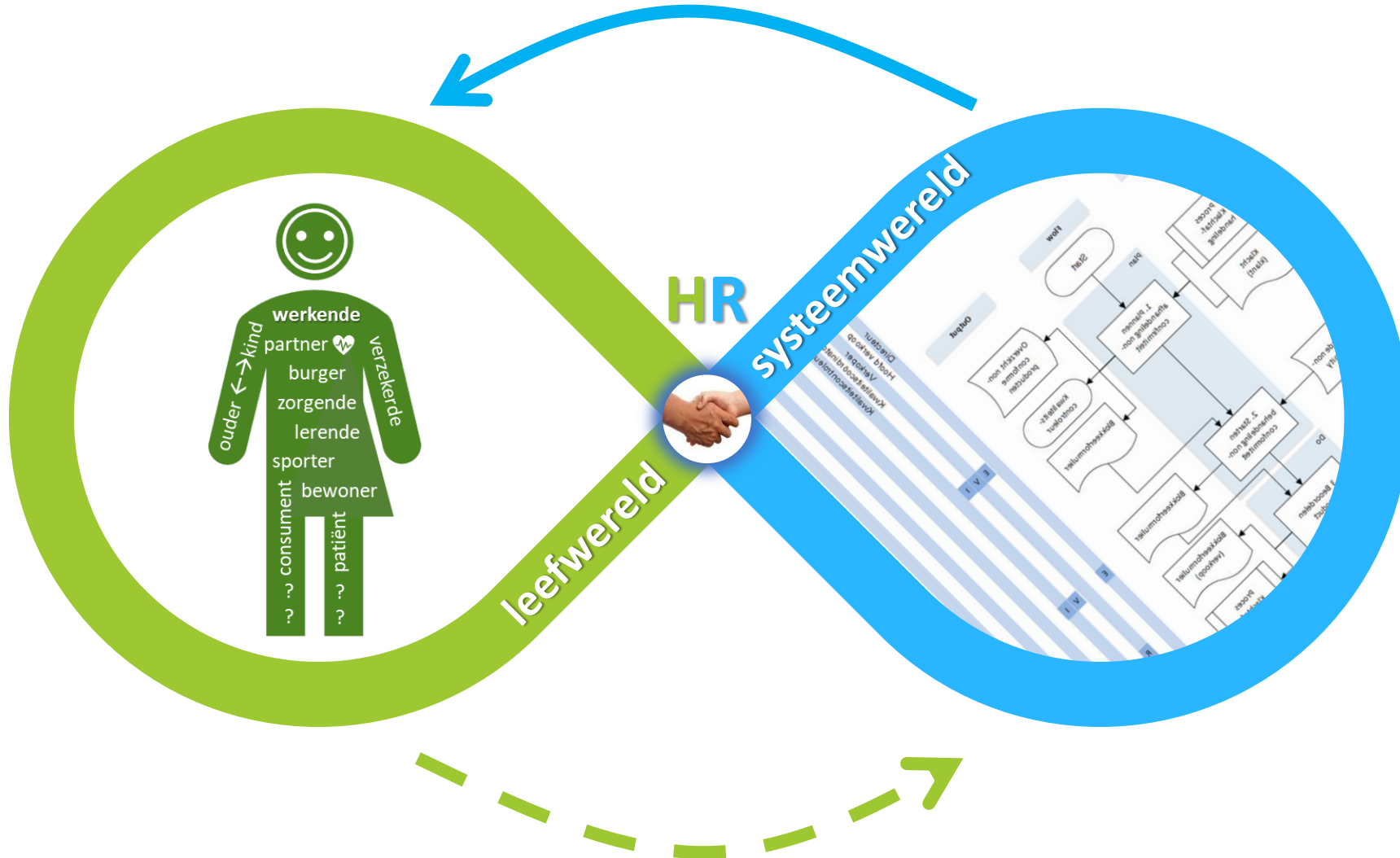
Utility

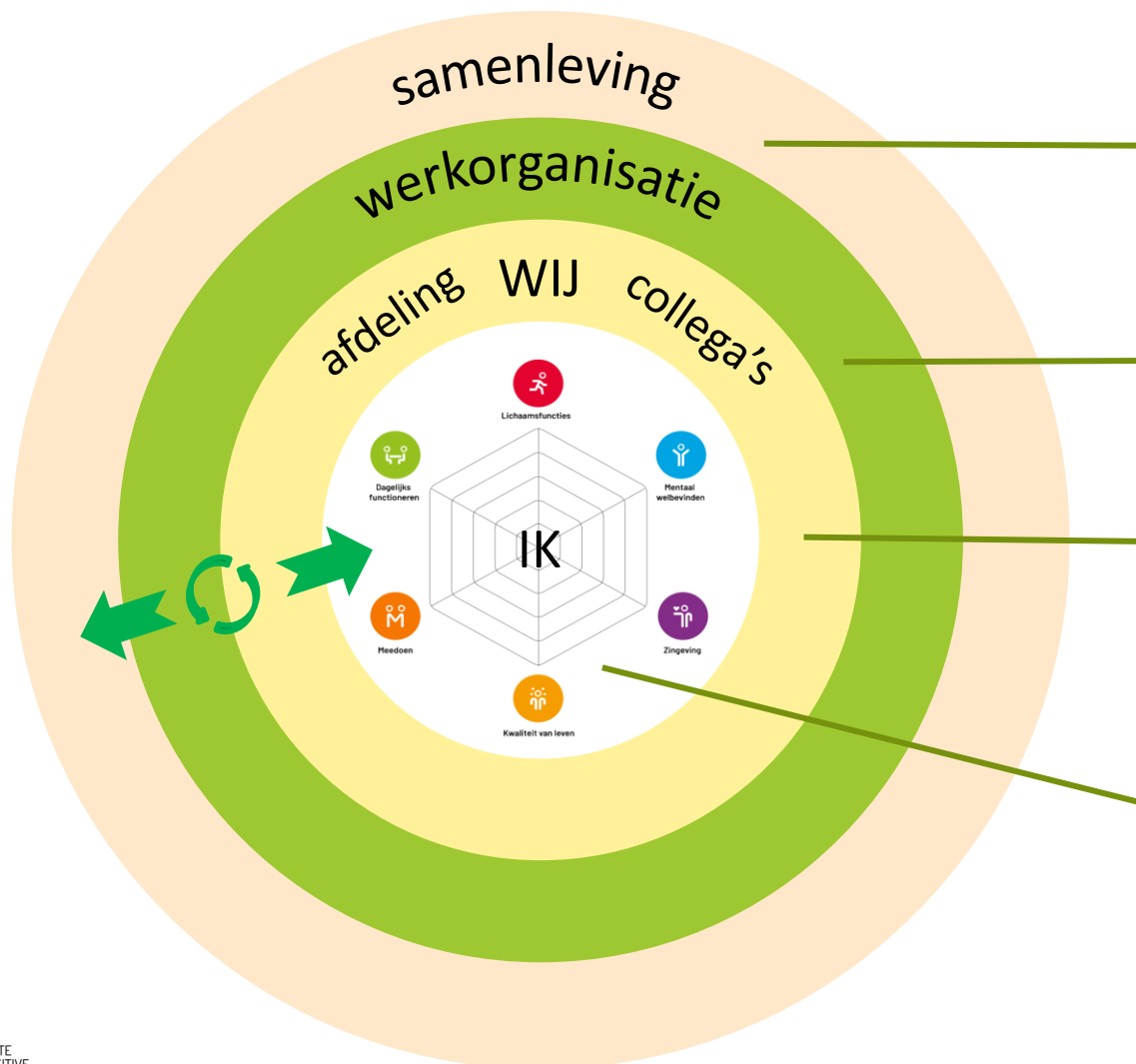
Gelijke mogelijkheden!



Capability

# leef- en systeemwereld





**Toegevoegde waarde / impact**  
*Leefomgeving – circulair HR*

**Positief Gezond Werkgeverschap**  
*beleid en cultuur → wederkerigheid en vertrouwen*

**Intervisie → samen - verbetermanagement**

**Individuele menukaart**

# Positieve Gezondheid, samengevat:



## WAAROM

Vastlopende zorg → een andere kijk op gezondheid

*‘Positieve Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’*

Voor HR: van curatie naar preventie en amplitie

## WAT (principes)

- Brede benadering van gezondheid
- Reflectie
- Hét andere gesprek
- Perspectief – wat kan iemand wel!
- Focus
- Actie

eigen regie



## HOE

Klein beginnen (met dat waar je zelf plezier aan beleeft)

Zoek medestanders, ambassadeurs en steun van ‘boven’

In gesprek → delen van ervaringen en inzichten → gemeenschappelijke actie

Perspectief → kralen rijen

Verankeren in beleid, processen

## Wie

Werkenden (vast, flex. Vrijwillig) → Iedereen; support en actie van hoog tot laag



# Train de trainer (iPH)

Lijkt het je interessant om trainer  
Positieve Gezondheid te worden?  
Meld je dan aan voor de opleiding!

Meer informatie op de website van  
iPH en YouTube

Voorwaarden:

- Je hebt de training 'Werken met  
Positieve Gezondheid' gevolgd
- Er volgt na aanmelden een intake  
voor goede match



## *Trainingsdagen*

Utrecht (6 september, 4 oktober, 13 december 2024)

Zwolle (13 september, 18 oktober, 13 december 2024)

Utrecht (27 september, 18 oktober, 13 december 2024)

*(incompany mogelijkheden op aanvraag)*

I am a human being,  
not a human resource

**Floris de Jong**

06 – 22 59 75 02

[f.dejong@caop.nl](mailto:f.dejong@caop.nl)

**Piet Vessies**

06 – 53 31 89 66

[piet.vessies@allesiisgezondheid.nl](mailto:piet.vessies@allesiisgezondheid.nl)

