

DAADWERKELIJK VERANDEREN

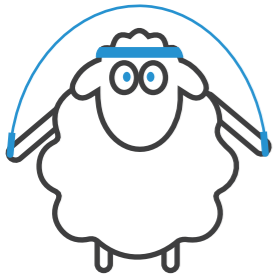
Je vitaal voelen, is het combinatie-effect van je gedachten, je gevoelens, je lichaam en je energiehuishouding. Vitaliteit is de mate waarin iemand zich krachtig en energiek voelt. Vitaliteit draagt bij aan een goede gezondheid; meer specifiek het vermogen zich aan te passen en eigen regie te voeren op de lichamelijke, de emotionele en/of de sociale uitdagingen in het leven. In deze infographic leest u meer over onze aanpak en filosofie.

DE GEZONDE WERKNEMER

VERSTERKING

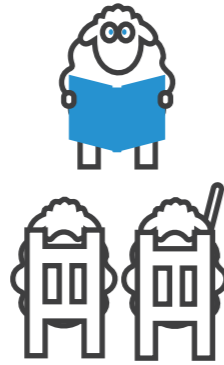
Mensen met stress- en vermoeidheidsklachten verbranden in rust vooral suiker in plaats van vet. Hierdoor hebben ze geen energie meer als ze in actie moeten komen. Een verkeerde ademhaling kan dit veroorzaken. Het is dus van belang om bij een burn-out, (werk)stress en chronische vermoeidheid niet alleen de psychische oorzaken, maar ook de lichamelijke oorzaak te behandelen.

Onze aanpak richt zich in eerste instantie op het in beeld brengen van uw persoonlijkheid, ademhaling en lichamelijke conditie. Ook hebben we aandacht voor de doelen die u wilt bereiken. De interventies kunnen bestaan uit: ademhalingsoefeningen, een bewegingsadvies op maat, inzicht in en werken met het eigen gedrag en voedingsadviezen. Gedurende het traject monitoren we de voortgang.



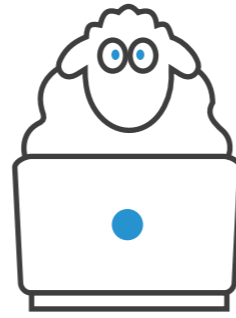
PREVENTIE

Uw arbeidsinhoud, arbeidsomstandigheden, arbeidsverhoudingen en arbeidsvoorwaarden in beeld brengen en bespreken met uw werkgever kan relevant zijn om uw gevoelens van tevredenheid, motivatie en/of welzijn te laten toenemen. Aan de orde kan komen: taakvariatie, de mate van autonomie in het werk, het krijgen van feedback, het kunnen terugvallen op sociale steun, duidelijke en realistische taakeisen, fysieke veiligheid, arbeidszekerheid en adequate beloning. Soms kan het nodig zijn om uw psychische arbeidsbelasting in beeld te brengen. Wat acht u zelf aanvaardbaar en welke psychische, lichamelijke en/of sociale aspecten spelen een rol?



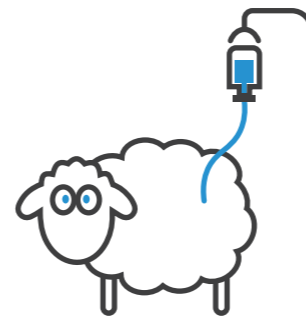
VROEGSIGNALERING

Inzicht in de relatie tussen gevoelens, gedachten, gedrag en klachten zoals werkstress, burn-out, stemmingswisselingen of angst kan helpen om uitval te voorkomen. In een persoonlijk gesprek spreken wij met u over: gedrag, psychische en lichamelijke symptomen en gevoelens behorende bij deze klachten. Ook geven wij tips om de klachten te verminderen. Dit proces wordt online ondersteund met filmpjes e.d. en/of een kort naslagwerk. Verder komen wij ook terug op ons pakket aan versterkende en preventieve maatregelen. Dit alles maakt dat uitval mogelijk voorkomen kan worden.



HERSTEL

Wanneer versterking, preventie of vroegsignalering niet voldoende is gebleken om uitval te vermijden, kan een intensieve holistische aanpak gewenst zijn. In gemiddeld 12 tot 20 sessies stellen wij een intensief programma voor u op, gericht op zowel uw lichamelijke, energetische als psychische gesteldheid. Dit alles om uw periode van uitval zo kort mogelijk te houden. Afhankelijk van de inzichten in u als persoon en uw klachten stellen wij een aanpak op maat voor met zowel face-to-face contact als online ondersteuning.



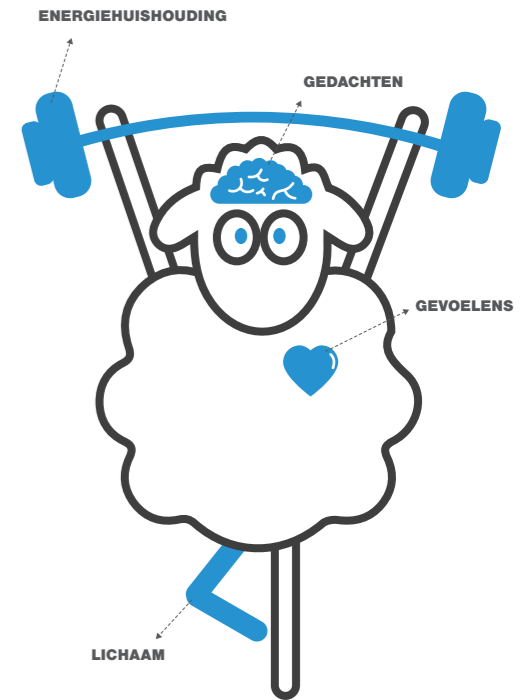
FILOSOFIE

VITALITEIT

Vitaliteit draagt, evenals gevoelens van toewijding, zekerheid en persoonlijke competentie bij aan medewerkerstevredenheid. Deze tevredenheid leidt vervolgens weer tot betere prestaties.

Structurele aandacht voor de vier bouwstenen van vitaliteit leidt tot een versterking van ons immuunsysteem, minder fysieke en/of psychische klachten, meer energie, een gezonder lichaam, talentbenutting en uiteindelijk tot gevoelens van geluk.

Tegelijk komt het besef dat u geen speelbal hoeft te zijn van omstandigheden en levenssituaties, leeft u meer in het nu en krijgt u de regie (terug) over uw eigen leven.



OVER SCHAEPKENS

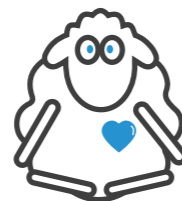
Schaepkens zorgt daadwerkelijk voor verandering van organisaties, teams en/of individuen om zo tot betere arbeidsprestaties te komen. Wanneer u op een onderbouwde en tegelijk praktische wijze wilt veranderen, dan kan Schaepkens van toegevoegde waarde voor u zijn. "Daadwerkelijk een verandering teweeg brengen" is wat ons intrinsiek motiveert. Dit betekent niet dat we u de nieuwste managementtechnieken of trends aan de hand willen doen. Nee, ons werk is erop gericht om u een onderbouwd, begrijpelijk en realistisch antwoord te geven op uw vraag. Doordat wij opgeleid zijn in de psychologie en bestuurskunde / bedrijfskunde ontstaat een genuanceerde en realistische aanpak passend bij uw vraagstuk. We zijn zowel in Nederland als België actief.

VOORKOM (WERK)STRESS, BURN-OUT EN ANDERE KLACHTEN

Verkeerd ademhalen kan leiden tot een scala aan psychische en/of lichamelijke klachten. Ademhalingsoefeningen, bewegen, voeding en inzicht in uzelf kunnen bijdragen aan een gezond lichaam, meer energie en mentale veerkracht.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

Zorgen voor een betere ademhaling. Dit heeft een positief effect op ons zenuwstelsel, rusthartslag en zuurstofgraad in het lichaam.



PERSOON

Inzicht en leren omgaan met uw talenten, gedrag, gedachten, (onbewuste) gevoelens, afweersysteem, sociale omgeving en persoonlijke (werk)situatie versterkt u mentaal.



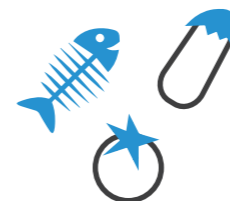
BEWEGINGSADVIES

Om de twee dagen bewegen heeft een gunstig effect op het lichaam door een toename van de "feel good stoffen", zoals endorfine en serotonine. Te denken valt aan stevig wandelen, fietsen, nordic walking, joggen, hardlopen en/of Yoga oefeningen.



VOEDING

Gezonde voeding draagt bij aan een gezond lichaam. Op maat wordt een voedingsadvies gemaakt.



KOUDETRAINING

Zorgt voor een betere doorbloeding, meer energie en is goed voor het hart. Bijvoorbeeld door 's morgens 30 seconden koud te douchen.

