

Praatplaat Actief & Gezond

Gezondheid & Vitaliteit

- Voel je je gezond & energiek?
- Voel je je energiek/fit genoeg om je werk te doen?
- Heb je lichamelijke/geestelijke klachten die te maken hebben met je werk?
- Wat doe je om fit en gezond te blijven?
- Hoe zorg je voor voldoende ontspanning?
- Kun je je werk gezond en veilig uitvoeren?
- Hoe ervaar jij je werkplek?

Kennis & Vaardigheden

- Welke vaardigheden heb je en kun je goed gebruiken in je werk?
- Welke vaardigheden heb je, maar worden nu onvoldoende benut?
- Wat zijn je hobby's, nevenactiviteiten?
- Welke opleiding of training zou jou helpen om beter te worden in je werk?
- Heb je voldoende kennis van relevante technologie voor je werk?
- Wat zou je willen ontwikkelen?
- Welke kennis zou je willen delen met collega's?

Denk na over de toekomst

- Kijk eens vooruit, hoe ziet jouw baan er over 3-5 jaar uit?
- Hoe bereid je je voor op veranderingen in het werk?
- Maak je je zorgen, omdat we steeds langer moeten doorwerken?
- Denk je dat je dit werk tot aan je pensioen vol kunt houden?
- Zo nee, waarom niet?

Denk na over de toekomst

- Merk je dat je gezien je leeftijd ergens beter in bent geworden, of zijn sommige dingen juist lastiger?
- Stel, je baan zou volgende week ophouden te bestaan, wat zou je dan het liefst gaan doen?
- Wat is je droombaan of ideale tijdsbesteding?
- Welke belemmeringen zie je om eventueel te veranderen van baan/rol?

Werkplezier & Betrokkenheid

- Werk je met plezier?
- Wat motiveert jou?
- Wat vind je nu leuk, minder leuk aan je werk?
- Ervaar je genoeg uitdaging?
- Zie je voldoende resultaat van je werk?
- Voel je je thuis bij Novoferm?
- Hoe ervaar je de samenwerking met collega's en leidinggevenden?
- Voel jij je gewaardeerd en gehoord?
- Hoe ervaar je de interne communicatie?

Werk-Privé Balans

- Hoe is het thuis?
- Heeft je privésituatie invloed op je werk?
- Maak je een werkplanning?
- Krijg je je werk af binnen de reguliere werktijd?
- Kun je werkzaamheden overdragen, uitbesteden of automatiseren?
- Zeg je af en toe 'nee' (zowel op je werk als privé)?

novoferm

Intelligent Door Solutions

Praatplaat Actief & Gezond

Waarom de praatplaat Actief & Gezond

Deze praatplaat is bedoeld als hulpmiddel bij het voeren van een inzetbaarheidsgesprek tussen leidinggevende en medewerker.

De plaat biedt in één oogopslag een overzicht van thema's die belangrijk zijn om actief en gezond te blijven.

Uitgangspunten:

- Een open dialoog zal de inzetbaarheid bevorderen.
- Actief & Gezond blijven is de verantwoordelijkheid van de werknemer. De werkgever kan de werknemer hierbij adviseren en ondersteunen.
- Bespreek knelpunten en zoek naar oplossingen.
- Kijk vooruit. Bespreek hoe het nu gaat maar kijk ook een aantal jaren vooruit.

Advies of ondersteuning nodig?

Neem contact op met de afdeling HR.

Hoe voer je een goed gesprek?

Bereid je goed voor

- Lees de achtergrondinformatie op deze praatplaat.
- Bedenk vooraf welk doel je hebt met het gesprek.
- Ga na welke gespreksonderwerpen je aan de orde wil stellen.

In gesprek

- Neem de tijd en zorg, in dien mogelijk, voor een rustige gespreksruimte.
- Laat elkaar uitpraten en luister naar elkaar.
- Vraag om verduidelijking als je iets niet snapt.
- Schiet niet in de verdediging maar probeer samen een oplossing en verbeteringen te bedenken.
- Verplaats je in de ander.

Maak een plan en leg afspraken vast

- Maak met elkaar een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP).
- Wanneer er niet direct een oplossing is voor de knelpunten spreek dan af om het punt verder uit te zoeken en dat jullie erop terug komen. Zet dit punt in de POP.
- Houd de POP realistisch; stel niet teveel acties op, houd het haalbaar.
- Leg afspraken vast.
- Maak een vervolgspraak en bevestig dit naar elkaar.

Deze praatplaat is ontwikkeld tijdens het Duurzaam Inzetbaarheidsproject van A+0 Metalektro. Ondersteuning bij de totstandkoming vond plaats door bureau Berenschot en werd financieel mogelijk gemaakt door A+0 Metalektro en het Europees Sociaal Fonds (ESF).

© 2020