



## Assessment Vitaliteit & Inzetbaarheid (3 weken)

- Uitgebreid onderzoek naar hoe je er nu voorstaat en hoe je (nog) sterker kan worden op het gebied van energie, vitaliteit en inzetbaarheid –

### Doel

Dit assessment is bedoeld voor mensen die willen kijken naar hun persoonlijke vitaliteit en inzetbaarheid: hoe gaat het nu, wat gaat er goed, wat kan er beter. Dat leidt tot een Plan van Aanpak voor een energieke toekomst met veel werkplezier!

### Inhoud

Uit onderzoek blijkt dat mensen die veel plezier hebben in hun werk, zich vitaler voelen en ook beter tegen werkdruk bestand zijn dan mensen die hun werk niet zo leuk (meer) vinden. Er is een sterke relatie tussen werkplezier en vitaliteit.

En, hoe zit dat bij jou? Hoeveel plezier heb jij in je werk, hoe vitaal voel jij je tegenwoordig? En wat de toekomst betreft..... Hoe lang past je baan nog bij te verwachten ontwikkelingen op het gebied van jouw thuissituatie, leeftijd en je gezondheid? Hoe zorg je dat je ook op de langere termijn vitaal, met plezier en succes aan de slag blijft. Soms is een kleine aanpassing al genoeg om weer verder te kunnen, soms is er meer nodig. Als je een goed inzicht hebt in jouw wensen en mogelijkheden, nu en in de toekomst, dan ben je in staat om de juiste richting te bepalen en de juiste besluiten te nemen. Het assessment Vitaliteit en Inzetbaarheid kan je daar uitstekend bij helpen.

Deze dienst bestaat uit drie stappen:

- Een uitgebreid, digitaal assessment waarin je alle aspecten van vitaliteit en inzetbaarheid langs gaat
- Een dubbele sessie met je coach: bespreken van de onderzoeksresultaten, ruimte voor vragen, samen een Plan van Aanpak maken voor duurzame inzetbaarheid en vitaliteit
- Het vervolg van onze digitale leerlijn met een verdere uitwerking van het Plan van Aanpak en een voorbereiding hoe je ook in je huidige werk aan de slag kan met vitaliteit en inzetbaarheid

Na afloop weet je hoe het ervoor staat met jou vitaliteit en inzetbaarheid, heb je veel ontdekt over jezelf en heb je een praktisch plan om de komende jaren vol energie en met plezier aan het werk te blijven.

### Even sparren?

Elke middag zit er bij ons een senior coach voor je klaar.

Bel onze Vraagbaak op 030-6911666. Of kijk op [www.power4people.nl](http://www.power4people.nl).

