

Vitaal en wendbaar als bedrijf, organisatie en instelling

Duurzame inzetbaarheid en preventie
met de 5 Skills Score Methode

Bespaar kosten door preventie

Voorkom uitval en
verlaag verzuimkosten
met een gerichte,
preventieve aanpak.

Betaalbaar maatwerk voor medewerkers

Een effectieve
en persoonlijke
begeleiding die
aansluit bij de
behoeften van je team.

Snel resultaat met totaalaanpak

Verbeter welzijn en
productiviteit door
zowel fysieke als
mentale vitaliteit te
versterken.



De inhoud

Introductie

Feiten en cijfers

De kracht van preventie

De 5 Skills Score Methode

Samenwerkingsvormen

Over BMF Centre



Introductie

De huidige transformatieve tijden vragen om veerkracht en flexibiliteit van zowel organisaties als hun medewerkers. In de praktijk lukt het echter niet altijd om voldoende mee te bewegen en veerkrachtig te blijven, wat kan leiden tot uitval, verhoogd verzuim en hogere kosten. Duurzame inzetbaarheid en preventie zijn dan ook cruciale thema's geworden. Ze gaan niet alleen over het behoud van gezondheid, maar ook over het waarborgen van vitaliteit en flexibiliteit in een steeds veranderende omgeving.

De uitdaging is om duurzame inzetbaarheid om te zetten in concrete acties. Hoe blijven medewerkers zich ontwikkelen en optimaal presteren, terwijl ze hun gezondheid behouden? Dit vereist een gerichte aanpak waarin zowel fysieke als mentale vitaliteit centraal staan.

Naast preventie is een snelle en effectieve terugkeer naar de werkplek bij uitval essentieel. Dit bevordert niet alleen het welzijn van medewerkers, maar helpt ook om verzuim te verminderen en de kosten van langdurige afwezigheid te beperken.

In deze brochure krijg je inzicht in hoe de 5 Skills Score Methode organisaties en medewerkers ondersteunt om vitaal, betrokken en flexibel te blijven. Dit leidt tot minder verzuim, meer werkplezier en verhoogde productiviteit. Samen zorgen wij voor duidelijke communicatie en begeleiding bij het herstelproces. Met de all-in health training profiteren organisaties van medewerkers die fysiek en mentaal sterker zijn, meer betrokkenheid tonen en beter bestand zijn tegen veranderingen. Dit resulteert in minder verzuim, meer productiviteit en werkplezier, en maakt je organisatie flexibeler en beter voorbereid op de toekomst.

De kerncijfers op een rij

76%

van de cao's
bevatte in 2016
al afspraken
over duurzame
inzetbaarheid*

51%

van de
werkegevers is
bezorgd over de
competenties van
medewerkers***

53%

van de
medewerkers
volgt opleidingen
of trainingen,
vaak gericht
op hun huidige
functie

51%

van de
werkgevers
heeft duurzame
inzetbaarheid op
de strategische
agenda**

30%

van de
medewerkers
zegt nog niets te
doen aan hun
ontwikkeling***

65%

van de
medewerkers
verwacht
makkelijk werk
te vinden bij
een andere
werkgever****

* Bron: Werkgeversorganisatie AWWN

** Bron: Nationaal Onderzoek Over duurzame inzetbaarheid 2016

*** Bron: Raet HR Benchmark 2017

**** Bron: CBS, duurzame inzetbaarheid per sector 2018



De kracht van preventie

Duurzame inzetbaarheid begint idealiter bij de werknemer, die verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar eigen welzijn. Bewustwording van het belang van gezondheid en persoonlijke ontwikkeling is hierbij essentieel. Toch blijkt in de praktijk dat veel werknemers die verantwoordelijkheid moeilijk volledig kunnen dragen. Hier komt de werkgever in beeld, die een belangrijke rol speelt in het bieden van ondersteuning, bijvoorbeeld door gesprekken en een werkomgeving waarin preventie centraal staat.

Een proactieve aanpak gaat verder dan enkel gesprekken. Leidinggevenden kunnen actief faciliteren en begeleiden, waardoor gedragsverandering, bewustwording en inzicht gestimuleerd worden. De intrinsieke motivatie van de werknemer, gecombineerd met gerichte ondersteuning, vormt de sleutel tot duurzame resultaten.

De 5 Skills Score Methode biedt hierbij de nodige ondersteuning. Samen met de organisatie kijken we naar de specifieke behoeften van de werknemer en leveren we maatwerk. Langdurige ondersteuning en monitoring zijn hierbij essentieel om terugval te voorkomen. Korte trajecten leiden vaak tot terugkeer in oude patronen, maar door blijvende begeleiding blijven werknemers gemotiveerd, betrokken en gezond.

Preventief werken aan het welzijn helpt verzuim te voorkomen en bevordert sneller herstel. Hierdoor blijven medewerkers veerkrachtig en behouden zij hun plek binnen de organisatie, wat in deze tijden cruciaal is voor het succes van de organisatie.

De 5 Skills Score Methode

Creëer een sterk fundament voor de gezondheid en vitaliteit van medewerkers

De 5 Skills Score Methode is gebaseerd op vijf essentiële elementen die ieder een kernaspect van duurzame inzetbaarheid vertegenwoordigen.

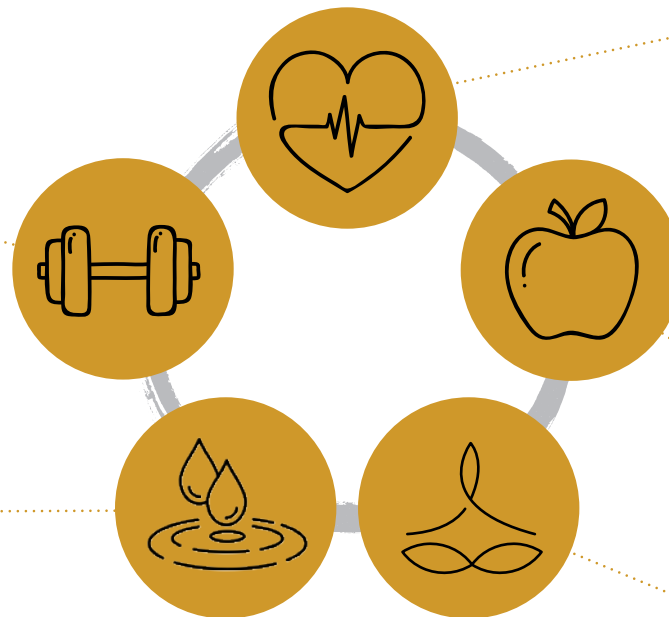
Door deze vijf elementen systematisch aan te pakken, creëer je een sterk fundament voor de gezondheid en vitaliteit van medewerkers. Dit leidt niet alleen tot een verbetering van de fysieke en mentale gesteldheid, maar ook tot een grotere betrokkenheid en productiviteit. De methode is volledig afgestemd op de specifieke behoeften van de organisatie en de medewerker, zodat de vertaalslag naar de dagelijkse praktijk moeiteloos wordt gemaakt.

Groei creatie

- Grenzen stellen
- Leer en ontwikkelbehoefte ontdekken
- Persoonlijke ambities stimuleren
- Betrokkenheid
- Veerkracht en vitaliteit

Flow

- Eigen verantwoordelijkheid durven nemen
- Vertrouwen in zichzelf, het werk en het bedrijf
- Grotere intrinsieke motivatie
- Wendbaar bij veranderingen
- Zekerheid over eigen functioneren



Actie, reactie

- Jezelf en de ander zien
- Handelen vanuit menselijkheid (empathie)
- Goede dialoog werkgever en werknemer
- Autonomie
- Beslissen
- Snel handelen

Fundament

- Bouwen aan een sterk fundament
- Betrokkenheid toetsen en bevorderen
- Meer energie voor zichzelf en het werk
- Wendbaar op de werkvloer
- Mentale en fysieke voeding

Ruimte

- Sterkere communicatie
- Persoonlijke ambities stimuleren
- Toetsen of medewerkers op de juiste plek zitten
- Perfectionisme, dit leidt vaak tot burn-out
- Loslaten

Samenwerkingsvormen

Vanuit een totaalaanpak begeleiden we de organisatie en medewerker

Het welzijn van medewerkers vormt de ruggengraat van een succesvolle organisatie. Gezonde en vitale medewerkers presteren beter, voelen zich gelukkiger en dragen actief bij aan het succes van de organisatie. Echter, het is niet altijd mogelijk om als organisatie zelf de nodige ondersteuning te bieden. Dit is waar een samenwerking met ons van toegevoegde waarde is. Wij bieden op maat gemaakte trajecten die medewerkers niet alleen helpen om sneller te herstellen, maar ook om preventief te werken aan hun welzijn en veerkracht.



ALL-IN HEALTH TRAJECT

Zie je bij een medewerker signalen waar extra begeleiding nodig is, of begeleid je al een tijdje iemand zonder het gewenste resultaat te bereiken? Of ben je misschien zelf een medewerker die ondersteuning kan gebruiken?

We introduceren graag het all-in health traject, een volledig programma gericht op het welzijn van medewerkers, gebaseerd op de holistische 5 Skills Score Methode. Dit programma richt zich zowel op fysiek als mentaal welzijn, door middel van coaching, beweging, ademhalingstechnieken, zelfreflectie en zelfmanagement. Daarnaast zorgen ontspanning, massage en aangepaste voeding voor een duurzame en effectieve aanpak.

Ons all-in health traject biedt medewerkers de kans om zelfstandig hun herstel te volgen, terwijl de organisatie betrokken blijft. Indien gewenst, nemen wij de volledige verantwoordelijkheid over en zorgen we voor heldere afspraken met bedrijfsarts, leidinggevende en medewerker. We bieden tevens voor een jaar monitoring aan tegen een gereduceerd tarief om terugval te voorkomen en duurzame vooruitgang te waarborgen.

TEAMBUILDING TRAJECT

De 5 Skills Score Methode kan ook ingezet worden als teambuilding traject. In een team dat elkaar goed kent en wederzijds begrip toont, ontstaat vanzelf een sterke samenwerking. Medewerkers ontwikkelen meer aanpassingsvermogen, leren beter op elkaar af te stemmen en versterken hun veerkracht. Dit maakt het team beter voorbereid op veranderingen en draagt bij aan het behoud van een gezonde en veerkrachtige organisatie in deze dynamische tijden.



ONZE WERKETHIEK

Begeleiding op maat

Elke medewerker is uniek en daarom stemmen wij het all-in health traject af op de individuele behoeften van medewerkers.

Heldere communicatie

Tijdens het traject blijven we indien gewenst communiceren met de leidinggevende en brengen we ze op de hoogte van de vooruitgang.

Focus op duurzame inzetbaarheid

Wij richten ons op snelle, duurzame oplossingen door niet alleen kortetermijnresultaten na te streven, maar ook langdurige vitaliteit te bevorderen.

Een totaalaanpak

In de meeste situaties werken we samen met artsen en therapeuten om een compleet beeld van de gezondheid van de medewerker te waarborgen.

Merkbaar resultaat

De resultaten van het all-in health traject zijn merkbaar binnen een korte periode, wat zorgt voor blijvende motivatie en betrokkenheid.

Zorg ervoor dat niemand in de schaduw blijft staan. Of je nu een leidinggevende bent die extra begeleiding aan een medewerker wilt bieden of al langere tijd aan de slag bent met een collega zonder de gewenste resultaten te behalen, wij staan klaar om je te helpen. Neem vandaag nog contact op met BMF Centre via info@bmfcentre.com of bel Irma Soetekouw op +31 6 11725637. Samen zorgen we ervoor dat iedereen de ondersteuning krijgt die nodig is om te groeien en te bloeien.

Wie zijn we

Bij BMF Centre in Wijchen geloven we dat een vitaal leven begint met de juiste balans tussen lichaam en geest. Al meer dan 25 jaar helpen we mensen hun eigen gezondheid weer in eigen hand te nemen in een wereld vol drukte en verwachtingen. In ons bruisende centrum combineren we de oosterse gezondheidsleer en bewegingskunst met de westerse wetenschap. Het resultaat? Een unieke aanpak die zorgt voor een gelukkiger, gezonder en veerkrachtiger leven.

Of het nu gaat om persoonlijke coaching, bewegingslessen, diep ontspannende massages of retraits, wij bieden de tools om jezelf opnieuw op te laden. Met liefde, humor en een nuchtere aanpak helpen we je om bewust te resetten, zodat je de regie weer kunt nemen over jouw welzijn.



BMF Centre is opgericht door Irma Soetekouw, rijks erkend docent Martial Arts, Tao-coach, en ambassadeur van Body-Mind-Fit Nederland. We zijn verbonden aan erkende instanties zoals NOC*NSF en Stichting Taijiquan Nederland (STN), en bieden gecertificeerde expertise op het gebied van holistische gezondheidsbevordering.



Onze missie is helder: mensen in Nederland inspireren en onderwijzen om hun gezondheid duurzaam te verbeteren, met een focus op natuurlijke, krachtige methoden. Bij BMF Centre word je gehoord, krijg je aandacht en begeleiden we je op jouw unieke pad naar een gezonder en gelukkiger leven.

Wil je meer weten?

We gaan graag verder in gesprek over de mogelijkheden.
Neem contact op via info@bmfcentre.com
of bel 0611725637.

