




# ACTIEF AAN DE SLAG OP EEN ANDERE MANIER?

**Re-integratie op maat met HerstelVitaal!**

A photograph showing a person walking away from the camera on a gravel path that stretches into the distance. The path is surrounded by dry, brownish vegetation on the right. The background is a soft, hazy, golden-brown light, suggesting a misty or foggy day. The overall mood is contemplative and serene.

You were born to be real  
Not to be perfect

**HerstelVitaal** biedt diensten aan die zijn gericht op het herstellen en verbeteren van de eigen vitaliteit en van werkgeluk.

Met onze passie en expertise helpen wij u verder zodat u in staat bent stress en andere oorzaken van een verminderde inzetbaarheid altijd een stap voor te zijn!

## Voor wie zijn wij?

U bent onze klant, als u zich in onderstaande situaties herkent.

### *Als medewerker:*

1. Ik ben vastgelopen in het leven/werk en ik kom er niet alleen uit.
2. Ik wil meer tijd voor ontspanning, het ontbreekt mij aan de nodige energie.
3. Ik wil van baan veranderen, maar ik heb geen idee hoe ik dit moet oppakken.
4. Ik voel mij gespannen, opgejaagd en gestrest en weet niet hoe ik daarvan af kom.
5. Ik wil weer de regie van mijn eigen leven in eigen handen krijgen.

### *Als werkgever:*

1. Ik heb een hoog ziekteverzuim onder mijn personeel. Dit moet anders!
2. Ik heb te maken met complex ziekteverzuim (psychische- en stressproblematiek).
3. Ik heb behoefte aan een vitaliteitstraject met begeleiding in privé- én werkomgeving.
4. De vitaliteit en inzetbaarheid van mijn medewerkers neemt af. Er is behoefte aan persoonlijk leiderschap en effectief omgaan met veranderingen.
5. Door hoge werkdruk neemt mobiliteit af, wat mogelijk leidt tot ongewenst uitstroom. Dit wil ik niet!

Met HerstelVitaal als *katalysator* kunnen wij u hierbij ondersteunen!

## Waarmee kunnen we u van dienst zijn?

**HerstelVitaal richt zich op re-integratie in het werk maar ook bij het streven naar vitaal werknemer- en werkgeverschap. Daarnaast biedt HerstelVitaal coaching en reactivering te versterking van het herstel bij (langdurige) uitval door privéproblemen.**

Wij bieden individuele coachtrajecten en groepstrainingen aan. Zo wordt er gewerkt aan re-integratie op de arbeidsmarkt, loopbaanbegeleiding, het bevorderen van herstel bij chronische stress en burn-outproblematiek. Wij vergroten het zelfvertrouwen en het weer de regie nemen over eigen leven.

Wij gaan voor maatwerk. Elk traject of iedere training wordt aangepast aan uw wensen en behoeften. Er is aandacht voor de bron dat ervoor gezorgd heeft dat er disbalans is ontstaan tussen werk, privé en gezondheid.

Wij bieden een inclusieve oplossing (met effect op de hele context van het leven), toepasbaar in een werksetting als wel in het privédeel van het leven. In alle gevallen doen wij ons best om de veerkracht van u, van uw organisatie of van uw medewerker, in korte tijd weer effectief te herstellen!

*Voor een gezonde balans in het leven en werk!*



## Wie zijn wij?

**Wij zijn professionals met een groot hart voor alles wat met duurzame inzetbaarheid te maken heeft. Elk mens wil volwaardig meedoen op een vitale manier. Wij geloven in het beter voorkomen dan genezen.**

Door gebruik te maken van onze jarenlange ervaring op het gebied van belastbaarheid, chronische stress en persoonlijk leiderschap én door daarbij gebruik te maken van wetenschappelijk getoetste instrumenten, zijn wij in staat om interventies te doen bij ziekte én voordat iemand daadwerkelijk uitvalt.

Wij hebben de benodigde expertise in huis om de groene buitenomgeving effectief in te zetten ter versterking van de eigen vitaliteit. Natuur zorgt voor rust, vermindert stress, zet aan tot bewegen en nodigt uit tot zelfreflectie. De natuurlijke omgeving zorgt voor verandering!

## Op welke locaties zijn wij actief?

**Deze diensten bieden wij aan op ons kantoor te Lelystad, bij de werkgever 'in huis', eventueel als huisbezoeken bij u.**

Het is mogelijk om op een buitenlocatie begeleiding te krijgen. Tijdens 'wandelcoaching' is de mogelijkheid er om de anderhalve meter afstand te waarborgen. Uiteraard is het mogelijk online begeleid te worden via videobellen.

## Diensten

**HerstelVitaal levert onderstaand dienstenpalet voor het vergroten van de inzetbaarheid:**

- **Re-integratie** | Vanuit een ziekteproces wordt de begeleiding verzorgd richting de arbeidsmarkt en maatschappij.
- **Coaching bij chronische stress** | Aandacht voor het leren omgaan met stressoren en het herkennen van burn-out klachten. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de CSR-methode (Chronische Stress Reversal): het terugdraaien en herstellen van (ziekmakende) effecten bij chronische stress.
- **Vitaliteit** | Een wandel-/natuur coachprogramma, dat zich richt op het vinden van nieuwe vitaliteit, energie, gezondheid, geluk én balans in het leven.
- **Loopbaanbegeleiding** | Bij ontslag, outplacement en bij een carrièreswitch wordt er hulp geboden bij het vinden van een nieuwe werkplek.
- **Persoonlijk leiderschap** | Door een op maat gemaakt coachtraject wordt gewerkt aan zelfbewustzijn, eigen regie (terug)pakken, zelfvertrouwen en assertiviteit.
- **Training** | op het gebied van weerbaarheid, assertiviteit, sociale interactie, veerkracht & balans en/of de loopbaan.

## Meer weten?

**Neem gerust contact met ons op!**

HerstelVitaal | Larserpoortweg 50 (tegenover Natuurpark Lelystad) | 8218 NK Lelystad  
info@herstelvitaal.nl | www.herstelvitaal.nl  
06 51 29 62 73 (Irene Miltenburg)



*HerstelVitaal heeft de beroepscertificering van Noloc en is een erkende CSR-partner. Daarnaast beschikt HerstelVitaal over het certificaat ISO 9001:2015*