

VITALITEITSZORG - ONZE DIENSTEN

In deze brochure vindt u meer informatie over de verschillende diensten die Cenzo op maat levert aan medewerkers en organisaties.

ORGANISATIE & MANAGEMENT

De Vitale Organisatie | Strategic health management

Voor het management

Bedrijfsscan 'Vitale organisatie', rapportage en advies, Plan van Aanpak en projectmanagement, training en ondersteuning.

Proactief: +++
Preventief: ++
Curatief:

Gezondheidscheck

Voor iedere medewerker

Online test, bloed-, hart- en urineonderzoek, rapportage, gesprek en begeleiding. Medewerkers ontvangen persoonlijk advies in een Gezondheidsrapport en gaan daarna zelf aan de slag.

Proactief: +++
Preventief: +++
Curatief:

In Balans | Mentale vitaliteitscampagne

Voor iedere medewerker

Met deze campagne nodigen wij medewerkers uit om te ontdekken, te ontzorgen en te ontspannen. Tien dagen lang gaan zij aan de slag met verschillende korte, praktische oefeningen en verdiepingsvragen. Het doel van deze campagne is het op een laagdrempelige wijze creëren van bewustwording bij de medewerkers en het versterken van eigenaarschap op het gebied van mentale vitaliteit.

Proactief: +++
Preventief: +
Curatief:

INDIVIDUELE INTERVENTIES

Wijzer in de Zorg | Zorgbemiddeling

Voor iedere medewerker

Zorgverwijzing, -advies en second opinion. De medewerker wordt geholpen naar topzorg die direct beschikbaar is.

Proactief: ++
Preventief: +++
Curatief: +

1-2-3 op koers | Coaching

Bij stress of disbalans

Kortdurend individueel coachingstraject, waarbij de medewerker in drie gesprekken uitgedaagd wordt om op een andere manier naar zijn/haar blokkade(s) te kijken en hier een andere keuze te maken als voorheen.

Na afloop zit de medewerker zit beter in zijn vel, heeft handvatten gekregen om te werken aan zijn eigen mentaal welbevinden en is in staat beter te functioneren op het werk en/of thuis.

Proactief: ++
Preventief: ++
Curatief:

Persoonlijke groei op maat | Coaching

Bij stress of disbalans

Een individueel coachingstraject van maximaal acht gesprekken voor medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie/privé en hierdoor belemmerd worden in hun functioneren. Na het traject is de medewerker meer in balans, kan beter omgaan met stress, spanning en (werk)druk en neemt de regie meer in eigen handen.

Proactief: +
Preventief: +++
Curatief: +

Bedrijfspsychologische zorg | Psychologische zorg

Bij psychische problematiek

Curatieve behandeling van psychische problematiek (GBGGZ of niet-verzekerbare zorg) met als behandeldoelstelling klachtherstel en terugkeer naar het werk alsmede preventieve trajecten waarbij er wel sprake is van psychische klachten maar dit nog niet heeft geleid tot uitval.

Proactief:
Preventief: +
Curatief: +++

Aanvullende optie: Driegesprek

Medewerker, psycholoog en leidinggevende komen samen tot een optimale arbeidsre-integratie.

Telefonische intake | Gespreksbemiddeling

Bij een verstoorde arbeidsrelatie met onduidelijke vervolgstap

Afzonderlijke telefonische voorgesprekken met werkgever en medewerker op basis waarvan een beoordeling van de situatie wordt gemaakt met een advies voor een vervolgstap.

Proactief: ++
Preventief: +++
Curatief: ++

Mediation | Gespreksbemiddeling

Bij een verstoorde arbeidsrelatie en/of conflict

Gericht op herstel en verbetering van de relatie met als resultaat voorkoming, verkorten en opheffen van verzuim, en bevordering van re-integratie.

Proactief:
Preventief:
Curatief: +++

Aanvullende diensten:

- Groepsbemiddeling - begeleiding bij stagnatie van de samenwerking
- Onderhandelingsbegeleiding - vergroten van onderhandelingsvaardigheden
- Neutraal voorzitterschap - onpartijdig en onafhankelijk voorzitten
- Procesbegeleiding bij stroeve arbeidssituaties - voor leidinggevenden en groepen om conflicten te voorkomen
- Conflictcoaching - ontwikkelen van conflictvaardig gedrag om tot een andere invalshoek en oplossing te komen.

Neutrale gespreksbegeleiding | Gespreksbemiddeling

Bij een verstoorde arbeidsrelatie, verslechterde communicatie

In geval van verslechterde communicatie kan met behulp van een neutrale gespreksbegeleider de communicatie worden hersteld en eventuele conflicten worden voorkomen.

Proactief: +
Preventief: +++
Curatief:

(GROEPS)TRAINING

PsyVitaal programma | Training

Voor iedere medewerker

Preventief trainingsprogramma ter versterking van de gezondheid en bevordering van de vitaliteit. Het trainingsprogramma bestaat uit een intake, vijf trainingen van vier uur en individuele begeleiding waarin deelnemers theorie en oefeningen doorlopen gebaseerd op het gedachtegoed van de positieve psychologie.

Proactief: ++
Preventief: +++
Curatief:

Diverse groepstrainingen | Training

Voor iedere medewerker die persoonlijk wil groeien

Er worden diverse incompany groepstrainingen aangeboden, die variëren in onderwerp, duur en beoogd effect. Een greep uit ons aanbod:

- Loslaten (één uur, grote groepen) - leren omgaan met (werk)druk, stress en spanning door bestaande gedachten te (h)erkennen en los te laten.
- Projecties (één uur, grote groepen) - leren hoe eigen oordelen en referentiekaders doorwerken in ons eigen gedrag.
- Ontzorgen (dagdeel, één of twee dagen, tot 16 personen) - effectief om leren gaan met zorgen. Medewerkers leren waar hun invloed ligt en hier bewuste keuzes te maken. Dit geeft rust, aandacht en focus.
- Van projectie naar reflectie (één of twee dagen, tot 12 personen) – medewerkers leren hoe zij hun ideeën en meningen over anderen kunnen gebruiken om zelf te groeien.
- De Volgende Stap (drie dagen plus een terugkomdag, tot 12 personen, open inschrijving, externe locatie) - voor medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/privé/relatie, hierdoor belemmerd worden in hun functioneren en hier een andere stap in willen zetten.
- Maatwerk training - afgestemd op de wensen en problematiek.

Proactief: ++
Preventief: +++
Curatief:

Cenzo B.V.
Stationsweg 24
1441 EJ Purmerend
020 - 420 29 99

