



Resultaat in Vitaliteit  
Dé aanpak voor vitale medewerkers, teams en organisaties

## Burn-out, stress en vitaliteit

De afgelopen 20 jaar is het aantal gevallen van de burn-out verdubbeld. Inmiddels heeft een kwart van de werkenden regelmatig stressklachten is het beroepsziekte nummer 1 in ons land. Een meer doeltreffende aanpak gericht op het voorkomen en verhelpen van de oorzaken van stress is vereist. Zonder ingrijpen, stijgt het percentage van de beroepsbevolking dat in 2030 thuis zit of beduidend minder functioneert naar 25%.

### Cijfers van Volksgezondheid & Zorg:

- Ruim 17% van de werknemers ervaart burn-outklachten
- Werkstress bij ruim 37% van de werknemers oorzaak van verzuim

### Een werknemer met een burn-out kost een werkgever gemiddeld 118.000 euro!

Arbo Unie pleit ervoor om veel meer in te zetten op preventie en het ontwikkelen van voldoende veerkracht bij werknemers. Waar het omgaat is dat werknemers over voldoende mentale kracht blijven beschikken, zowel in de werk- als prive omgeving. Alleen dan kunnen we omgaan met drukte of piekbelasting. Mentale kracht is te beïnvloeden door bijvoorbeeld te zorgen voor voldoende energiebronnen. Dit zijn zaken die ons energie geven. Zij vormen de buffer tegen energienemers. Dit voorkomt uitval en het verhoogt vooral de energie, het werkvermogen en de prestaties!

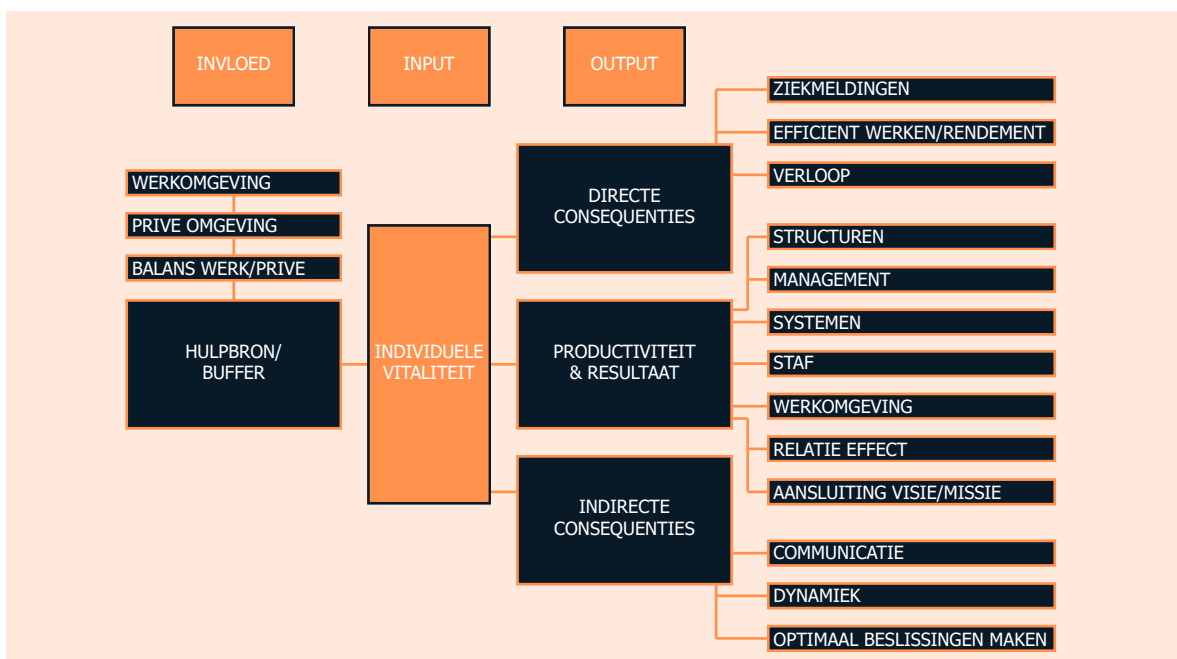
**Prof.dr. Willem van Rhenen, stressexpert en als Chief Health Officer verbonden aan Arbo Unie zegt hierover:**

*“De traditionele blik om te kijken naar belasting versus belastbaarheid lost het probleem rondom werkstress niet op. Het gaat niet om teveel werk of teveel stressfactoren, maar om te weinig hulpbronnen of buffers waarmee mensen zich kunnen opladen of verweren”*

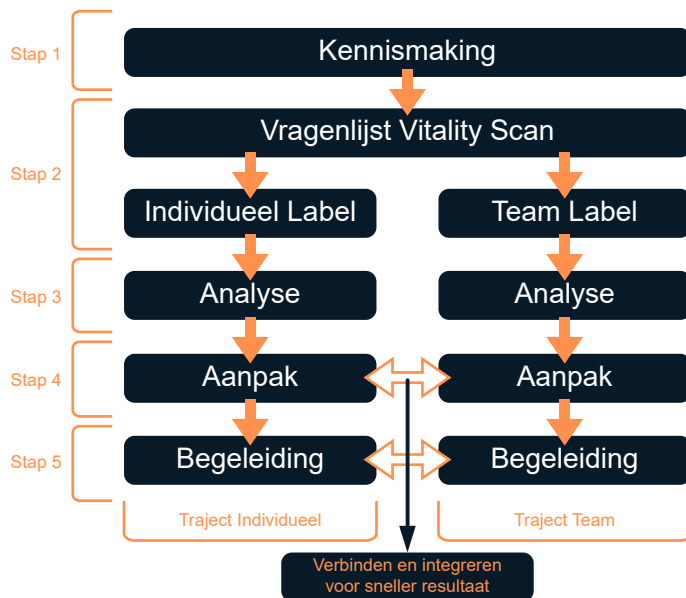
## Over System U

System U is een advies- en coachingsorganisatie die medewerkers, teams en organisaties helpen om vitaler te worden. Door ons algoritme kunnen we individuele stress of ontwikkelingsmogelijkheden onderscheiden van een structurele gemene deler, en kunnen we de structurele gemene deler vertalen naar concrete ontwikkelingsmogelijkheden die een positieve bijdragen levert op de productiviteit en resultaten.

Dit doen we door energieniveaus van medewerkers en teams in kaart te brengen. We werken met Energielabels A t/m F. De grafische weergave laat zien waar energieverlies zit en waar winst te halen is. Met een uitgebreide analyse brengen we accuraat de huidige situatie in beeld en adviseren in een concreet plan van aanpak. Op zowel, individueel-, team-, en organisatie niveau.



Vitaliteit van mensen is slechts één uitkomst van diverse elementen. Waar de meeste andere methodieken inzoomen op 1 dimensie, neemt System U alle van invloed zijnde specialismes mee door gebruik te maken van ons algoritme. Om hier een eerste inzicht in te krijgen starten we altijd met de Vitality Scan, nadat we kennis hebben gemaakt.



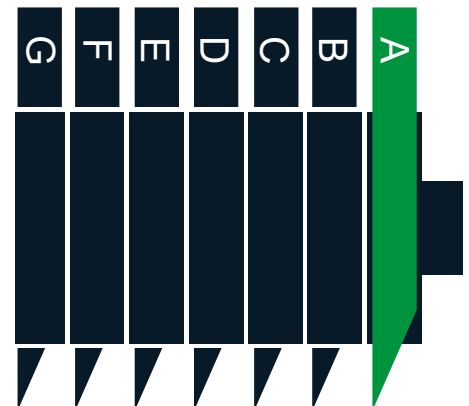
### Individu

#### "VitalityScan en Energielabel"

We weten inmiddels dat wanneer we te veel stress ervaren, we vermoeid, geïrriteerd of emotioneel labiel raken. Wanneer we echter goed in ons vel zitten, zijn we betrokken, gebruiken we onze talenten voor wat we willen bereiken en ervaren we een hoge mate van algemene tevredenheid. Deze uitgangspunten zijn voor iedere persoon hetzelfde. Maar de manier waarop we moe, geïrriteerd, betrokken of tevreden worden, en de wijze waarop zich dat uit en hoe zich dat ontwikkelt, is relatief en is niet voor iedereen hetzelfde. Daarin ben jij uniek. Met de VitalityScan kunnen we deze relatieve waarden voor jou berekenen!

De VitalityScan bevat 27 vragen en kost ongeveer 10 minuten van je tijd. We vragen eerst naar een basis om een beeld van je te krijgen, zoals je gezinssituatie, functie, leeftijd. Daarna vragen we om dagelijkse elementen een belang te geven, en vervolgens een cijfer te geven hoeveel energie het element geeft of kost. Als laatste stellen we een paar vragen die betrekking hebben op hoe jij de balans in je autonomie ervaart. Het algoritme doet de rest.

De onderlinge verbanden berekenen jouw relatieve waarden dat resulteert in een persoonlijk energielabel. Het Energielabel geeft je inzicht in je eigen energiebalans, en dat is eigenlijk alles wat je hoeft te weten om grip op je ontwikkeling te krijgen. Inzicht in je energiebalans is weten wat je moet doen en waar je moet beginnen om goed in je vel te komen en te blijven. Het zijn tevens de ingrediënten voor een doeltreffend plan van aanpak die System U samen jou opstelt. Een vervolgtraject is maatwerk en elke keer anders.



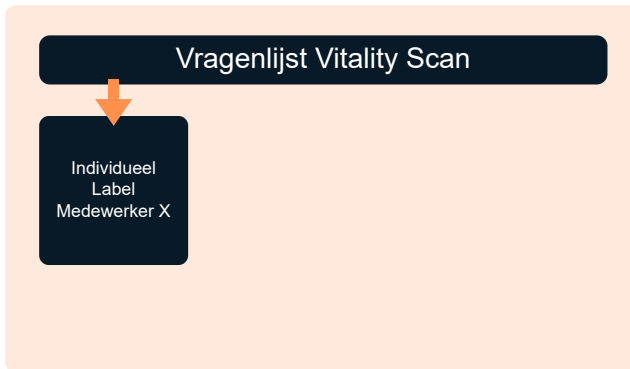
Het TeamLabel geeft inzicht in:

- \* de huidige dynamiek
- \* verschillende behoeften
- \* de 5 pijlers voor een succesvol team
- \* de successtrategie
- \* aanpak successtrategie
- \* komend ziekteverzuim

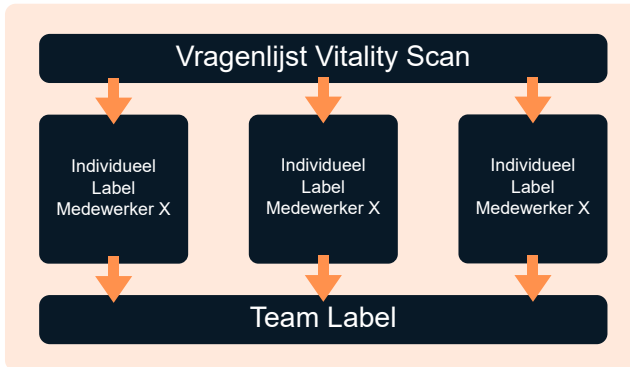
### Team

#### "VitalityScan en Teamlabel"

Wanneer stress of onvrede binnen een team toeneemt, neemt het rendement af. Dit heeft natuurlijk invloed op de prestaties van het team, maar ook zeker op de gemoedstoestand van het team. Om de juiste oorzaak van stress of onvrede te achterhalen maken we gebruik van de VitalityScan en het individuele energielabel.



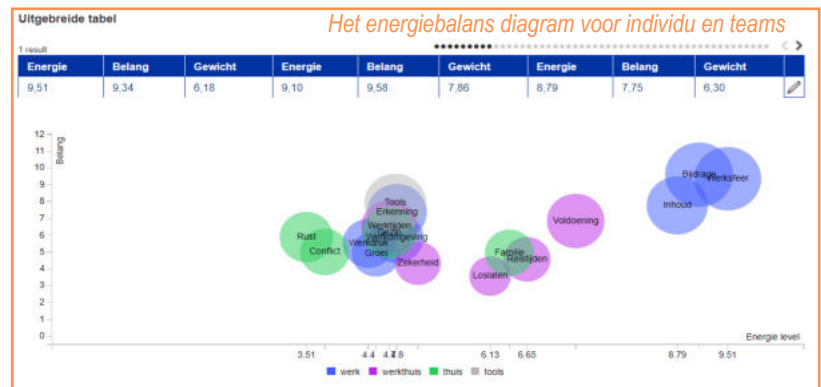
Ondanks dat de VitalityScan individueel wordt afgenomen, is het Teamlabel geen gemiddelde. Het teamlabel is een dynamische samenkomst van de individuele Energielabels van de teamleden. Deze samenkomst geeft direct een beeld over de huidige teamdynamiek en biedt ruim voldoende informatie voor een passend vervolg. Het vervolg is dan ook maatwerk en kan bestaan uit team sessies, management sessies, individuele sessies, organisatie/management advies of combinaties daarvan. We pakken het samen aan om het beoogde resultaat zo effectief mogelijk te realiseren.



Met behulp van het Teamlabel zijn vraagstukken over de ontwikkeling van het team op managementniveau concreet te beantwoorden en direct beschikbaar. Of het nu gaat om inzetbaarheid, communicatie, management methodiek of verbeteringen van resultaten.

### Analyse & Aanpak "Individueel en Team"

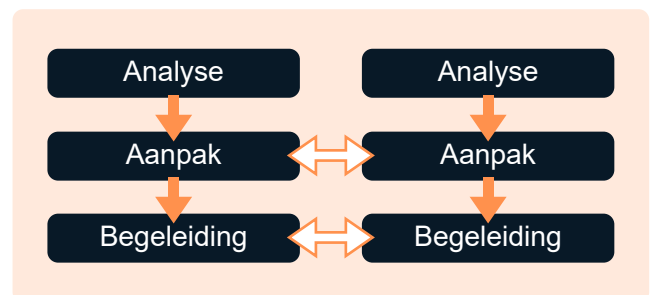
Alle dimensies worden geanalyseerd door het algoritme. Hier worden de relatieve waarden die ieder persoon uniek maakt berekend. De diepgang van de analyse is live te lezen in het energiebalans diagram op individueel niveau en teamniveau. Een tijdrovend onderzoek wordt hiermee bespaard. Door het algoritme weten we direct wat er zichtbaar speelt (herkenning), weten we waarom het speelt (het verleden in beeld), en weten we wat er staat te gebeuren (resultaat). Dat geldt voor zowel een individu als voor een team.



In het plan van aanpak vertalen we de uitkomsten van de Vitality Scan naar de praktijk. Door de meting weten we met welke mensen we te maken hebben, waar zij behoefte aan hebben en hoe we de teamleden kunnen motiveren om mee te doen aan het traject. Het plan van aanpak en vervolg begeleiding stemmen we ook af op de mensen en hun behoeftes. Geen standaard aanpak voor iedereen, maar een aanpak die werkt. Het plan van aanpak geldt als een blauwdruk voor het vervolg traject.

### Begeleiding "Individueel en Team"

We hebben geleerd om stress te reduceren, dat is niet hetzelfde als groeien of gelukkig worden. Daarom is onze begeleiding onderverdeeld in 2 trajecten: het groeitraject en het hersteltraject. Het groeitraject is voor individuen en teams met een label C of hoger. Het hersteltraject is voor individuen en teams met een label D of lager. Omdat ieder individu, ieder team en iedere organisatie uniek is zien vervolgtrajecten er bij ons altijd anders uit.

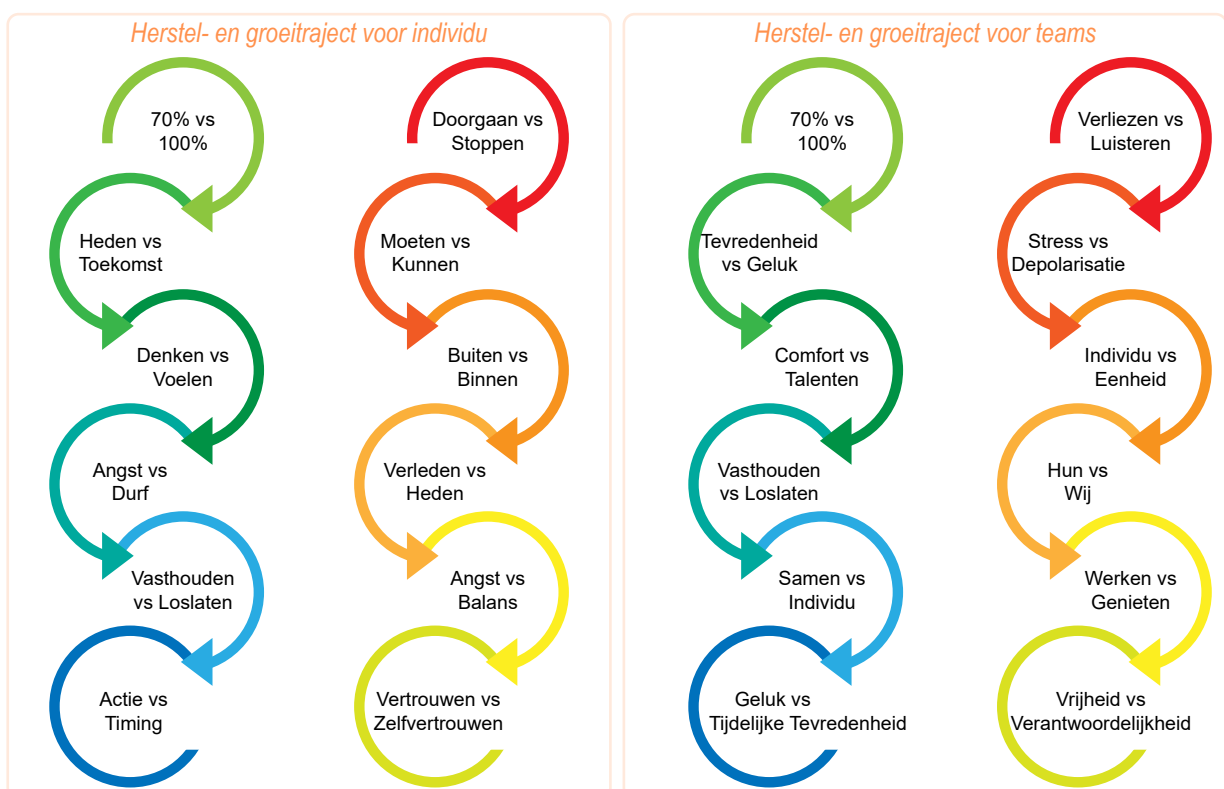


Omdat ieder individu, ieder team en iedere organisatie uniek is zien vervolgtrajecten er bij ons altijd anders uit. Afhankelijk van het energielabel en het teamlabel doorlopen we wel altijd dezelfde fases. De invulling van die fases is per cases anders, afgestemd op de praktijk en omstandigheden.

## Hersteltraject "Individu en team"

Het hersteltraject voor individu richt zich op het opnieuw vinden van balans. Het terugpakken van de controle en het herstellen van energie. Aan het einde van het hersteltraject ben je in staat om jouw energie weer goed in te zetten. Het hersteltraject voor individu bestaat uit diepgaande coaching sessies en afgestemde praktijk opdrachten en gaan we actief mee in het oplossen van blokkades om herstel te versnellen. Na hersteltraject bestaat de mogelijkheid om door te groeien naar het groeitraject voor individu.

Het hersteltraject voor teams richt zich vooral om communicatie, bewustwording en het zelf laten creëren van emotionele veiligheid. Dat biedt een goede basis om verder te groeien. Door de afstemming op de omgeving, de organisatie en de teamleden zelf, levert het hersteltraject voor teams al in de eerste maand merkbaar meer rendement op. Aan het einde van dit traject is het team weer in balans en in staat om aan te geven wat zij nodig hebben. Hierna bestaat de mogelijkheid om door te stromen naar een groeitraject.



## Groeitraject "Individu en team"

Het groeitraject voor individu richt zich op zelfmanagement. Inzicht in waar we stress van ervaren zorgt er nog niet voor dat we weten hoe we onze groei moeten pakken. Dat vraagt om een diepere kijk. Aan het einde van het groeitraject ben je in staat om zelfstandig jouw groei te managen en keuzes te maken die daaraan bijdragen. De training bestaat uit diepgaande coaching sessies en afgestemde praktijk opdrachten.

Het groeitraject voor teams is gericht op het aanspreken van de werkelijke potentie van de teamleden zelf. Ook hier geldt dat een inzicht in potentie er nog niet voor zorgt dat het potentieel ook wordt aangesproken. Dat vraagt om diepgang, vertrouwen in jezelf en in het team. Daarom moet het team wel klaar zijn om te kunnen groeien, en dat betekent een goede basis hebben om verder te komen. Aan het eind van het groeitraject is het team in staat haar werkelijke kracht in te zetten voor de organisatie waardoor zij natuurlijk onderscheidend kunnen zijn. Kansen worden gezien en benut door passende acties uit te zetten. Vitaliteit staat hier gelijk aan succes.

## Resultaten en ervaringen

Na 500+ trajecten hebben wij de volgende ervaringen:

*Van hoge stress/burn-out naar vitaal in gemiddeld 8 weken tijd*

*Gemiddeld aantal hoge stressniveau per teamanalyse 25%*

*Teamrendement stijgt met 75% in de eerste 2 maanden*



**Parnassia Groep**  
Specialist in geestelijke gezondheid



**Slimme oplossingen zijn de start van duurzame ontwikkelingen. Bent u benieuwd hoe System U van toegevoegde waarde kan zijn voor u als team en/of organisatie? We ontdekken graag samen met u de mogelijkheden.**

We voorzien u graag van deskundig advies. Neem gerust contact met ons op om de mogelijkheden en een plan van aanpak door te spreken.



Cynthia van der Graaf – van de Worp is bereikbaar op telefoonnummer +31 (0)6 418 35 338 of per email op [c.vandergraaf@systemu.nl](mailto:c.vandergraaf@systemu.nl).

Wilt u meer over ons weten? Bezoek onze website: [www.systemu.nl](http://www.systemu.nl)