

Het beste uit jezelf en uit elkaar halen

Met Positieve Gezondheid krijg je inzicht in wat voor jou belangrijk is

Ik ervaar een goede balans in mijn dagelijks leven

Denk hierbij aan:

- Verhouding werk/privé
- Zorgen voor jezelf
- Ruimte voelen
- Hulp kunnen vragen
- Omgaan met geld



Wat ik graag wil bespreken:



Ik voel me gezond

Denk hierbij aan:

- Fitheid, slapen, eten, bewegen
- Verzuim
- Arbeidsomstandigheden



Ik voel me veerkrachtig

Denk hierbij aan:

- Omgaan met veranderingen
- Omgaan met gedachten en gevoelens
- Dingen die je momenteel bezig houden



Ik heb het gevoel dat ik er toe doe

Denk hierbij aan:

- Je rol in het team (vraag gerust feedback aan anderen)
- Doe je het werk wat je wil doen?
- Relatie met je leidinggevende
- Voldoening uit je werk halen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



LICHAMAAMFUNCTIES



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT VAN LEVEN



MEEDOEN



Ik zit lekker in mijn vel

Denk hierbij aan:

- Genieten, gelukkig en vrolijk zijn
- Fijne en veilige werkomgeving
- Inzetten van je talenten

som

Stichting
Onderwijsarbeidsmarktfonds
MBO



PLAATS UW EIGEN LOGO

Voortgangsgesprek 'Hoe gaat het met je?'

Handleiding voor leidinggevenden

Het voortgangsgesprek is een waardevol moment om samen stil te staan bij het welzijn en functioneren van de medewerker. Door gebruik te maken van de principes van Positieve Gezondheid kijk je niet alleen naar prestaties, maar naar de mens achter het werk. Het doel is om inzicht te krijgen in hoe het gaat, wat energie geeft, en waar behoefte aan ondersteuning is. Zo ontstaat een gesprek dat bijdraagt aan werkplezier, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een brede kijk op gezondheid. Het gaat niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar ook om mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Het uitgangspunt is: wat heb je nodig om je goed te voelen en je werk met plezier te doen? Deze benadering stimuleert eigen regie en een open gesprek over wat belangrijk is voor de medewerker.

Wil je meer weten over Positieve Gezondheid en achtergronden kijk dan op www.iph.nl

Jouw rol als leidinggevende

Je hebt een niet-oordelende, ondersteunende rol. Het gesprek draait om luisteren, begrijpen en samen zoeken naar mogelijkheden. Focus op wat goed gaat, waar kansen liggen en hoe je kunt helpen om doelen te bereiken.

Vorbereiding op het gesprek

Neem het formulier en de hulpvragen door zodat je goed kunt doorvragen.

Randvoorwaarden

- Creëer een open en veilige sfeer:
 - Kies een rustige plek zonder afleiding.
 - Begin met een positieve toon en benadruk dat het gesprek bedoeld is om te ondersteunen.
- Leg kort uit wat Positieve Gezondheid inhoudt en waarom jullie dit gebruiken.

Het gesprek

- Stimuleer medewerkers om zelf te reflecteren op hun (werk)situatie en welzijn.
- Gebruik Hulpvragen Positieve Gezondheid als leidraad, maar laat ruimte voor eigen inbreng.
- Luister actief, toon empathie en stel verdiepende vragen.

Doelen en acties

- Bespreek samen wat belangrijk is om te behouden en wat verbeterd kan worden.
- Stel haalbare doelen en bespreek welke acties daarbij passen.
- Kijk welke ondersteuning jij of de organisatie kan bieden.

Evaluatie

- Spreek af hoe en wanneer jullie de voortgang bespreken.
- Moedig medewerkers aan om regelmatig stil te staan bij hun Positieve Gezondheid.

Tip: Het gesprek is een kans om samen te werken aan welzijn en werkplezier.



Lichaamsfuncties

- Op een schaal van 1-10, hoe gezond en vitaal voel je je op dit moment?
- Hoe voel je je fysiek tijdens een werkdag?
- Wat helpt jou om fit en energiek te blijven?
- Zijn er momenten waarop je je fysiek overbelast voelt?
- Wat heb je nodig om je vitaliteit te verbeteren?



Mentaal Welbevinden

- Op een schaal van 1-10, hoe veerkrachtig voel je je in je werk?
- Hoe voel je je mentaal in je werk?
- Hoe ga je om met stress of tegenslagen?
- Wat geeft jou energie in je werk?
- Welke strategieën gebruik je om stress te verminderen?



Zingeving

- Op een schaal van 1-10, hoeveel plezier en betekenis ervaar je in je werk?
- Waar ben je trots op in je werk?
- Wat maakt jouw werk leuk of juist uitdagend?
- Hoe draagt jouw werk bij aan wat jij belangrijk vindt?
- Wat zou jouw werk nog betekenisvoller maken?
- Welke ambities of ontwikkelwensen heb je op korte en lange termijn?



Kwaliteit van leven

- Op een schaal van 1-10, hoe lekker zit je in je vel op je werk?
- Hoe ervaar je de manier waarop je je werk doet?
- Welke talenten kun je inzetten in je werk?
- Hoe tevreden ben je met je professionele ontwikkeling?
- Wat helpt jou om plezier en energie te houden in je werk?



Meedoen

- Op een schaal van 1-10, in hoeverre voel je je betrokken en gewaardeerd in je team?
- Hoe ervaar je de samenwerking met leidinggevende, collega's en studenten?
- Voel je dat jouw bijdrage ertoe doet?
- Voel je je gehoord en gewaardeerd in je team?
- Hoe ga je om met feedback en waardering?



Dagelijks functioneren

- Op een schaal van 1-10, hoe goed is de balans tussen werk en privé voor jou?
- Hoe goed lukt het om grenzen te stellen tussen werk en privé?
- Wat helpt jou om je werk goed te organiseren?
- Voel je voldoende ruimte om je werk op jouw manier te doen?
- Kun je om hulp vragen wanneer dat nodig is?