

Individuele resultaten

Onderzoeksdatum	5/13/2022
Persoon	161530
Naam organisatie	Complete ind. rapportage
Naam onderzoekers	D. Molenaar Prof. Dr. Ir. A. Burdorf
Contactgegevens	Preventned
E-mail	info@preventned.nl
Telefoon	030-3035590
Test	158522

Over de WerkVermogensMonitor®

U heeft deelgenomen aan de WerkVermogensMonitor®. De WerkVermogensMonitor® (WVM) betreft een vragenlijst waarmee uitspraken kunnen worden gedaan over het risico op arbeidsuitval in de nabije toekomst. De WVM signaleert vragen en knelpunten zowel op individueel als op groepsniveau. Met de uitkomsten van de WVM krijgt u als medewerker inzicht in hoe u uw werkvermogen, werkbeleving, bevlogenheid en werkomstandigheden ervaart. Ook ziet u of de door u ingevulde antwoorden op leefstijl en lichaamsgewicht voldoen aan de daarvoor geldende normen. Een ongunstige (rode en/of oranje) uitslag op werkvermogen, werkbeleving en/of bevlogenheid kan betekenen dat u belemmeringen ervaart waardoor u uw werk niet meer optimaal kunt uitvoeren. In een vervolgesprek kan met u gekeken worden naar de mogelijke belemmeringen. Indien nodig kan gerichte ondersteuning worden gegeven om uw werkvermogen, werkbeleving en bevlogenheid te optimaliseren. Met de uitkomsten van de WVM krijgt de organisatie waar u werkt groepsgewijs en anoniem inzicht in mogelijke knelpunten. Aan de hand hiervan kan gericht beleid worden gevoerd.

Resultaten en conclusies van het onderzoek

- Werkvermogen
- Werkbeleving
- Arbeidsomstandigheden
- Psychosociale arbeidsbelasting
- Bevlogenheid
- Leefstijl
- BMI

Voor een aantal onderdelen geldt dat een score in het rode en/of oranje gebied een belangrijk signaal is om aan het betreffende onderdeel te gaan werken. Per onderdeel wordt uitleg gegeven wat u zou kunnen doen om uw werkvermogen en gezondheid te verbeteren of te behouden.

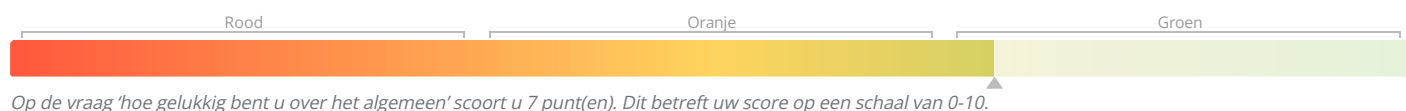
Werkvermogen

i Onder "werkvermogen" wordt verstaan: de mate waarin u als medewerker zowel fysiek (lichamelijk) als geestelijk (psychisch) in staat bent om uw huidige werk uit te voeren. Indien u ervaart dat u uw werk niet meer optimaal kunt uitvoeren dan is het mogelijk dat u een oranje of rode score heeft.



Alles bij elkaar genomen, hoe gelukkig zou u zeggen dat u bent?

i Deze vragen hebben betrekking op uw levensgeluk en levenstevredenheid. Werkvermogen en geluk beïnvloeden elkaar; hoe hoger uw werkvermogen, hoe gelukkiger u bent. Andersom geldt dit ook.

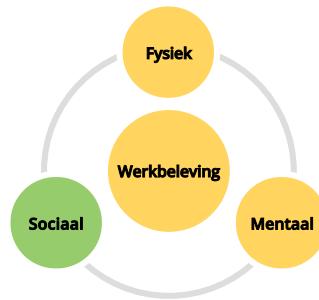




Werkbeleving is de balans tussen uw werkbelasting en energiebronnen. Indien deze balans verstoord is dan kan dit tot uiting komen in:

- **Fysieke vermoeidheid:** de mate van energie die u ervaart
- **Sociale vermoeidheid:** de omgang met collega's/klanten/patiënten
- **Mentale vermoeidheid:** uw concentratievermogen

De onderstaande grafiek laat zien of er voor u risico's bestaan. Mocht er voor u een risico liggen dan wordt dit hieronder aangegeven.



Uw score duidt op een matige werkbeleving. Dit uit zich bij u in fysieke en mentale vermoeidheid. U geeft aan minder energie te hebben en vermoeidheid te ervaren met betrekking tot uw concentratievermogen. De balans tussen uw werkbelasting en energiebronnen is niet optimaal.

De uitdaging is om dit te versterken. Wilt u de balans tussen uw werkbelasting en energiebronnen verbeteren of versterken dan kunt u zich de volgende vragen stellen:

- *Wat geeft mij energie?*
- *Wat kost mij energie?*
- *Welke concrete stap kan ik zetten om deze balans te verbeteren?*

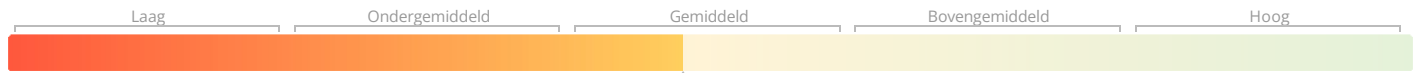
Indien u een vervolgstap wilt zetten dan kunt u hierover in gesprek met uw leidinggevende of HR-adviseur.

i Bevlogenheid is een positieve werkgerelateerde psychische toestand waarin een medewerker kan verkeren. Een bevlogen medewerker is enthousiast over het werk, voelt zich vitaal en energiek, is toegewijd en betrokken en gaat op een positieve manier volledig op in het werk. Een bevlogen medewerker haalt veel voldoening en plezier uit het werk.

Onderstaand wordt uw totaalscore op bevlogenheid weergegeven. De totaalscore is opgebouwd uit de scores op de drie bepalende factoren van bevlogenheid: vitaliteit, toewijding en absorptie. De scores op deze factoren worden eveneens apart weergegeven. Tot slot worden aanbevelingen gedaan om uw bevlogenheid te behouden of te versterken.

Bevlogenheid totaal

Totaalscore bevlogenheid



Uw score op bevlogenheid is gemiddeld. Dit betekent dat u gemiddeld bevlogen bent in uw huidige werk. Om op een nog prettiger manier te werken is het goed om uw bevlogenheid verder te leren versterken. Bekijk hieronder de scores op de drie bepalende factoren van bevlogenheid, om te zien waar voor u eventueel nog kansen ter verbetering liggen.

Drie factoren van bevlogenheid

Uw score op bevlogenheid wordt bepaald door **drie** factoren:

- vitaliteit: (energie, fitheid, doorzetten),
- toewijding: (enthousiasme, voldoening, trots),
- absorptie: (opgaan in het werk, in vervoering raken).

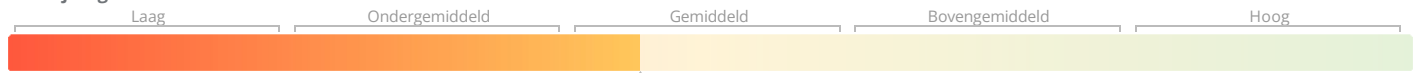
U heeft als volgt gescoord op deze factoren:

Vitaliteit



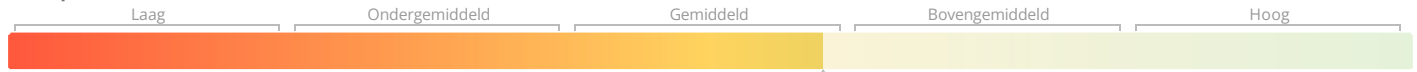
Uw score op vitaliteit is gemiddeld. U geeft een gemiddelde mate van energie, kracht en werklust aan.

Toewijding



Uw score op toewijding is gemiddeld. Dat kan te maken hebben met dat u uw werk doorgaans als zinvol, nuttig, uitdagend en inspirerend ervaart. U bent regelmatig enthousiast en trots op uw werk.

Absorptie



Uw score op absorptie is gemiddeld. U geeft aan regelmatig op een prettige manier in uw werk op te gaan.

Advies bevlogenheid:

Een juiste balans tussen zogenaamde taakeisen en energiebronnen is een voorwaarde om bevlogen te kunnen blijven. Onder taakeisen vallen de taken die u uitvoert binnen uw functie, deze kosten energie. Van energiebronnen zoals bijvoorbeeld steun van collega's, prettige werksfeer of veel zelfstandigheid, krijgt u energie. Wilt u de balans tussen uw taakeisen en energiebronnen verbeteren om uw bevlogenheid verder te leren versterken, dan kunt u zich de volgende vragen stellen:

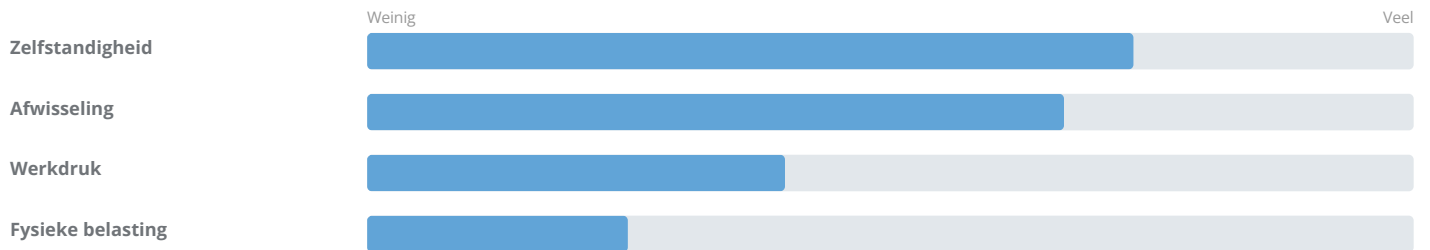
- Wat geeft mij energie?
- Wat maakt mij enthousiast en trots?
- Wat inspireert mij?
- Sluit mijn werk aan bij mijn passie, talent en kracht?

Geven uw antwoorden op deze vragen u aanleiding tot vervolgstappen? U kunt hierover in gesprek met uw leidinggevende of HR-adviseur.

Arbeidsomstandigheden

 De onderstaande grafiek laat op 4 factoren zien hoe u uw werkomstandigheden ervaart. De score geeft aan of u vindt dat de factor binnen uw functie veel of weinig voorkomt.

In mijn functie ervaar ik:



 Werkvermogen is de belangrijkste voorspeller voor de inzetbaarheid. Bij een verminderde inzetbaarheid kunnen bovenstaande factoren eventueel een verklaring geven. Ervaart u problemen met één of meer van deze factoren, dan kan het raadzaam zijn hierover in gesprek te gaan.

Werk versus privé



Werk versus privé

U ervaart over het algemeen een goede balans tussen werk en privé. Dit is een bepalende factor voor uw inzetbaarheid.

Psychosociale arbeidsbelasting




Iedere medewerker moet in een veilige en prettige omgeving zijn of haar werk kunnen doen. Met de vragen over psychosociale arbeidsbelasting brengen we in beeld of u te maken heeft met ongewenst... [Lees meer](#) ▾

Iedere medewerker moet in een veilige en prettige omgeving zijn of haar werk kunnen doen. Met de vragen over psychosociale arbeidsbelasting brengen we in beeld of u te maken heeft met ongewenst gedrag. Zoals pesten, agressie, discriminatie of seksuele intimidatie. Een werkgever is verplicht beleid te hebben waarmee psychosociale arbeidsbelasting wordt voorkomen. Maar ook medewerkers hebben hierin een verantwoordelijkheid naar zichzelf en elkaar om te zorgen voor een veilige werkomgeving.



U geeft aan niet te maken te hebben met ongewenst gedrag.

Onderlinge samenwerking & collegialiteit

 Onderlinge samenwerking en collegialiteit gaat over onderlinge samenwerking en afstemming, sfeer en teamgeest, aanspreken op negatief gedrag en erkenning krijgen voor het werk dat gedaan wordt.

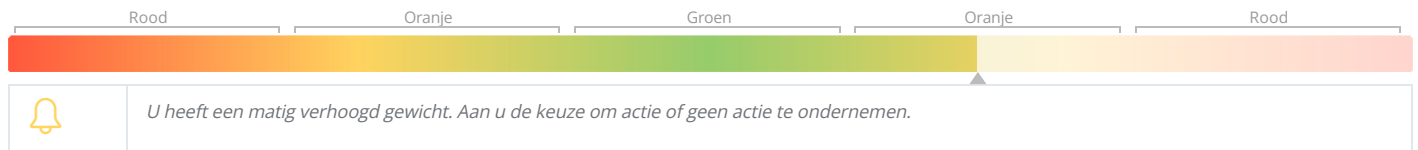


U scoort op 3 stellingen oneens/neutral. Dat betekent dat u de samenwerking en collegialiteit binnen uw werkomgeving niet als optimaal ervaart. Kunt u uw werk op deze manier goed doen en voelt u zich prettig in uw team? Als het antwoord negatief is, of u twijfelt hierover, is het raadzaam dit bespreekbaar te maken met uw leidinggevende of andere voor u vertrouwde personen in uw organisatie. Bedenk op welke punten het wat u betreft beter zou kunnen. Denk hierbij aan de sfeer, de bereidheid om elkaar te helpen, afstemming, elkaar aanspreken, fouten mogen maken en erkenning krijgen. Wat kan beter? En wat is uw suggestie hiervoor?

 Uw leefstijl heeft te maken met wat u doet op het gebied van Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning (**BRAVO**). Mocht er op een van deze gebieden voor u verbetering mogelijk zijn dan worden deze hieronder aangegeven.

	<p>Bewegen <i>Voor uw gezondheid is het belangrijk om voldoende te bewegen. Beweging helpt afvalstoffen af te voeren, spanning te verminderen en uw lichaam gezond en sterk te houden. Hierbij is de richtlijn om tenminste 150 minuten per week matig intensief in te spannen, verspreid over meerdere dagen. Daarnaast minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten (hardlopen, fietsen, zwemmen, krachtraining, etc.) te doen. Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Probeer meer te bewegen. En: voorkom veel zitten.</i></p>
	<p>Roken <i>U geeft aan niet te roken.</i></p>
	<p>Alcohol <i>U geeft aan alcohol te drinken. Matig alcoholgebruik is niet per definitie schadelijk voor uw gezondheid. Richtlijn bij alcoholgebruik: niet meer dan 1 glas per dag en minimaal 2 dagen per week geen alcohol drinken.</i></p>
	<p>Voeding Fruit eten <i>U geeft aan voldoende fruit te eten.</i></p>
	<p>Voeding Groente eten <i>U geeft aan voldoende groente te eten.</i></p>
	<p>Ontspanning Voldoende slaap <i>U geeft aan voldoende slaap te krijgen.</i></p>

 Body Mass Index. Hiermee wordt een indicatie gegeven of u een gezond gewicht heeft.



Bescherming van persoonlijke gegevens

Uw persoonlijke gegevens worden gehanteerd met inachtneming van de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) en het privacyreglement van Preventned. De onderzoeksgegevens kunnen alleen door de onderzoekers worden ingezien. Alle onderzoeksresultaten zullen met alle mogelijke vertrouwelijkheid worden behandeld. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Preventned via telefoonnummer 030-3035590 of mail:

info@preventned.nl

Disclaimer

Alle uitslagen zijn gebaseerd op uw antwoorden uit de vragenlijst. Foutieve beantwoording leidt tot onjuiste uitslagen. Hiervoor kan Preventned geen verantwoordelijkheid nemen. Uw persoonlijke situatie is uitgangspunt voor een gezond leven. Het is belangrijk de resultaten kritisch en in het licht van uw persoonlijke situatie te bekijken en uw eigen inzicht te blijven gebruiken bij het in stand houden van uw gezondheid en welbevinden.