

Praatkaart – Balansgesprek

Gezond veilig en duurzaam inzetbaar blijven

1. Signalen & situatie

- Wat beïnvloedt jouw inzetbaarheid? (werk – privé – gezondheid – energie)
- Welke signalen merk je; stress, klachten, gedrag, vaker ziekmelden
- Energiegevers en Energievreters

2. Belastbaarheid

Draagkracht/draaglast

- Werk-privé (dis)balans
- Privésituatie (mantelzorg, financiën, sociale omgeving)
- Samenwerking, communicatie, verwachtingen, zingeving
- Werkdruk: tijdelijk of structureel?
- Werkomstandigheden, ergonomie, veiligheid
- Fysieke belasting (zitten/staan/tilwerk)
- Mentale belasting (concentratie, complexiteit, piekdruk)

3. Wat heb je nodig?

Van wens naar oplossing

- Wat helpt jou bij gezond en duurzaam werken?
- Wat wil je veranderen?
- Wat heb je nodig van leidinggevende/team?
- Wat kun je zelf doen (direct, laagdrempelig)?
- Welke ondersteuning helpt?

4. Oplossingen / mogelijke interventies

- Leefstijl aanpassingen (bewegen, voeding, slaap, schermtijd)
- Aanpassing werk/werktijden (omstandigheden, inhoud, rust, flexibiliteit)
- Tijdelijk (ander) verlof
- Coaching / training / begeleiding / buddy
- Persoonlijke ondersteuning privé omstandigheden (Interventie-kaart)
- Betrekken bedrijfsarts of andere professionals
- Werkplekonderzoek, ergonomie, hulpmiddelen

5. Hoe nu verder? Afspraken en opvolging

- Wie doet wat, wanneer
- Welke interventies zetten we in?
- Wanneer evalueren we? (datum + tussenmomenten)
- Hoe blijven we monitoren? (contactfrequentie, buddy, leidinggevende)