



**Work Solutions** ■  
Nederland

**sWitch-Traject**

**Gedragsverandering**  
**Bewustwording**  
**Beweging**  
**Motivatie**

## Gedragsverandering, bewustwording, beweging en motivatie.

**De trajectinterventie van Work Solutions is bestemd voor medewerkers met (specifieke of onbegrepen) gezondheidsklachten in combinatie met verzuim, kort frequent verzuim of dreigend verzuim. Het herstel van gezondheidsklachten en de wijze waarop medewerkers omgaan met pijn, ziekte en beperkingen, hangt in belangrijke mate samen met het eigen gedrag. Door ongezond gedrag worden medewerkers met fysieke of mentale problemen zo belemmerd, dat werken of willen werken niet goed lukt.**

### sWitch-Traject

Het sWitch-Traject is gericht op bewustmaken, het creëren van een gezonde balans tussen belasting en belastbaarheid, bezieling en motivatie en het ontwikkelen van een pro-actieve houding.

De medewerker werkt aan een gezonde gedragsverandering op het gebied van leefstijl, werkstijl en bewegingsactiviteiten.

Niet uitgaan van klachten, maar leren en ervaren wat wel mogelijk is.

Het sWitch-Traject wordt uitgevoerd op het werk en, waar nodig, thuis in de leefomgeving van de (verzuimende) medewerker. Eerst wordt een Intake uitgevoerd om de belemmerende factoren en de gezondheidsklachten in kaart te brengen.

Van willen naar doen!

Tijdens het sWitch-Traject leert de medewerker in 5 stappen zijn beperkingen en belemmeringen om te buigen naar mogelijkheden: bewustwording, willen, kunnen, doen en dan ook blijven doen!

Inzicht en bewustwording leveren de medewerker de juiste kennis en vaardigheden om de eigen belastbaarheid te verbeteren en de eigen invloedssfeer en effectiviteit te vergroten (empowerment).

De kern van het sWitch-Traject is 'mijn sWitch-Plan', een door de medewerker geschreven persoonlijk actieplan dat de leidraad vormt voor een blijvend resultaat.

Het sWitch-Traject bestaat uit de volgende modules:

- (Werk)houding en lichaamsbewustwording;
- Coping, stress herkennen en omgaan met (werk)druk;
- Persoonlijkheidsfactoren, valkuilen, bezieling en motivatie;
- Myofeedback en ontspanningstechnieken;
- Assertiviteit en communicatie;
- Efficiënte indeling van (werk)activiteiten;
- Driegesprek met leidinggevende;
- Paralleltraject fysieke belastbaarheid.



Wat	<b>sWitch-Traject</b> in 5 stappen weer gezond aan het werk
Wanneer	Gezondheidsklachten, belemmerende factoren
Waar	Op het werk/werkplek van de medewerker Waar nodig bij de medewerker thuis
Voor wie	Gezondheidsklachten of verminderde belastbaarheid Fysieke of mentale grenzen niet kennen of respecteren Op ongezonde wijze omgaan met pijn, ziekte of gebreken Onbegrepen, onverklaarbare pijn, of bewegingsangst
Met	<b>Mét myofeedback werken aan gezonde coping en gedrag</b>
Hoe	Intake 5 Trainingssessies van 2,5 uur individueel en in een kleine groep 1 Evaluatiesessie van 2,5 uur Paralleltraject fysieke belastbaarheid Driegesprek met leidinggevende/contactpersoon Terugkoppeling via 3 rapportages Monitoring tot 3 maanden na afronden van het traject
Prijs	Zie bijlage

