



# Livvit gids 2021

Gezond Ondernemen  
Doe je samen!

# Wat staat er in deze gids?

## Hoofdstuk 1 Algemene informatie

3

Wat leest u in de Livvit Gids?

4

Zilveren Kruis zorgaanbieder

5

Eigen zorgaanbieder

6

Bedrijfsgezondheidsbudget

7

Eigen risico van de zorgverzekering

8

Ondersteuning adviseur Gezond Ondernemen

8

De Zilveren Kruis Beoordelingsrichtlijn (ZBR)

8

## Hoofdstuk 2 Mentale gezondheidsoplossingen

9

Duurzaam inzetbaar en regie

10

Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit

12

Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit

13

LTC Boost training

14

Bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching)

15

Coaching op mentaal gebied

16

Vitaliteitsapp ichange3

18

E-coachingsprogramma Stress 2.0

19

VeerkrachtWijzer

21

Loopbaanonderzoek

22

Mediation

23

Psychologische zorg

24

Vragenlijst Your Vitality Score

25

Dare to Act

26

Werken aan Veerkracht door hartcoherentie Ont-stressen met een app! (individueel)

27

Vergroot je veerkracht, verminder je stress! Ont-stressen met een app! (groep+online)

29

Workshops (groep)

31

## Hoofdstuk 3 Fysieke gezondheidsoplossingen

38

Coaching op fysiek gebied

39

Fysiotherapie op de werkplek

40

Basis Health Check

41

Training fysieke belasting

42

Sportprogramma's

43

## Hoofdstuk 4 Overige gezondheidsoplossingen

45

Arbeidsdeskundig advies

46

Re-integratie

47

Taxivervoer

48

Spoedeisende hulp thuis

49

Zorgbemiddeling

50

## Korting

51

Dynamisch werken - Programma

51

Dynamisch werken - Meubilair

51

Fysius Rugvitaal

52

## Hoofdstuk 5 Vergoedingenoverzicht Livvit 2021

53

Vergoedingenoverzicht Livvit 2021

54

# Hoofdstuk 1

## Algemene informatie

# Wat leest u in de Livvit Gids?

De hogescholen kiezen voor de ondersteuning van hun gezondheidsmanagement voor Livvit. Op deze manier is het vertrouwen in Zilveren Kruis uitgesproken. Een uitstekende keuze in het kader van Gezond Ondernemen.

## In deze gids staat alle zorg omschreven die wij u bieden binnen Livvit

Met behulp van gezondheidsoplossingen werken we samen aan een gezondere werkvloer. Het doel is om te zorgen voor gezonde en vitale medewerkers die betrokken, flexibeler en creatiever zijn. De arbeidsproductiviteit stijgt, de verzuimkosten dalen en het bedrijfsresultaat verbetert. Zo dragen gezonde medewerkers rechtstreeks bij aan het succes van uw hogeschool.

## In de gids vindt u de kosten terug en de vergoedingen of kortingen

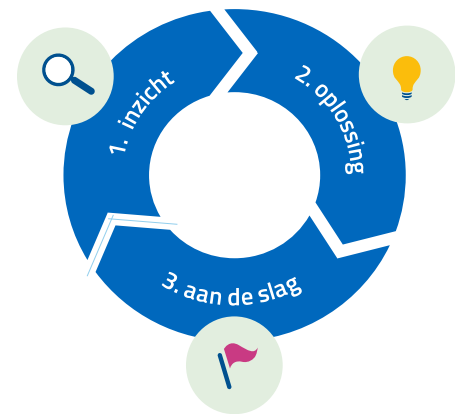
Als werkgever kunt u hiervoor in aanmerking komen. Voor de volledige voorwaarden verwijzen we u naar de Algemene voorwaarden en vergoedingen.

## Gezondheidsmanagement via een uniek cyclisch proces van inzicht, oplossing en aan de slag

Uw adviseur Gezond Ondernemen geeft u inzicht in zorggebruik (o.a. via de kwartaalrapportage en Zorgplus analyse). Maar ook door het aanbieden van de Basis Health Check.

Door dit inzicht krijgt u van onze adviseur advies over het verder versterken van uw gezondheidsbeleid via een uniek cyclisch proces. Denk bijvoorbeeld aan:

- Strategisch beleidsadvies;
- Advies over hoe u uw gezondheidsprogramma inricht of;
- Advies over de inzet van de in deze gids genoemde gezondheidsoplossingen.



## Waar bestaat Livvit uit?

Een gezonde balans tussen preventieve gezondheidsoplossingen om verzuim te voorkomen en uw medewerkers fit en vitaal te houden. En gezondheidsoplossingen om uw zieke medewerkers snel weer te laten re-integreren.

Deze Livvit gids heeft de volgende opbouw:

- Mentale gezondheidsoplossingen
- Fysieke gezondheidsoplossingen
- Overige gezondheidsoplossingen

*Deze Livvit gids geeft indicatieve informatie over de inhoud, prijzen en vergoedingen. Uit de informatie van deze gids kunt u geen rechten ontleunen. In de polisvoorwaarden Livvit staat de gedetailleerde omschrijving van de voorwaarden en vergoedingen die voor u gelden. De polisvoorwaarden vindt u op [zk.nl/livvit](https://zk.nl/livvit).*

# Zilveren Kruis zorgaanbieder

## Zorgaanbieder

Een zorgaanbieder is een zorgverlener met wie Zilveren Kruis afspraken heeft gemaakt. En die ook voldoet aan de Zilveren Kruis Beoordelingsrichtlijn (ZBR). Zorgaanbieders zijn voor het afsluiten van een contract getoetst op prijs, kwaliteit en effectiviteit.

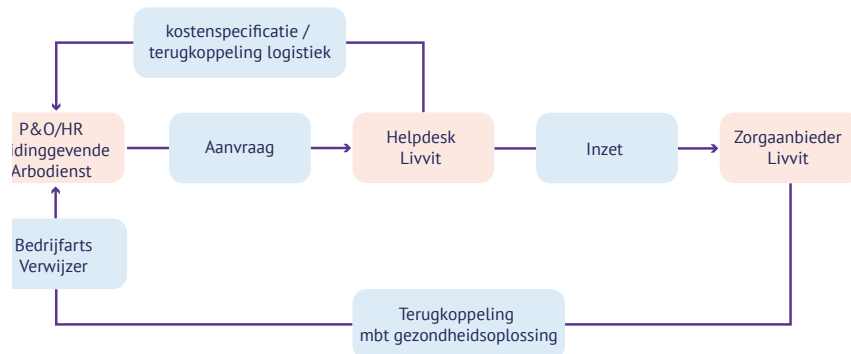
## De zorgaanbieders dienen de rekeningen in bij de Helpdesk

De rekeningen worden volgens de Livvit voorwaarden vergoed. In de Livvit gids staan de prijzen die met onze zorgaanbieders zijn afgesproken. Deze prijzen wijken af van de marktprijzen van de zorgaanbieders. Alle genoemde prijzen zijn exclusief BTW.

## Procedure aanvragen en inzetten gezondheidsoplossingen

Binnen de Helpdesk is een Livvit team samengesteld voor de hogescholen. Dit team biedt ondersteuning op organisatorisch en administratief gebied. De procedure voor het aanvragen en inzetten van gezondheidsoplossingen:

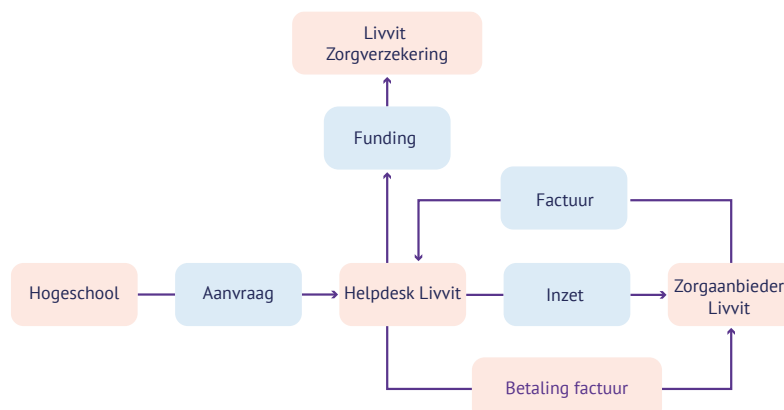
- Vraag de gezondheidsoplossing aan via [zk.nl/livvitaanvraagformulier](https://zk.nl/livvitaanvraagformulier).
- U ontvangt een (kosten)specificatie van de gevraagde gezondheidsoplossing. Wanneer u een eigen bijdrage heeft, ontvangen wij deze graag ondertekend retour. Zo geeft u aan dat u akkoord bent met de kosten die voor uw eigen rekening komen.
- Tegelijkertijd vraagt de Helpdesk Livvit de gezondheidsoplossing aan bij een van de (door Zilveren Kruis gecontracteerde) zorgaanbieders.
- Na de inzet van de gezondheidsoplossing geeft de zorgaanbieder terugkoppeling aan de bedrijfsarts of verwijzer.
- De Helpdesk Livvit betaalt de op uw naam gestelde factuur.



## Het facturatie proces

Maakt u gebruik van een zorgaanbieder van Zilveren Kruis? De zorgaanbieder stuurt de op uw naam gestelde factuur direct naar de Helpdesk Livvit. Deze factuur wordt vergoed door de Helpdesk Livvit \*). Voor u dus administratief gemak.

\*) Wanneer de maximale vergoeding bereikt is, betaalt u een deel van de kosten zelf.



# Eigen zorgaanbieder

## Niet-gecontracteerde zorgaanbieders

Dit zijn zorgaanbieders met wie Zilveren Kruis geen afspraken heeft gemaakt. In een aantal gevallen is het mogelijk uw eigen zorgaanbieder in te zetten. U krijgt een vergoeding als de zorg identiek is aan die van de gecontracteerde zorgaanbieder(s).

## Welke prijs geldt bij niet-gecontracteerde zorgaanbieders?

De gezondheidsoplossing of dienst van de eigen zorgaanbieder kan duurder zijn dan de ingekochte gezondheidsoplossing van Zilveren Kruis. In dat geval wordt het maximale bedrag van de door Zilveren Kruis ingekochte gezondheidsoplossing door Livvit vergoed. Uitzonderingen hierop zijn de Leefstijltraining BOOST, de workshops en de inspiratiesessies. Deze gezondheidsoplossingen worden exclusief door de zorgaanbieders van Zilveren Kruis uitgevoerd.

## Kwaliteitscriteria eigen zorgaanbieders

Eigen zorgaanbieders, ingezet voor psychologische zorg, arbeidsdeskundig advies, fysiotherapie op de werkplek of mediation, moeten gecertificeerd of geregistreerd zijn.

- Psychologen moeten BIG-geregistreerd zijn, of geregistreerd staan als GZ-psycholoog.
- Arbeidsdeskundigen en arbeidsfysiotherapeuten moeten geregistreerd staan in het beroepsregister.
- Mediators moeten ingeschreven staan in het MfN-register.

## De eigen zorgaanbieder mag niet optreden als 'onderaannemer'

Dat wil zeggen: een organisatie die in opdracht van uw eigen zorgaanbieder, zonder voor hem in dienst te zijn, de gezondheidsoplossing geheel of gedeeltelijk uitvoert. Daarom geldt: de zorgaanbieder die zich aanmeldt bij Zilveren Kruis, is ook de zorgaanbieder die de zorg levert.

## Alle criteria voor eigen zorgaanbieders op een rij:

- Registratie in het beroepsregister (indien van toepassing).
- Gezondheidsoplossing of behandeling is vergelijkbaar met die van de gecontracteerde zorgaanbieder.
- Er wordt niet opgetreden als onderaannemer.

## Procedure aanvragen van gezondheidsoplossingen

Ook eigen zorgaanbieders kunnen worden ingezet. Deze zorgaanbieder moet dan wel aan alle bovenstaande criteria voldoen. De procedure voor het aanvragen van eigen zorgaanbieders is als volgt:

- De zorgaanbieder vult een online formulier in via [zk.nl/uitruilvoorwaarden](https://zk.nl/uitruilvoorwaarden).
- Aan de hand van het ingevulde formulier beoordeelt Zilveren Kruis of de gezondheidsoplossing vergelijkbaar is met die van voor Livvit gecontracteerde zorgaanbieders.
- Na de beoordeling neemt Zilveren Kruis contact op met de zorgaanbieder en de hogeschool.
- Is de beoordeling positief? Dan vraagt u daarna de zorgoplossing aan via: [zk.nl/livvitaanvraagformulier](https://zk.nl/livvitaanvraagformulier). Alleen dan kan de zorgaanbieder bij de werkgeversdesk declareren.

**Let op:** de beoordeling moet plaatsvinden voordat de gezondheidsoplossing is gestart. Daarnaast moeten de facturen voldoen aan het declaratieprotocol van Zilveren Kruis. De zorgaanbieder kan het declaratieprotocol opvragen.

## Hoe werkt de facturatie?

Bij het inzetten van een eigen zorgaanbieder zal in de meeste gevallen de zorgaanbieder de factuur direct naar Zilveren Kruis sturen. De factuur moet voldoen aan het declaratieprotocol. In een enkel geval betaalt de hogeschool de factuur eerst zelf. Daarna stuurt de hogeschool de originele factuur met het ingevulde declaratieformulier naar de Helpdesk Livvit. De Helpdesk vergoedt de factuur volledig tot het maximale gecontracteerde bedrag. Voldoet de eigen zorgaanbieder niet aan alle criteria voor vergoeding van een eigen zorgaanbieder, dan kunt u hiervoor mogelijk het Bedrijfsgezondheidsbudget inzetten.

# Bedrijfsgezondheidsbudget

Het Bedrijfsgezondheidsbudget bedraagt 20% van uw jaarpremie. Dit bedrag kunt u besteden aan gezondheidsoplossingen voor individuele medewerkers. Of aan gezondheidsoplossingen voor het totale personeelsbestand of voor een specifieke doelgroep.

## Vergoedingen voor projecten

Bij een project kunnen, alleen in relatie tot een evenement, ook communicatie- en marketingkosten en eventuele locatiekosten worden vergoed vanuit het Bedrijfsgezondheidsbudget. Dien uw aanvraag in bij uw adviseur Gezond Ondernemen. Deze beoordeelt of het project voor vergoeding in aanmerking komt.

## De mogelijkheid tot aanvulling op gezondheidsoplossingen

Het is mogelijk om het Bedrijfsgezondheidsbudget in te zetten als aanvulling op gezondheidsoplossingen vanuit Livvit die al een vergoeding kennen. Zoals gezondheidsoplossingen op het gebied van Arbeidsgerelateerde zorg die op het gehele personeelsbestand van toepassing (kunnen) zijn.

## Diensten die niet voor vergoeding in aanmerking komen

Enkele voorbeelden van diensten die niet in aanmerking komen voor vergoeding vanuit het Bedrijfsgezondheidsbudget:

- Activiteiten naar aanleiding van Wet- en regelgeving (RI&E, PMO).
- Re-integratie activiteiten 2e spoor.
- Investerings in gebouwen.
- Aanschaf inrichting kantoor (zoals aanschaf (hoog-laag)bureau en stoelen), fitnessruimte.
- Contributies of lidmaatschappen van hobby's of sporten.
- Uurloon interne medewerkers.
- Aanschaf cadeaubonnen of andere vormen van presentjes (zoals boeken, t-shirts, mokken en stappentellers).
- Kosten die indirect aan het zorgproject gerelateerd zijn, zoals gemaakte kosten voor vergaderingen en vervoerskosten.
- Kosten voor zorgprojecten en gezondheidsoplossingen voor studenten.

## Maakt u gebruik van een eigen zorgaanbieder?

En voldoet deze zorgaanbieder niet aan alle criteria voor vergoeding? U kunt dan hiervoor het Bedrijfsgezondheidsbudget inzetten. U kunt het Bedrijfsgezondheidsbudget per kalenderjaar besteden. Na dit kalenderjaar komt het nog te besteden bedrag te vervallen.

# Eigen risico van de zorgverzekering

Voor sommige gezondheidsoplossingen is er vergoeding vanuit de zorgverzekering van de medewerker mogelijk. Dit betekent dat de medewerker het verplicht en/of vrijwillig eigen risico betaalt in dat jaar.

## Ondersteuning adviseur Gezond Ondernemen

Schakel de adviseur Gezond Ondernemen in voor hulp en advies bij het gebruiken van Livvit. Samen met de adviseur bepaalt u bij welke activiteiten de hogeschool het meeste baat heeft.

### **U krijgt een managementrapportage**

De managementrapportage bespreekt u met uw adviseur en/of accountmanager. Dit overzicht geeft u inzicht in kosten en opbrengsten. Het is mogelijk om dit overzicht meerdere keren per jaar te ontvangen.

## De Zilveren Kruis Beoordelingsrichtlijn (ZBR)

Zilveren Kruis heeft sinds een aantal jaren de ZBR voor arbeidsgerelateerde zorg. De ZBR beoordeelt de (kwaliteits)aspecten van de zorgaanbieder en product/dienst met een focus op zowel in- als output. Met deze kwaliteitstoets wil Zilveren Kruis de kwaliteit van de ingekochte gezondheidsoplossingen beheersen en verder verbeteren.

### **De zorgaanbieders van Livvit zijn getoetst aan de ZBR en voldoen hieraan**

De beoordelingsrichtlijn bestaat uit 3 onderdelen:

- betrouwbaarheid van de organisatie;  
De vragenlijst is gericht op de betrouwbaarheid en stabiliteit van de organisatie. In hoeverre komt de organisatie haar verplichtingen na? Deze punten worden door middel van de schriftelijke toets beoordeeld
- beheersbaarheid van het proces;  
Deze vragenlijst is gericht op de mate waarop de organisatie de processen beheerst. Vindt er een procedurele sturing plaats voor het primaire proces: de intake, uitvoering, evaluatie en facturering van de productie en/of dienstverlening? Deze punten worden aan de hand van de praktijktoets beoordeeld
- aantoonbaarheid van het product of dienst;  
Deze vragenlijst is gericht op de effectiviteit, prijs en bereikbaarheid van het product dat wordt aangeboden. Deze punten worden ook beoordeeld in de praktijktoets.

### **Uitruilvoorwaarden voor niet-gecontracteerde zorgaanbieders**

In een aantal gevallen kunt u gebruik maken van een eigen zorgaanbieder. De zorgaanbieder vult hiervoor een formulier in met beoordelingscriteria. Zilveren Kruis regelt vervolgens de afhandeling met u en de zorgaanbieder. De doorlooptijd van de aanvraag is circa 2 tot 3 weken. Meer informatie vindt u op [zk.nl/uitruilvoorwaarden](http://zk.nl/uitruilvoorwaarden).



## Hoofdstuk 1

# Mentale gezondheidsoplossingen

In dit hoofdstuk vindt u alle gezondheidsoplossingen

# Duurzaam inzetbaar en regie

## Training voor leidinggevenden

### Voor HR-management, leidinggevenden en medewerkers

#### Voor wie?

De training is voor HR-management, leidinggevenden en medewerkers die te maken hebben of krijgen met veranderende situaties.

#### Wat houdt de training voor HR-management in?

De training geeft inzicht in het eigen proces en in de eigen functie rondom duurzame inzetbaarheid en vitaliteit. In de training ontstaat bewustzijn. Inzicht en instrumenten worden aangereikt om nog beter preventief te managen op de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Vooraf krijgt de HR-manager een online intake waarmee de verwachtingen worden aangegeven. Zo wordt de training zo goed mogelijk op maat gemaakt. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het bepalen van een strategische lange termijn visie op duurzame inzetbaarheid. Met daarbij aandacht voor de impact hiervan op stakeholders en organisatie.

#### Leerdoelen van de training voor HR management:

- Beter herkennen van signalen van stress bij leidinggevende zelf en zijn/haar medewerkers.
- Inzicht krijgen in het creëren van draagvlak voor het optimaal doorvoeren van veranderingen.
- Adviesvaardigheid versterken.
- Betere aansluiting met het lijnmanagement.
- Daadkracht en positionering HR (-management).
- Inzicht in het maken van een strategisch plan op dit thema.

#### Wat houdt de training voor leidinggevenden in?

Leidinggevenden kunnen te maken krijgen met medewerkers die niet lekker in hun vel zitten. En met vragen om preventief het werk zo in te richten dat medewerkers daarbinnen duurzaam inzetbaar blijven. Beide aspecten krijgen, afhankelijk van uw eigen situatie, aandacht in de training. Leidinggevenden krijgen inzicht in het herkennen van signalen bij hun werknemers. Ook krijgen zij inzicht in het eigen proces en in de eigen functie om daarover een gesprek te voeren. In de training worden tools aangereikt om nog beter preventief te kunnen managen op de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Zowel mentaal als fysiek. In de intake vooraf kan de leidinggevende de verwachtingen aangeven. Zo wordt de training zo goed mogelijk op maat gemaakt. Vanzelfsprekend wordt rekening gehouden met de uitgangspunten van de eigen organisatie.

#### Leerdoelen van de training voor leidinggevenden:

- Beter herkennen van signalen rondom vitaliteit bij leidinggevende zelf en zijn/haar medewerkers.
- Omgaan met medewerkers die moeite hebben met veranderingen.
- De verantwoordelijkheid bij de medewerkers zelf laten.
- Op een stimulerende manier leidinggeven aan aanwezigheid.
- Het voeren van moeilijke gesprekken.

## Wat houdt de training voor medewerkers in?

De training geeft inzicht in het eigen proces en in de eigen functie ten aanzien van duurzaam inzetbaar zijn. In de training worden tools aangereikt om nog bewuster, gezond, productief en duurzaam inzetbaar te zijn. En daarmee regie op het eigen werk te hebben en te houden.

Zelf de regisseur zijn van aspecten die van invloed zijn op duurzaam inzetbaar zijn is de kern van de training. In de online intake vooraf kan de medewerker de verwachtingen aangeven. Zo wordt de training zo goed mogelijk op maat gemaakt.

## Leerdoelen van de training voor medewerkers:

- Inzicht krijgen in de huidige situatie.
- Inzicht en bewustwording van het eigen handelen en het effect ervan.
- Inzicht in hoe het anders kan.
- Eigen thema's adequaat bespreekbaar maken.

## Waar wordt de training gegeven?

De training wordt per hogeschool georganiseerd en speelt in op de eigen situatie. De eendaagse training wordt in of rond uw eigen hogeschool gegeven.

### Investering en vergoeding

De training kost € 2.036,90 per groep (minimaal 6-maximaal 12 deelnemers). Livvit vergoedt 100% per groep en maximaal 1 training per medewerker per kalenderjaar. Alle bijkomende kosten bij maatwerk, zoals catering en locatiehuur, zijn voor rekening van de hogeschool.

### Zorgaanbieder

Bureau HTM

# Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit

## Eendaagse training Omgaan met werkdruk

### Standaard training voor leidinggevend en medewerkers

De eendaagse training Omgaan met Werkdruk belicht de verschillende factoren die een rol spelen bij het ervaren van werkdruk. Uitgangspunt is de balans in draaglast, draagkracht en draagsteun. In deze eendaagse training krijgen de medewerkers en leidinggevend inzicht in deze aspecten, de eigen veerkracht, communicatie in de organisatie en handvatten hier beter mee om te gaan. Andere leerdoelen zijn: regie, balans werk / privé, het herkennen van signalen en uitspreken in een open gesprek.

#### Voor wie?

Medewerkers die last hebben van werkdruk en hier oplossingsgericht grip op willen krijgen. Zij ervaren stress of een verandering in levensfase. En zoeken inzicht en bewustwording in eigen proces. Na afloop van de training hebben deelnemers inzicht in de diverse veroorzakers van werkdruk en welke invloed zij er zelf op hebben. Maar ook waar zij geen invloed op hebben. En zij kunnen een aantal gerichte acties ondernemen om de werkdruk te verlagen.

De training is ook voor leidinggevend die signalen willen leren herkennen en deze bespreekbaar willen maken. Tijdens de training gaan zij oefenen met het voeren van het Moedige gesprek. Na afloop herkennen de leidinggevend beter de signalen, kunnen zij werkdruk bespreekbaar maken. Ze krijgen inzicht en bewustwording van het eigen handelen en het effect daarvan op anderen. Teams die met hun teamleider willen leren zich uit te spreken, met de ander in dialoog willen gaan om met elkaar meer grip te krijgen op de ervaren werkdruk.

#### Investing en vergoeding

De training wordt gegeven door LTC training/NextSteps.nu en kost € 2.000,- per groep (minimaal 6-maximaal 12 deelnemers). Livvit vergoedt 100% per groep en maximaal 1 training per medewerker per kalenderjaar. Alle bijkomende kosten zoals eventuele inzet van een acteur, catering en locatiehuur zijn voor rekening van de hogeschool.

#### Aanbieder

LTC training/NextSteps.nu

# Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit

## Maatwerk eendaagse training

### Maatwerktraining voor teams leidinggevenden, teams medewerkers en teams HR

Een training op maat die inspeelt op thema's die binnen de hogeschool spelen. Duurzame inzetbaarheid, eigen regie, organisatieveranderingen, onderwijsvernieuwingen, het ontwikkelen van resultaat-verantwoordelijke teams. In een eendaagse training begeleiden en ondersteunen we het team bij deze veranderingen. Door een uitgebreide intake sluiten we nauw aan bij de behoeftes en het zelfsturend vermogen van het team. Dit zorgt voor een stevige borging en langdurig effect.

We starten met een persoonlijke en uitgebreide intake. Samen maken we het programma voor de eendaagse training. Eigenaarschap en betrokkenheid van het team zorgen voor aansluiting op de behoeftes van het team en voor een stevige borging en langdurig effect. In de eendaagse training werken we aan de vraagstukken. Daarbij spreken we altijd zowel hoofd, hart als handen aan. Vragen en oplossingen moeten echt binnenkomen. We sluiten af met een plan van aanpak voor het team en concrete vervolgstappen. Desgewenst en in overleg met uw adviseur, spreiden we de eendaagse in twee dagdelen uit in de tijd, met tussentijdse oefeningen en opdrachten. Na afloop ontstaat er inzicht, bewustwording en handvatten om de eigen invloed te vergroten en vervolgstappen te benoemen en te ondernemen.

#### **Investing en vergoeding**

De training wordt gegeven door LTC training/NextSteps.nu en kost € 2.718,- excl. btw. Livvit vergoedt maximaal € 2.000,- per groep (minimaal 6-maximaal 12 deelnemers) en maximaal 1 training per medewerker per kalenderjaar. Alle bijkomende kosten bij maatwerk, zoals eventuele inzet van een acteur, catering en locatiehuur zijn voor eigen rekening.

#### **Aanbieder**

LTC training/NextSteps.nu

# LTC Boost training

## Voor wie?

Iedere medewerker die uit balans dreigt te raken door stress. Bijvoorbeeld door hoge werkdruk, verstoorde werk-privé balans, oververmoeidheid, re-organisatie, conflicten of een scheiding.

## De hectische wereld van vandaag stelt hoge eisen

Balansverstoringen liggen voortdurend op de loer. LTC Boost training helpt met het krijgen van inzicht in het eigen doen en laten en de eigen invloed hierop. We besteden aandacht aan ontspanning, voeding, slapen, bewegen, herstellen, kwaliteiten, communicatie en bevologenheid. Er wordt gewerkt in een groep van circa 12 mensen, onder leiding van twee ervaren trainers.

## Voor de start van de training vult de medewerker een vragenlijst in

Na aanmelding ontvangt de medewerker een link naar de vragenlijst. Ook de leidinggevende of bedrijfsarts krijgt een aantal vragen. Deze ingevulde vragenlijst vormt extra input voor de training. Aan het einde van de training schrijft de medewerker een plan van aanpak.

## Na de training volgt een traject van e-coaching en e-consult

Tijdens de training krijgt uw medewerker hulp om het geleerde naar de praktijk te vertalen. LTC training/NextSteps.nu neemt binnen 5 werkdagen na de Boost training contact op met de medewerker om te informeren hoe het gaat. LTC training plant dan twee coachingsgesprekken in, ongeveer 3 en 6 weken na de training. Via een online evaluatie vraagt LTC training/NextSteps.nu 3 maanden later hoe het op dat moment gaat. Zo wordt ingespeeld op situaties die zich tussentijds voordoen. Hierdoor neemt het effect en de duurzaamheid van de training toe.

## Waar vindt de training plaats?

De training vindt in de regio Apeldoorn plaats.

### Investering en vergoeding

De training kost € 1.559,70 per persoon. Zilveren Kruis verzekerden met Aanvullend 3 sterren krijgen € 1.000,- vergoed en verzekerden met Aanvullend 4 sterren krijgen € 1.250,- vergoed. Livvit vult het resterende deel tot 100% aan van maximaal één LTC Boost training per persoon per jaar.

### Let op

- Er is een verwijzing van de (bedrijfs)arts nodig.
- Als de medewerker bij Zilveren Kruis aanvullend verzekerd is, wordt deze verzekering eerst aangesproken.

### Zorgaanbieder

LTC training/NextSteps.nu

# Bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching)

Bedrijfsmaatschappelijk werk begeleid uw medewerker doel- en oplossingsgericht. Dit door een bewezen methodische gespreksvoering. Uw medewerker wordt individueel en kortdurend ondersteund voor een langdurig effect.

## Hoe verloopt bedrijfsmaatschappelijk werk?

Het doel van bedrijfsmaatschappelijk werk is verzuim te voorkomen en/of de medewerker zo snel mogelijk terug te laten keren op de werkvloer. In het eerste gesprek (intake) wordt gekeken of de vraag thuishoort bij de aanbieder van bedrijfsmaatschappelijk werk. En of de problematiek past binnen het kader van het werk. Daarna volgen de individuele gesprekken. Deze vinden meestal plaats bij de aanbieder van bedrijfsmaatschappelijk werk.

## Voor wie?

Medewerkers die door werk en/of privé gerelateerde problemen/ontwikkelingen verminderd functioneren. Of dreigen uit te vallen of verzuimen.

## Wanneer kan bedrijfsmaatschappelijk werk ingezet worden?

### Bedrijfsmaatschappelijk werk en ondersteuning en advies voor werk bij hulpvragen

- Verstoring werk – privé balans.
- Dreigende stress, burn-out en verzuim.
- Omgaan met (organisatie)veranderingen.

### Bedrijfsmaatschappelijk werk, coachen bij ontwikkelvragen

- Verandering van functie inhoud & functie eisen.
- Leren prioriteiten te stellen, hoe plan ik?
- Effectief leren communiceren, hoe kom ik over?

### Bedrijfsmaatschappelijk werk, begeleiding bij financiële hulpvragen

- Ordenen van de financiën: Samen structuur aanbrengen van financiën.
- Balans in inkomsten en uitgaven: Oorzaak disbalans achterhalen en financieel evenwicht bereiken.

## Investing en vergoeding

De kosten voor bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching) zijn maximaal € 619,45 per traject. Livvit vergoedt de kosten van maximaal 5 gesprekken. Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 traject per persoon per jaar.

## Let op

Niet alle zorgaanbieders komen op locatie. De eventueel daarvoor in rekening gebrachte extra (reis) kosten van de zorgaanbieder worden niet vergoed.

## U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor volgende vormen van coaching. Hieronder vallen:

- het stressreductieprogramma Werken aan Veerkracht door hartcoherentie (individueel);
- het stressreductieprogramma Vergroot je veerkracht, verminder je stress (groep);
- Jong geleerd en oud gedaan, Veerkrachtwijzer (individueel en groep);
- Bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching);
- coaching op mentaal gebied.

## Zorgaanbieders

BeauAvis, GIMD en SpecialistenNet Psychologie

# Coaching op mentaal gebied

Livvit biedt twee soorten coachingsprogramma's: coaching op mentaal gebied en coaching op fysiek gebied. Over coaching op fysiek gebied leest u meer in hoofdstuk 3.

## Waarop richt coaching op mentaal gebied zich?

Coaching op mentaal gebied is gericht op het hervinden van de mentale balans.

## Voorkomen of verkorten van verzuim bij medewerkers

Door verstoring van het persoonlijk evenwicht bij de medewerker bestaat de kans op uitval. Het inzetten van coaching begeleidt de medewerker naar persoonlijk en emotioneel herstel. De zorgaanbieder helpt medewerkers zichzelf zodanig te ontwikkelen dat persoonlijke doelen en organisatiedoelen eerder worden bereikt. Eigen verantwoordelijkheid en zelfsturing staan hierbij centraal.

Na toestemming van de werkgever en de Helpdesk Livvit heeft een medewerker binnen vijf werkdagen een intakegesprek. Tijdens dit gesprek wordt gekeken of het probleem van dreigend verzuim kan worden voorkomen of verkort.

## Hoe ziet een coachingstraject eruit?

Livvit biedt drie verschillende coachingsprogramma's:

- HeyCoach op locatie
- Themaspécifieke coaching
- Balansherstel coaching

Hieronder vindt u per traject een korte uitleg.

### HeyCoach op locatie

Via het beveiligde Shared Connect portal kan de medewerker dagelijks tussen 9.00 uur en 21.00 uur online een intake doen via e-mail, chat of video. Telefonisch is ook mogelijk. De medewerker heeft direct een gesprek met een coach die het traject verder oppakt. Alle coaches zijn A&O psycholoog NIP. Na de intake maakt de werkgever met de zorgaanbieder afspraken over een inloopsprek uur op locatie. De sessies hebben geen voorgeschreven lengte. Wel is de maximale coachtijd drie uur.

### Themaspécifieke coaching

Binnen themaspécifieke coaching kiest een medewerker één van deze thema's:

Stress-management programma	Talentonwikkeling
Burn-out interventie	Mentale en fysieke klachten
Werk-prive-problemen	Motiveren en stimuleren
Vitaliteit op het werk	Professionele duurzaamheid
Omgaan met onzekerheid	Veranderingen binnen de organisatie
Angsten confronteren	Coaching voor HR-managers
Zelfsturing	Mindfulness op het werk

De medewerker meldt zich online of telefonisch aan. Op basis van het profiel en eventuele locatie van een coach kiest de medewerker een coach. Na de aanmelding vult de medewerker via een persoonlijk online account het intakeformulier in en de effectmeting-tool. Hierna volgt een vrijblijvende persoonlijke kennismaking waarmee de medewerker bepaalt of er een klik is met de coach. Wanneer die er is bepalen ze gezamenlijk de doelen en een actieplan. Vervolgens doet de werknemer een online test die is afgestemd op het gekozen coachingsthema. Op basis van de test ontvangt de medewerker een rapportage en heeft hij een coachingsgesprek van een uur. Vervolgens gaat de medewerker thuis of op het werk aan de slag met een opdracht.



Hierna heeft de medewerker nog drie coachingsgesprekken; twee van een half uur via Skype of telefonisch. En een laatste face to face gesprek waarmee het coachingstraject wordt afgesloten. Hierin wordt een plan opgesteld voor de verdere ontwikkeling na de coaching. En wordt er geëvalueerd hoe het traject verliep. Tot slot vult de medewerker online het evaluatieformulier in en de effectmeting-tool.

### **Balansherstel coaching**

De medewerker start het traject met een persoonlijke intake van 90 minuten. Vervolgens heeft de medewerker een face-to-face coachingsgesprek van 60 minuten. Hierna gaat de medewerker aan de slag met thuisopdrachten. Hierbij worden online vragenlijsten ingezet en 20 e-health modules. Tijdens deze opdracht fase heeft de medewerker in totaal nog 60 minuten coaching. Via twee telefonische sessies van een half uur of één videosessie van een uur. Nadat het coachingstraject is afgesloten kan de medewerker telefonisch of via mail ondersteuning krijgen.

### **Investing en vergoeding**

#### **Kosten**

HeyCoach: € 119,- per uur coaching (berekend per kwartier)

Themaspecifieke coaching: € 459,45

Balansherstel coaching: € 425,-

#### **Vergoeding**

Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 coachingstraject per persoon per jaar met een maximum van € 459,45,-.

#### **U krijgt één coaching traject per jaar vergoed**

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor onderstaande vormen van coaching. Hieronder vallen:

- het stressreductieprogramma Werken aan Veerkracht door hartcoherentie (individueel);
- het stressreductieprogramma Vergroot je veerkracht, verminder je stress (groep);
- Jong geleerd en oud gedaan, Veerkrachtwijzer (individueel en groep);
- bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching);
- coaching op mentaal gebied.

#### **Zorgaanbieders**

GORT Coaching (themaspecifieke coaching)

De Preventiedienst (balansherstel coaching)

Shared Ambition (HeyCoach)

# Vitaliteitsapp ichange3

De vitaliteitsapp 'ichange3' helpt als laagdrempelige digitale gezondheidscoach. Alles online, dus instappen kan op elk gewenst moment.

## Ichange3 begeleidt medewerkers naar gezondere gewoontes

De voordelen:

- gegarandeerde levensstijl verandering via laagdrempelige coaching over stress, bewegen, gewicht, slaap en roken
- privacy van de medewerker is gegarandeerd
- integratie van stappenteller in de coaching
- een hoge en langdurige betrokkenheid van de gebruikers door oefeningen op maat en pushberichten
- de app is wetenschappelijk onderbouwd en bewezen effectief. Zelfs bij de meest diverse groepen medewerkers qua leeftijd, functie en motivatie.

## Ichange3 ondersteunt de werkgever bij het effectief inzetten van de app

U ontvangt:

- een startpakket met communicatietools voor een succesvolle lancering
- maandelijks communicatiemateriaal om het gebruik van de app te stimuleren
- na 3 en 9 maanden een beknopte rapportering over de gekozen doelen, de mate van verandering in het gezondheidsgedrag en activiteit op de app.

### Investering en vergoeding

De kosten zijn maximaal € 60,- per actieve gebruiker per jaar. Livvit vergoedt maximaal € 60,- per actieve gebruiker per jaar.

### Let op

- De hogeschool dient bij de Helpdesk Livvit een aanvraag in voor het aantal gewenste abonnementen. De hogeschool bepaalt op voorhand hoeveel abonnementen er worden aangekocht en voor welke duur.
- Medewerkers dienen te beschikken over een Android of iOS smartphone.

### Zorgaanbieder

BrandNewHealth

# E-coachingsprogramma Stress 2.0

Stress en hieraan gerelateerd psychisch verzuim vormen belangrijke thema's voor de hogescholen.

## Voor wie?

Voor medewerkers bij wie (werk)stress een negatieve invloed heeft op hun werk en/of gezondheid.

## Waarom investeren in stressbestendigheid?

Investeren in stressbestendigheid van medewerkers, betaalt zich terug. De verzuimkosten nemen af. En de productiviteit en tevredenheid van medewerkers neemt toe.

## Het e-coachingsprogramma "Stress 2.0" helpt uw medewerkers

De stress wordt aangepakt door middel van coachgesprekken en uitgebreide online ondersteuning. Alle relevante stappen worden online ondersteund en opgeslagen in een persoonlijk dossier. Er vindt eerst een online check en een persoonlijk gesprek van ongeveer 1 uur plaats. Daarna wordt er een inventarisatie gemaakt van het stressniveau en de leefstijl. De mogelijkheden om te veranderen vindt plaats in stappen.

## De opbouw

### Stap 1

Inventarisatie van stress, leefstijl en mogelijkheden om te veranderen.

- Door middel van online check;
- Persoonlijk duidingsgesprek van 1 uur;
- eigen mogelijkheden;
- vaststellen coachvraag;
- afspraken over monitoring en evaluatie.

### Stap 2

Informatie over stress en bewustwording van de gevolgen van stress.

- Online informatie over stress en de gevolgen van stress.
- Online voorbereiden persoonlijk verklaringsmodel.
- Coach gesprek over het persoonlijk verklaringsmodel.

### Stap 3

Kiezen voor een manier om de eigen stress te verminderen en het opbouwen van motivatie voor één of meerdere strategieën.

- Online oriëntatie op strategieën en motivatie.
- Persoonlijk gesprek van 1,5 uur.

### Stap 4

Aan de slag met verschillende strategieën, met online modules en 2 persoonlijke gesprekken van 1,5 uur:

- Vergroten assertiviteit;
- Regie nemen en los laten;
- Sociale steun organiseren;
- Bewust ontspannen;
- Anders leren denken;
- Time management.

### Stap 5

Online ondersteuning bij het evalueren en bekrachtigen van de verschillende strategieën.

### **Investing en vergoeding**

Deze coaching module met uitgebreide online ondersteuning van FitzMe Company kost € 580,17 per medewerker per kalenderjaar. Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar.

### **Let op**

Er is mogelijkheid om een inspiratiesessie over dit programma af te nemen.

### **Zorgaanbieder**

FitzMe Company

# VeerkrachtWijzer

## Training jong geleerd en oud gedaan

21

### Voor wie?

- Meer ervaren docenten die om moeten (leren) gaan met snelle veranderingen in het onderwijs (waaronder digitalisering), daarbij productief moeten zijn en blijven, voldoende plezier en positieve energie op het werk willen blijven ervaren.
- Startende docenten die om willen leren gaan met de grote hoeveelheid zaken die op hen af komt, niet overbelast willen raken, gezond en veerkrachtig in het werk willen staan.

### Wat is de inhoud van de training?

Training Jong geleerd en oud gedaan is een coaching traject met een online training gericht op het versterken van de mentale weerbaarheid van de jongere en oudere docenten in het onderwijs. Dit is het vermogen om, ook bij lastige, veranderende of onzekere werksituaties, op productieve, vitale en zinvolle wijze meerwaarde voor de organisatie en voor zichzelf te (blijven) genereren met voldoende plezier in het werk. De coaching is gericht op het versterken van persoonlijke hulpbronnen zoals; hoop, optimisme, vertrouwen in eigen kunnen en veerkracht.

### De training is er zowel individueel als voor groepen

#### Individueel:

De training bestaat uit 4 coachgesprekken van 60 minuten en een online training van ongeveer 8 uur. De coachgesprekken worden eens in de drie weken gepland. De deelnemer werkt tussen de gesprekken door steeds in de online training. Doorlooptijd is 9-12 weken. De online training is een jaar beschikbaar.

#### Locatie:

Op locatie van de werkgever of locatie is nader te bepalen.

#### Groep:

De training bestaat uit 3 groepscoachgesprekken van 120 minuten en een online training van ongeveer 8 uur. De coachgesprekken worden eens in de 3 weken gepland. De deelnemers werken tussen de groeps gesprekken door aan de online training. Doorlooptijd is 6-10 weken. De online training is een jaar beschikbaar.

#### Locatie:

Op locatie van de werkgever.

### De investering en vergoeding

Livvit vergoedt 100% van een groepstraining, maximaal € 253,75 per groep (minimaal 8, maximaal 12 deelnemers). En 100% van maximaal 1 individuele training per persoon € 812,-.

### Let op

Er is de mogelijkheid om een inspiratiesessie over dit programma af te nemen.

### U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor onderstaande vormen van coaching. Hieronder vallen:

- het stressreductieprogramma Werken aan Veerkracht door hartcoherentie (individueel);
- het stressreductieprogramma Vergroot je veerkracht, verminder je stress (groep);
- Jong geleerd en oud gedaan, Veerkrachtwijzer (individueel en groep);
- bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching);
- coaching op mentaal gebied.

### Zorgaanbieder

Shared Ambition

# Loopbaanonderzoek

## Voor wie?

Het loopbaanonderzoek wordt ingezet voor medewerkers die inzicht willen in hun loopbaanperspectief. Medewerkers die door een fysieke of psychische beperking hun functie niet meer kunnen of mogen vervullen, komen ook in aanmerking.

## Wat is de inhoud van het onderzoek

Door middel van gesprekken en psychometrisch onderzoek worden de volgende kenmerken van de medewerker geïnventariseerd:

- capaciteiten en leervermogen;
- specifieke beroepsvaardigheden en belangstelling voor bepaalde beroepsrichtingen of functies;
- persoonskenmerken en kwaliteiten;
- scholingsmogelijkheden.

## Het advies richt zich op:

- Het vaststellen van de geschiktheid voor een bepaalde functie of werkzaamheden.
- Passende alternatieve functies en eventuele (bij)scholingsmogelijkheden.
- Passende arbeidsomstandigheden; planning van de loopbaan en herplaatsingsmogelijkheden.

## De investering en vergoeding

Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 onderzoek per persoon per jaar, tot maximaal € 1225,20,-.

## Zorgaanbieders

Shared Ambition

SpecialistenNet Psychologie

# Mediation

## Voor wie?

Medewerkers of leidinggevenden in een arbeidsconflict.

## Waarom mediation?

Het omgaan met een slepend arbeidsconflict is vaak zo moeilijk dat de medewerker kan gaan verzuimen. Dit is niet nodig. Een mediator (bemiddelaar) kan een bijdrage leveren aan de oplossing van een conflict. Dit voorkomt bijvoorbeeld een gang naar de rechter. Een enkele keer lukt het niet om tot een oplossing te komen. In dat geval begeleidt de mediator het afscheid, zodat geen van de partijen extra beschadigd raakt.

## Locatie

De gesprekken met de mediator vinden plaats op een voor alle partijen aanvaardbare locatie.

### Investing en vergoeding

De kosten van mediation bedragen € 160,- per uur. Livvit vergoedt 100% van één traject per persoon per jaar (maximaal 12 uur).

### Let op bij eigen zorgaanbieders

Als een eigen zorgaanbieder wordt ingezet, moet dit een MfN-registermediator zijn.

### Zorgaanbieder

Van Opstal & Partners

# Psychologische zorg (arbeidsgerelateerd)

## Voor wie?

Medewerkers die vanwege problemen uit balans raken en hulp nodig hebben van een psycholoog. Psychologische zorg levert een bijdrage in spoedig herstel en snellere terugkeer naar de werkvloer.

## Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De werkgever of de bedrijfsarts meldt de werknemer aan bij de Helpdesk Livvit. Vervolgens verloopt de aanvraag in twee trajecten. Eerst vindt er een intakegesprek plaats. Op basis hiervan wordt het vervolgtraject voorgesteld. Voor zowel de intake als het vervolgtraject stuurt de werkgever een akkoord naar de Helpdesk Livvit. De geselecteerde zorgaanbieders werken allemaal met een werkgeversmodule. De factor arbeid is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Het gemiddeld aantal benodigde sessies ligt tussen de 4 en 8.

### Investering en vergoeding

U ontvangt een vergoeding tot maximaal € 500,- per medewerker per jaar voor de werkgeversmodules bedrijfspsychologische zorg (snelle toegang, werkgeversrapportages, werkhervattingsplan, verzuimpreventieplan).

### Er is geen vergoeding vanuit de zorgverzekering mogelijk

Bij de aanvraag voor een psychologische gezondheidsoplossing gaat Livvit er van uit dat het arbeidsgerelateerde zorg betreft en dat daarom geen vergoeding uit de zorgverzekering mogelijk is.

### Is er wel vergoeding mogelijk vanuit de zorgverzekering?

In bepaalde gevallen is (gedeeltelijke) vergoeding uit de zorgverzekeringswet wel mogelijk. De betrokken medewerker dient dan wel toestemming te geven voor betaling vanuit zijn eigen zorgverzekering.

Het eigen risico van de medewerker kan aangesproken worden. Voor deze situatie is een geldige verwijsbrief nodig van de (bedrijfs)arts. Bij een aantal van onderstaande zorgaanbieders is het mogelijk om gebruik te maken van dekking uit de zorgverzekering. Deze zorgaanbieders zijn gemarkeerd met een \*.

### Zorgaanbieders

Cenzo\*

HSK\*

Mind At Work

PSION

Shared Ambition\*

Skils\*

SpecialistenNet Psychologie\*



# Vragenlijst Your Vitality Score

## Voor wie?

Voor al uw medewerkers. Met Your Vitality Score kunt u verzuimrisico's detecteren door stress én het welzijn van de medewerker in kaart te brengen. Your Vitality Score is een online vragenlijst die door de medewerkers wordt ingevuld. Zij krijgen de vragenlijst per e-mail toegestuurd. Het invullen van de vragenlijst duurt 10 tot 15 minuten.

## De vragenlijst bevat vragen over:

- Persoonlijke veiligheid;
- Werktempo en -druk;
- Werksituatie en perspectief;
- Leefstijl;
- Mentaal welzijn.

## Wat gebeurt er na het invullen van de vragenlijst?

Na het invullen van de vragenlijst krijgt de medewerker een persoonlijke rapportage. In deze rapportage staat of de medewerker wel of geen actie moet ondernemen om de algemene gezondheid en vitaliteit te verbeteren. Dit wordt gedaan met behulp van kleuren:

- groen geeft aan dat de medewerker niks hoeft te doen,
- oranje geeft aan dat het wenselijk is actie te ondernemen,
- rood geeft aan dat het noodzakelijk is om actie te ondernemen om uitval te voorkomen.

De werkgever ontvangt een totale managementrapportage voor de hele organisatie. Hierin zijn alle gegevens van de medewerkers anoniem verwerkt.

### Investering en vergoeding

Livvit vergoedt € 12,80 per medewerker per onderzoek per kalenderjaar.

Zorgaanbieder  
Shared Ambition

# Dare to Act

## Dare to Act

Het Dare to Act- programma is een intensief ontwikkeltraject. De deelnemers werken in groepsvorm maar worden ook individueel begeleid. Het traject daagt de deelnemer uit om concrete loopbaankeuzes in gang te zetten. Vanaf het allereerste moment stapt hij/zij in een groeiproces en neemt zichzelf grondig onder de loep. In een periode van vier maanden worden vastgeroeste patronen doorbroken en wordt de omslag gemaakt van overleven naar leven. Het resultaat is meer focus, meer energie, meer (innerlijke) vrijheid/ bewegingsruimte en een plan voor de toekomst dat wordt gedeeld met de omgeving.

## Voor wie?

Medewerkers die zijn `vastgeroest` in bestaande werkomgeving en patronen of (deels) arbeidsongeschikte medewerkers met beperkingen tot terugkeer naar eigen werk.

## Wat houdt het Dare to Act-programma in?

- intensief persoonlijk ontwikkeltraject;
- een groepsdynamiek die versnelt en verleidt tot keuzes;
- deels individuele begeleiding;
- drie keer een driegesprek met medewerker en leidinggevende;
- persoonlijk advies op juridisch en financieel gebied;
- toegang tot `Career Navigator` waarin medewerkers kunnen werken aan hun e-portfolio.

### Investering en vergoeding

De training kost € 4.375,- per medewerker en duurt 4 dagen. De groep bestaat uit 3 tot 4 personen.

Livvit vergoedt alleen bepaalde onderdelen van de training voor zover die worden ingezet: psychologische zorg, loopbaanonderzoek en Your Vitality Score. U vraagt deze onderdelen apart aan.

### Zorgaanbieder

Shared Ambition

# Werken aan Veerkracht door hartcoherentie Ont-stressen met een app!

## (individueel)

Het percentage burn-out is van alle vergelijkbare branches al jaren het hoogste in het onderwijs. Met dit programma leren medewerkers beter om te gaan met de hoge werkdruk en stress in het onderwijs. Ook verbetert de balans tussen werk en privé.

### Voor wie?

Het programma is geschikt voor medewerkers die veel aan hun hoofd hebben, grote druk van buiten ervaren, niet goed kunnen slapen en zich vaak gespannen, gejaagd en geïrriteerd of vermoeid voelen.

### Met het Werken aan Veerkrachtprogramma leert de medewerker beter om te gaan met hoge werkdruk en stress

In een individueel coachingstraject gericht op het ontwikkelen van stressmanagementvaardigheden krijgt de medewerker inzicht in diens stressbronnen en energielekken en de lichamelijke en psychische effecten daarvan. De medewerker leert technieken waardoor hij meer grip krijgt op zijn emotionele reacties.

### Deze effecten worden zichtbaar gemaakt met de Inner Balance Trainer

De Inner Balance Trainer is een app met een bluetooth sensor voor op de smartphone of tablet. De medewerker ontvangt deze aan het begin van het traject. Met de Inner Balance Trainer kan de medewerker niet alleen zien wat de invloed van stress is op zijn hartritme, maar leert hij ook technieken waarmee hij die invloed kan laten afnemen. De HeartMath-coach kan via de HeartCloud op afstand meekijken, mits de medewerker daar toestemming voor geeft. De Inner Balance Trainer blijft, ook na het traject in het bezit van de medewerker, zodat hij kan blijven oefenen met de app.

### De opbouw van het programma

Het programma bestaat uit 7 sessies van een uur, verspreid over 2 tot 3 maanden, met een HeartMath-coach. Voorafgaand aan de sessies vult de medewerker een online vragenlijst in. De ingevulde vragenlijst geeft een beeld van de dagelijkse stemming, houding en stressgerelateerde klachten van de medewerker. Bij aanvang van het traject ontvangt de deelnemer een gestructureerd en overzichtelijk werkboek. In de eerste twee gesprekken wordt duidelijk waar de deelnemer zijn of haar energie verspeelt en wat daarvan de gevolgen zijn voor zijn of haar stemming en gedrag. Maar hij of zij gaat ook zien wat juist energie geeft en hoe veerkrachtig je dan bent. De deelnemer krijgt dus inzicht in de manier waarop hij of zij energie aan het managen is. Met dit inzicht worden doelen gesteld en met de technieken uit de lessen 3 tot en met 6 kan de deelnemer verbeteringen aanbrengen in zijn of haar omgang met stresssituaties. Groot of klein, want veel kleine stress is net zo schadelijk als grote stressvolle gebeurtenissen. In het zevende en laatste gesprek maakt de deelnemer met de HeartMath-coach een persoonlijk actieplan. Dit actieplan zorgt er voor dat het geleerde goed geborgd wordt in het dagelijks leven van de deelnemer. Na dit laatste gesprek kan de deelnemer de app gewoon blijven gebruiken, waarbij de geleerde oefeningen steeds meer automatisen zullen worden.

### Wat levert het op?

Analyse van de Stress Reductie Effectmeting onder meer dan 800 coachtrajecten laat zien dat de stress-symptomen significant afnemen. Deelnemers aan het programma geven aan dat zij zich meer ontspannen voelen, meer rust in hun hoofd hebben en zich meer gebalanceerd gedragen. Automatische stressreacties worden sneller herkend en de deelnemer gaat steeds vaker inzien dat er verschillende manieren zijn waarop je kunt reageren. De technieken die de deelnemer gaat leren met behulp van de Inner Balance Trainer kunnen hem of haar helpen weer sneller in balans te komen, direct in het moment zelf. Daardoor wordt het een stuk gemakkelijker om met de dagelijkse hectiek in de onderwijswereld om te gaan.

## Investering en vergoeding

De maximale vergoeding voor dit programma (inclusief Inner Balance App en Bluetooth Sensor) is € 1.143,20 per medewerker per kalenderjaar.

## Let op

Er is de mogelijkheid om een inspiratiesessie over dit programma af te nemen.

## U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor onderstaande vormen van coaching. Hieronder vallen:

- het stressreductieprogramma Werken aan Veerkracht door hartcoherentie (individueel);
- het stressreductieprogramma Vergroot je veerkracht, verminder je stress (groep);
- Jong geleerd en oud gedaan, Veerkrachtwijzer (individueel en groep);
- bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching);
- coaching op mentaal gebied.

## Zorgaanbieder

HeartMath Benelux

# Vergroot je veerkracht, verminder je stress!

## Ont-stressen met een app! (groep+online)

Werken in het onderwijs wordt steeds meer topsport. Dat is een fantastische uitdaging, maar als medewerker heb je daarvoor wel de juiste mentale en emotionele (top)conditie nodig.

### Voor wie?

Voor medewerkers die last hebben van (werk)stress en/of onder moeilijke omstandigheden (bijvoorbeeld: voortdurende veranderingen in de organisatie, toenemende regelgeving en prestatiedruk) het beste uit zichzelf willen blijven halen

### De deelnemers leren hoe ze zichzelf in die topconditie kunnen brengen

Deze training is gericht op stress-management en het vergroten van veerkracht. De deelnemers krijgen inzicht in de gevolgen van stress en wat ze daaraan kunnen doen. Met behulp van de Inner Balance Trainer, een app met een bluetooth sensor op de smartphone of tablet zien ze wat emotie doet met hun hartritme en worden ze zich bewust van gedrags- en emotionele patronen die leiden tot energieverlies. De deelnemers leren technieken waarmee ze meer grip krijgen op hun emotionele reacties. De kern van het programma is dat je veerkracht groter wordt naarmate je meer energie hebt. Met behulp van de aangeboden technieken in dit groepsprogramma en de Inner Balance Trainer leren de deelnemers energie lekken op te sporen en te dichten, energie op te laden en energie vast te houden.

### De opbouw

Het programma bestaat uit 4 dagdelen maar kan ook deels online gevolgd worden. Voorafgaand aan de sessies vult de medewerker een online vragenlijst in. De ingevulde vragenlijst geeft een beeld van de dagelijkse stemming, houding en stressgerelateerde klachten van de medewerker. Bij aanvang van het traject ontvangt de deelnemer een gestructureerd en overzichtelijk werkboek. In het eerste deel van de training wordt duidelijk waar de deelnemers hun energie verspelen en wat daarvan de gevolgen zijn voor hun gemoedstoestand en hun gedrag. Maar ze gaan ook zien wat juist energie geeft en hoe veerkrachtig je dan bent. Met dit inzicht en de technieken die ze leren tijdens de bijeenkomsten of online kunnen de deelnemers verbeteringen aanbrengen in hun energiemangement. Ze stellen doelen en leren eenvoudige technieken waarmee ze die doelen ook daadwerkelijk kunnen bereiken.

In de training wordt uitgebreid aandacht besteed aan effectief samenwerken en communiceren. Tenslotte maken de deelnemers voor zichzelf een persoonlijk actieplan. Dit actieplan zorgt ervoor dat het geleerde goed geborgd wordt in het dagelijks leven van de deelnemers. Na de training mogen de deelnemers de Inner Balance Trainer houden en kunnen ze dagelijks hun oefeningen blijven doen.

## Wat levert het op?

Aan het eind van de training:

- hebben de deelnemers een helder beeld van de effecten van stress op hun gedrag;
- is er bij de deelnemers sprake van een verbeterd prestatievermogen door emotiemanagement;
- hebben de deelnemers méér energie en vitaliteit;
- hebben de deelnemers meer mentale en emotionele flexibiliteit;
- is het concentratie-en focusniveau van de deelnemers verhoogd;
- zijn de deelnemers beter in staat om te luisteren;
- zijn de deelnemers in staat om coherent te communiceren;
- zijn de deelnemers meer in staat om zich in anderen te verplaatsen;
- zijn de deelnemers in staat om, wanneer zij dat willen, het beste uit zichzelf te halen;
- kunnen de deelnemers hun eigen emoties managen waardoor de kwaliteit van het contact met collega's en leerlingen toeneemt.

### Investing en vergoeding

De maximale vergoeding voor dit programma (inclusief Inner Balance Trainer die de deelnemers bij aanvang ontvangen) is € 544,20 per medewerker per kalenderjaar. De minimale groepsgrootte is 10 deelnemers. Het maximum aantal deelnemers is 14.

### Let op

Er is de mogelijkheid om een inspiratiesessie over dit programma te verzorgen.

### U krijgt één coachingstraject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor alle vormen van coaching samen. Er is geen onderscheid tussen het stressreductieprogramma Werken aan Veerkracht (individueel en groep), Jong geleerd en oud gedaan, Bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching) en het coachingstraject dat onder mentale gezondheidsoplossingen of onder fysieke gezondheidsoplossingen valt.

### Zorgaanbieder

HeartMath Benelux

# Workshops (groep)

## Voor wie?

Voor al uw medewerkers.

## De workshops

Livvit biedt een groot aantal leefstijl workshops. Variërend van bewegen tot en met voeding en mentale fitheid. Deze workshops bieden uw medewerkers de mogelijkheid bewuster om te gaan met hun leefstijl. Het zijn korte introductie groepsworkshops van maximaal 4 uur. De fysieke workshops kunt u vinden in hoofdstuk 3 Fysieke gezondheidsoplossingen.

## Inspiratiesessies

Van een aantal workshops bieden wij ook inspiratiesessies aan. De inspiratiesessie is een korte uitleg van ongeveer 45 minuten, waarin de medewerkers geïnspireerd worden om de workshop eventueel te gaan volgen. De Helpdesk Livvit kan u hierover informeren.

Workshop	Zorgaanbieder	Prijs
Energy Food	Pim Mulier	€ 803,53
Gezond Slapen	Somnio	€ 405,- of € 360,- bij meerdere workshops per dag op één locatie
Voeding in de hoofdrol 'One size fits all?'	SanAvis	€ 475,-
Healthy lunchbreak	SanAvis	€ 680,-
Het Nieuwe Gezonde Werken	Pim Mulier	€ 803,53
Het Nieuwe Werken voor leidinggevenden	LTC training/ NextSteps.nu	€ 931,-
Het Nieuwe werken voor medewerkers	LTC training/ NextSteps.nu	€ 931,-
Ont-stressen met een app- 'de HeartMath methode'	HeartMath	€ 892,-
Gezond de klok rond	SanAvis	€ 475,-
Voeding en Energie 'Superfoods & Brainshakes'	SanAvis	€ 475,-
Werk en gezin (mythen, beelden en dromen)	Working Parents Desk	€ 1.295,-
Werk en ouderschap (spitsuur op werk en thuis)	Working Parents Desk	€ 1.295,-
Werken vanuit veerkracht	LTC training/ NextSteps.nu	€ 931,-
Werk-privé balans	LTC training/ NextSteps.nu	€ 931,-
Leef ik gezond?	MyDailyLifestyle	€ 593,19

Voor de maximale vergoeding voor de workshops ingezet uit Livvit geldt onderstaande staffel:

- Tot 500 medewerkers = € 1.250,- per jaar per Livvit polis
- Van 500 tot 1.000 medewerkers = € 2.500,- per jaar per Livvit polis
- Van 1.000 tot 2.000 medewerkers = € 5.000,- per jaar per Livvit polis
- Bij meer dan 2.000 medewerkers is de maximale vergoeding € 2,50 per medewerker per jaar per Livvit polis

### Let op

- Deze staffel geldt voor alle mentale en fysieke workshops samen.
- Er kunnen geen andere zorgaanbieders voor de workshops worden aangedragen.
- De in dit artikel genoemde kosten zijn per groep.

### Zorgaanbieders

FitzMe Company  
 LTC training/ NextSteps.nu  
 MyDailyLifeStyle  
 Pim Mulier  
 SanAvis  
 Somnio  
 De Opvoeddesk / Working Parents Desk

### Inspiratiesessie zorgaanbieders

FitzMe Company  
 HeartMath  
 Shared Ambition

## De workshops

### Energy Food (duur 1,5 uur)

Gezonde voeding geeft vooral energie. Energie om je lekker fit te voelen. Maar wat is nu eigenlijk gezond eten? Is dat voor iedereen gelijk? Wat is de relatie tussen voeding en het energieniveau.

#### In de workshop komen de volgende thema's aan bod:

- energie en energiebalans
- kilo's en calorieën
- focus op voeding
- grip op je dip
- gezond eten in onze snelle wereld

#### Er is ook ruimte voor het stellen van vragen

Medewerkers leren in deze workshop hoe ze uit de wirwar van voedingsinformatie nog het juiste kunnen halen.



## Gezond Slapen (duur 1,5 uur)

Dit is een workshop waarbij deelnemers inzicht krijgen in het belang van slaap voor de gezondheid:

- hoe slaap een rol speelt bij het beter functioneren
- wat men kan doen om beter te kunnen slapen en te functioneren
- hoe men slaperigheid op het werk aan kan pakken.

### Deelnemers schrijven zich in en kunnen (online) een slaaprofiel aanmaken

Afhankelijk van de situatie kunnen specifieke aspecten aan bod komen, zoals ploegdienst, jetlag, stress, thuiswerk of kleine kinderen. De workshop wordt incompany gegeven.

## Voeding in de hoofdrol 'One size fits all?' (duur 2 uur)

We weten best dat gezond eten en volop bewegen belangrijk is. Maar wat is nu eigenlijk gezond eten? Hoe zit het met kant-en-klaar maaltijden? En wat zijn Omega 3-vetzuren? Hoe combineer ik sport en voeding? Allemaal vragen die ons bezighouden.

### Voeding staat centraal

De workshop Voeding in de hoofdrol is een interactieve workshop waarbij voeding centraal staat en bewustwording over voeding gecreëerd wordt. Alle voedingsgerelateerde onderwerpen kunnen tijdens de workshop besproken worden. Of het nu gaat om gewicht, cholesterol, sport of eten in relatie met prestatie of onregelmatige diensten. De insteek is: laagdrempelig, praktisch, herkenbaar, interactief en plezierig.

### Thema's van de workshop:

- gezond genieten: lekker eenvoudig en gezond
- gezond en gewichtig: alles over (over)gewicht
- feiten en fabels: wat is waarheid achter voeding
- uw eigen voedingsonderwerp.

## Healthy lunchbreak (duur 2 uur)

Een goede lunch helpt uw medewerker ook 's middags goed te presenteren. De deelnemers gaan met elkaar aan de slag om een heerlijke gezonde powerlunch te bereiden.

### Een diëtist/voedingskundige neemt herkenbare feiten en fabels door

Zo weet uw medewerker na de workshop alles van bijvoorbeeld (olijf)olie, vis, biologisch brood en/of bijzonder fruit. Uw medewerker ervaart dat gezond en lekker goed te combineren is. De medewerker krijgt de recepten mee.

### Geen lunchtijd?

Dan zetten we deze workshop met hetzelfde gemak om naar 'borrelhapjes met lef' of 'fingerfoods om uw vingers bij op te eten'.

## Het Nieuwe Gezonde Werken (duur 1,5 uur)

Medewerker bewustmaken van het belang van gezond gewicht en beweging? Met de luchtige, interactieve Workshop Leef ik gezond? wordt de juiste snaar geraakt. Niet belerend, wel leuk en informatief.

### Voeding en vitaliteit

Cursusleiders en deelnemers praten over voeding en vitaliteit. Hoe ervaren medewerkers hun eigen leefstijl? Wat voelt goed en wat niet? Erg populair zijn de proefronden met gezonde en overheerlijke etenswaren. Zo leert de deelnemer over verantwoorde alternatieven voor het dagelijkse dieet.

#### Deze onderwerpen komen aan de orde:

Voeding en beweging worden besproken en gezonde producten kunnen worden geproefd-  
Leefstijlmetingen: leuke testjes die inzicht geven in de eigen gezondheid- Stellingen: Wat is waar?  
Fabeltjes over voeding worden ontkracht- Voeten van de vloer: fitness oefeningen voor op de werkvloer.

#### Doel gezondheidsoplossing:

Bewustwording van de eigen leefstijl- Stimuleren nieuwe dieet keuzes te maken.  
Meer dieet variatie bewerkstelligen.

## Het Nieuwe Werken leidinggevenden (duur 2 uur)

Het Nieuwe Werken (HNW) wordt bij veel bedrijven ingevoerd en past in deze tijd. Het vraagt echter een andere vorm van samenwerken, keuzes maken, communicatie en leidinggeven. In veel gevallen begint een leidinggevende aan Het Nieuwe Werken en ondervindt daarna problemen. Deze ervaringsgerichte workshop maakt je bewust van de problemen en uitdagingen die ontstaan.

#### Er passeren verschillende vragen de revue:

- past Het Nieuwe Werken bij mijn afdeling?
- hoe ga ik als leidinggevende om met Het Nieuwe Werken?
- werk en privé gaan door elkaar heen lopen, hoe ga je daarmee om?
- past mijn leiderschapstijl bij Het Nieuwe Werken?

## Het Nieuwe Werken medewerkers (duur 2 uur)

Het Nieuwe Werken (HNW) wordt binnen veel bedrijven ingevoerd en past in deze tijd. In veel gevallen begin je aan Het Nieuwe Werken en ondervindt je daarna pas eventuele problemen. Deze ervaringsgerichte workshop maakt je bewust van de problemen en uitdagingen die kunnen ontstaan.

#### Er passeren verschillende vragen de revue:

- past Het Nieuwe Werken bij mij?
- hoe ga ik om met Het Nieuwe Werken?
- past mijn werkstijl bij Het Nieuwe Werken?
- kan ik voldoende mijn grenzen aangeven?
- waar stopt mijn verantwoordelijkheid?

### **Ont-stressen met een app- 'de HeartMath Methode' (duur 2,5 - 3 uur)**

Deze workshop is gericht op stress-management en veerkracht. Uw medewerkers krijgen inzicht in de gevolgen van stress en wat hieraan te doen is. Met behulp van een biofeedback computerprogramma krijgen ze te zien wat emotie doet met hun hartritme. Het effect van de technieken die ze oefenen is direct zichtbaar op het computerscherm. Zo leren uw medewerkers grip te krijgen op negatieve gevoelens. En zien zij het positieve effect van prettige emoties.

#### **Na afloop van deze workshop:**

- zijn medewerkers zich beter bewust van de invloed van stress op lichaam, denken en gedrag,
- kennen medewerkers enkele HeartMath-technieken en kunnen zij deze zakelijk en privé inzetten,
- hebben medewerkers ervaren welke invloed emoties hebben op hun persoonlijk functioneren,
- zijn medewerkers zich meer bewust van hun eigen aandeel in (werk)situaties en (werk)relaties.

### **Voeding en Energie 'Superfoods & Brainshakes' (duur 2 uur)**

Zowel op het werk als thuis wordt er veel gevraagd van uw medewerkers. Het energieniveau wordt hierdoor beïnvloed. Belangrijk hierbij is dat uw medewerkers grip houden op hun energieniveau.

#### **Voeding is een belangrijke pijler als het gaat om het energieniveau**

Door een goed en evenwichtig voedingspatroon worden zogenaamde 'dips' voorkomen en wordt een positief evenwicht bereikt. Thema's van de workshop zijn onder andere 'Invloed van voeding op het energieniveau', 'Voeding en de invloed op prestatie' of 'Voeding en het leveren van een sportieve prestatie'.

### **Voeding en onregelmatig werk 'Gezond de klok rond' (duur 2 uur)**

Voor medewerkers die onregelmatig werken is het belangrijk extra aandacht aan voeding te besteden. Goede voeding voorkomt allerlei vervelende gezondheids- en vermoeidheidsklachten.

#### **Thema's van de workshop zijn:**

- Energiek door de nacht, op maat gemaakt voor de doelgroep;
- Bioritme in beweging, speciaal voor reizende medewerkers;
- Voeding en weerstand.

### **Werk en gezin (mythen, beelden en dromen) (duur 1 dagdeel)**

Eén van de belangrijkste eigenschappen van succesvolle werkende ouders is dat zij bewust een keuze hebben gemaakt over hoe werk en gezin te combineren, en daar helemaal achter staan. Werkende ouders die op dit punt stevig in hun schoenen staan, worden niet gemakkelijk van hun stuk gebracht door anderen, hebben minder last van schuldgevoel en hebben minder stress.

#### **Inzicht in oude denkpatronen**

Deze workshop is gericht op het opschonen van belemmerende overtuigingen die een succesvolle combinatie van werk en gezin in de weg staan. Inzicht in: de persoonlijkheid, de belemmerende overtuigingen, mythen en beelden, feiten en praktische tips en tools voor meer hersteltijd thuis. Door inzicht in je valkuilen en optimaal monitoren van de balans vergroten medewerkers hun veerkracht en zorgen zij zelf voor minder uitval.

## Werk en ouderschap (spitsuur op werk en thuis) (duur 1 dagdeel)

Voor medewerkers hun dag beginnen, is het thuis al spitsuur geweest. De kinderen moeten aankleden, eten en naar school. Na het werk is het weer raak. Er moet eten gemaakt worden en de kinderen moeten naar bed.

### Door de combinatie werk en gezin kunnen medewerkers stress ervaren

Door de stress raken medewerkers de balans tussen werk en privé kwijt. Hierdoor zijn zij minder productief op het werk.

### Hoe houdt je de balans tussen werk en gezin?

Een aantal handige inzichten en praktische tools kunnen medewerkers goed op weg helpen. De tips worden afgestemd op de persoonlijke situatie van de medewerkers.

## Werken vanuit veerkracht (duur 2 uur)

Werken speelt een belangrijke rol in ons leven. Werken biedt ontwikkelpotentie en kan bovendien een bron van energie zijn. Maar er zijn ook momenten dat het allemaal net even anders gaat. Momenten waarop het je teveel wordt. Bovendien wordt er in deze tijd veel van medewerkers gevraagd. Re-organisaties, onzekerheid, crisis en daarbij werken we in een 24-uurs maatschappij waarin de verleiding groot is om net iets langer door te gaan.

### Over de eigen grenzen heengaan stopt

We functioneren uiteindelijk vooral op kracht. Dat kost energie en kan soms zelfs leiden tot uitputting. In deze workshop maken we gebruik van 'ervarend leren'. Aan de hand van oefeningen doe je ervaring op met jouw standaard manier van reageren in stressvolle situaties. Je leert je lichaamssignalen herkennen en erkennen. Vervolgens experimenteren we met andere manieren van reageren en zoeken we naar een antwoord in omgaan met.

### De oefeningen worden gedaan met deze thema's:

- grenzen aangeven
- herkennen van signalen van spanning
- ja en nee zeggen
- verantwoordelijkheid nemen

### Werken op kracht kost zeer veel energie

Je 'loopt leeg'. In deze workshop ervaar je hoe je meer vanuit veerkracht kunt werken. Veerkracht zit in iedereen en is een belangrijk ingrediënt voor een gelukkig en energiek leven. Is je veerkracht groter, dan is je vermogen om te herstellen groter en loopt jouw batterij minder snel leeg. Je houdt zelfs energie over.

## Werk-privé balans (duur 2 uur)

Met werken, gedeelde verantwoordelijkheden thuis, een sociaal leven en soms nog een studie, wordt veel van je gevraagd. En voor je gevoel 'moet' er vaak ook zoveel, waardoor je leven lijkt op overleven. Veel medewerkers worstelen met het vinden van de, voor hun goede, balans in hun leven.

### Deze ervaringsgerichte workshop geeft in korte tijd antwoorden

Maar ook praktische handvatten hoe men een betere werk-privé balans kan krijgen. Je leert signalen en patronen herkennen. Hoe doe je het nu, wat zou je anders kunnen doen, wat heb je daarvoor nodig? De ervaring van anderen helpt hierbij ook. Je krijgt hierdoor meer inzicht in je eigen werk-privé balans en helder welke veranderingen je hierin kunt aanbrengen. Zo komen theorie en praktijk bij elkaar.

## Leef ik gezond? (duur 1 uur)

Wilt u uw medewerkers bewust maken van het belang van bewegen en een gezonde voeding? En wilt u uw medewerkers steun bieden bij het bereiken van een gezondere leefstijl? Dan is de interactieve workshop 'Leef ik gezond?' een geschikte manier om dit te bereiken.

### Hoe ervaren medewerkers hun eigen leefstijl? Wat voelt goed en wat niet?

In deze workshop wordt ingegaan op de nieuwste trends en onderzoeken naar bijvoorbeeld suikers, verzadigd vet en het gevaar van langdurig zitten.

### De volgende thema's komen aan bod:

- Presentatie en proefronden: voeding en beweging worden besproken en gezonde producten kunnen worden geproefd
- Leefstijlmetingen: leuke testjes die inzicht geven in de eigen gezondheid
- Stellingen: Wat is waar? Fabeltjes over voeding worden ontkracht
- Voeten van de vloer: fitnessoefeningen voor op de werkvloer

## Hoofdstuk 3

# Fysieke gezondheidsoplossingen

In dit hoofdstuk vindt u alle gezondheidsoplossingen om uw

# Coaching op fysiek gebied

Binnen Livvit bieden we twee soorten coachingprogramma's aan: mentale en fysieke coaching. Over mentale coaching leest u meer in hoofdstuk 2. De onderstaande coaching richt zich op de fysieke klachten.

## Voor wie?

Medewerkers die dreigen uit te vallen door verstoring van het persoonlijk evenwicht. Livvit biedt uw medewerkers het coachingsprogramma van Pim Mulier aan. Dit coachingprogramma is geschikt voor medewerkers met een verhoogd gezondheidsrisicoprofiel.

## Hoe verloopt de behandeling?

Het traject start met een intakegesprek met de medewerker. Tijdens dit intakegesprek wordt gekeken naar:

- het huidige gezondheidsprofiel
- de persoonlijke balans in belasting en belastbaarheid
- de werk- en leefstijl
- de individuele wensen, verwachtingen en mogelijkheden

Het coachingstraject wordt op maat gemaakt.

## Het traject bestaat uit:

- individuele coachingsgesprekken (maximaal 4 coachingsgesprekken per medewerker)
- het volgen en evalueren van vorderingen en resultaten
- bijsturing van het traject
- één contactmoment per twee weken
- een rapportage voor de bedrijfsarts.

### Investing en vergoeding

Het coachingstraject van Pim Mulier kost € 896,44 per medewerker per jaar.

### U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar.

### Zorgaanbieder

Pim Mulier

# Fysiotherapie op de werkplek

## Voor wie?

Medewerkers die fysiotherapie nodig hebben.

## Arbeidsgerelateerde en relevante fysieke klachten snel herkennen beperkt de schade

Het snel herkennen voorkomt verergering van de klachten. Maar ook meer consumptie van zorg en langdurig verzuim. Met een fysiotherapeut binnen uw organisatie gaan uw medewerkers een traject bewandelen. Dat maakt vroegtijdige signalering mogelijk. Niet alleen de snelheid, maar ook de werkmethode is van belang voor effectieve doelen. De ervaring leert dat een gedragsmatige benadering een buitengewoon positief effect heeft op de resultaten. De medewerkers wordt geleerd hoe ze hun klachten kunnen aanpakken en kunnen voorkomen.

## Hoe verloopt de behandeling

De fysiotherapeut houdt 1 dagdeel per week een inlooppuur gedurende 45 weken. Tijdens dit dagdeel vinden maximaal 7 behandelingen plaats. Afhankelijk van de grootte van de hogeschool kan in overleg met de adviseur Gezond Ondernemen een andere, passende invulling worden vastgesteld.

### Investing en vergoeding

De vergoeding per behandeling is maximaal € 28,- waarbij Livvit per indicatie maximaal 6 behandelingen per medewerker vergoedt per jaar. Er geldt tevens één dagdeelvergoeding van maximaal € 104,- ten behoeve van rapportages, overleggen en evaluaties met de klant.

### Let op:

- De hogeschool is verantwoordelijk voor het organiseren van een ruimte en benodigheden voor fysiotherapie op de werkplek.
- Bij inzet van een eigen zorgaanbieder dient deze zorgaanbieder geregistreerd te staan als fysiotherapeut evenals kennis te hebben van manuele therapie, ergonomie en in staat te zijn een individuele werkplek aan te passen.
- De eigen zorgaanbieder dient contracten te hebben met overige zorgverzekeraars voor fysiotherapie.
- De basisverzekering en/of aanvullende verzekering van de medewerker kan worden aangesproken.
- Het verplicht en/of vrijwillig eigen risico kan worden aangesproken.
- Fysiotherapie op de werkplek overlegt u met uw adviseur Gezond Ondernemen.

### Zorgaanbieder

Diverse zorgaanbieders



# Basis Health Check

## Voor wie?

Voor al uw medewerkers.

## De Basis Health Check geeft inzicht in hoe gezond uw medewerkers zijn

De medewerkers krijgen direct resultaat in de vorm van een persoonlijke score. De Basis Health Check duurt ongeveer 30 minuten. De medewerker geeft toestemming aan de bedrijfsarts om de uitkomsten van de Health Check te gebruiken. De totale gegevens worden anoniem beschikbaar gesteld aan de werkgever. De Health Check is een eenvoudige manier om meer aan gezondheidsmanagement te doen. De Health Check is een eenvoudige manier om inzicht te krijgen en te gebruiken voor (door)ontwikkeling van uw gezondheidsbeleid.

## De Basis Health Check bestaat uit:

- Bloeddrukmeting;
- Totaal cholesterolmeting;
- Glucosebepaling;
- Gewichtsbepaling en lengtemeting (Body Mass Index);
- Bepaling vetpercentage;
- Bepaling middelomtrek;
- Vragenlijst met betrekking tot gezondheidsklachten;
- Persoonlijke advisering op het gebied van leefstijl, fitheid, gezondheid en kwaliteit van leven.

Vanaf 20 deelnemers kan de Basis Health Check bij uw eigen bedrijf worden uitgevoerd. Bij minder dan 20 deelnemers worden aanvullende kosten in rekening gebracht.

### Investing en vergoeding

De vergoeding voor de Basis Health Check is maximaal € 55,- per persoon per kalenderjaar. Er zijn staffel afspraken: de prijs is afhankelijk van het aantal deelnemers. Livvit vergoedt 1 Basis Health Check per medewerker per kalenderjaar.

### Zorgaanbieders

Adaptics  
Bewegen Werkt  
Holland Fit  
Oude Vrielink Gezondheidsmanagement  
Pim Mulier  
TIGRA

# Training fysieke belasting

## Voor wie?

Medewerkers die risico lopen rug-, nek- of CANS-klachten (voorheen RSI) te krijgen.

## Klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

Deze preventieve trainingen hebben tot doel de medewerkers inzicht te geven in de risicofactoren. Ook krijgen ze handvatten om hun houding en gedrag te veranderen. Hierdoor kunnen zij ook op tijd klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat herkennen.

## Hoe verloopt de training?

De preventieve rug- of CANS-trainingen worden meestal incompany gegeven en aangepast aan uw specifieke situatie. De training duurt 1 dagdeel. In groepsverband wordt de theorie besproken. Vervolgens gaat men met praktijkvoorbeelden aan de slag. Dit wordt gedaan met behulp van foto's en/of beeldmateriaal. Het is mogelijk een kort werkadvies te krijgen.

### Investing en vergoeding

Maximaal 1 training per medewerker per kalenderjaar voor een preventieve training die erop gericht is om rug-, nek- of CANS-klachten te voorkomen. De vergoeding voor een training is maximaal € 941,87 per groep. Er geldt een minimale deelname aan de trainingen van 8 deelnemers.

### Zorgaanbieders

LIJV

Pim Mulier

TIGRA

Work Solutions Nederland

# Sportprogramma's

## Workshops, trainingen en clinics

De sportprogramma's worden georganiseerd door Stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk. Stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk en Pim Mulier werken direct samen met de bij NOC\*NSF aangesloten sportbonden en lokale sportverenigingen. Dit zorgt voor een landelijk dekkend netwerk (sporten in de buurt van de werkplek!). En garandeert de kwaliteit en professionaliteit van het sportaanbod.

### Het sportaanbod

Van losse clinics tot cursussen die toewerken naar een (lokaal) sportevenement. Voorbeelden hiervan zijn; Nordic Walking, hardlopen, fietsen, schaatsen, golfen maar ook aikido en kruisboogschieten. Invulling van het programma is afhankelijk van het bedrijfsdoel.

### Werken aan vitaliteit

Voor bedrijven met een vitaliteits- of gezondheidsprogramma, organiseert Stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk het onderdeel sport en bewegen. De sportprogramma's zijn erop gericht medewerkers duurzaam in beweging te krijgen.

Met als resultaat:

- Gemiddeld gaat 61% van de deelnemers door deelname aan het bedrijfssportprogramma vaker sporten.
- Gemiddeld is 65% bewuster geworden van de hoeveelheid lichaamsbeweging die ze wekelijks hebben.
- Gemiddeld wil 74% de sport blijven beoefenen, ook als de werkgever dit niet meer aanbiedt.

### Werk aan teambuilding en werksfeer

Sport verbindt. Met het uitgebreide aanbod van teamsporten leren collega's beter samenwerken en elkaar begrijpen. De team spirit wordt beter, collega's hebben meer voor elkaar over.

Met als resultaat:

- Door deel te nemen aan bedrijfssport heeft gemiddeld 81% van de deelnemers in meer of mindere mate nieuwe mensen leren kennen.

### Werk aan imago

Sport inspireert. De bedrijfssportprogramma's zijn uitstekend in te zetten voor relatiemarketing. Vooral de challenges. Deelnemers motiveren elkaar om een stapje extra te zetten.

Met als resultaat:

- De mate waarin het personeel zich betrokken voelt bij de organisatie is bij gemiddeld 59% van de deelnemers van een bedrijfssportprogramma toegenomen.

### Werk aan persoonlijke effectiviteit

Samenwerken, grenzen stellen, balans, persoonlijke effectiviteit, omgaan met stress en leiderschap. Geschikte programma's zijn: Aikido en Vechtsport als middel. Vermogens als doorzetten, zelfreflectie, aanpassingsbereidheid en respect zijn verankerd in de traditie van deze vechtsporten. Deze basis zorgt ervoor dat de inzet van vechtsport op de werkvloer tot effectieve resultaten leidt. Juist door deelnemers uit hun dagelijkse comfortzone te halen, worden zaken, die de performance van uw team negatief beïnvloeden, bespreekbaar gemaakt. De kracht van samenwerken en goede communicatie wordt zichtbaar gemaakt in een sportieve context.

Met als resultaat:

- Gemiddeld ervaart 6% van de deelnemers na afloop van een programma minder stress.

## Hoe start ik met verantwoord, effectief en plezierig bewegen? (duur 1,5 uur)

In deze interactieve workshop wordt de vraag behandeld: als ik wil starten met meer bewegen, hoe kan ik er dan voor zorgen dat ik dit op verantwoorde en effectieve wijze doe?

Medewerkers krijgen antwoord op de volgende vragen:

- Hoe gebruik ik een hartslagmeter?
- Welke beweegvorm past bij mijn doelstellingen?
- Hoe vaak moet ik bewegen?

Aan het einde van de workshop maken de deelnemers verantwoorde keuzes in hoe te starten met bewegen en trainen.

### Investering en vergoeding

Voor het inzetten van trainingen, workshops en clinics krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

- Tot 500 medewerkers tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar.
- 500 - 1.000 medewerkers tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar.
- 1.000 - 2.000 medewerkers tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar.
- Bij meer dan 2.000 medewerkers is de maximale vergoeding € 2,50 per medewerker per polis per jaar.

### Zorgaanbieders

Stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk  
Pim Mulier

## Hoofdstuk 4

# Overige gezondheidsoplossingen

In dit hoofdstuk vindt u alle overige gezondheidsoplossingen.

# Arbeidsdeskundig advies

## Voor wie?

Als werkgever bent u niet altijd volledig op de hoogte van de verplichtingen als een medewerker arbeidsongeschikt raakt. Livvit biedt u arbeidsdeskundig advies op maat. Arbeidsdeskundig advies kan worden ingezet nadat de medewerker 26 weken heeft verzuimd. In dit advies is de begeleiding van werkgever en medewerker bij langdurig verzuim opgenomen.

## Wanneer wordt arbeidsdeskundig advies ingeschakeld?

De arbeidsdeskundige kan ingeschakeld worden na 26 weken verzuim en bijvoorbeeld bij onderstaande mogelijkheden:

- Schadelast-reductie.
- Advisering op maat aan de werkgever (en medewerker) over oplossingen bij langdurig verzuim.
- Re-integratie advies eigen werk/ander werk bij de eigen werkgever.
- Mogelijke aanpassingen in de werksituatie voor individuele medewerkers met een beperking of handicap.

## Binnen één week na aanmelding wordt er een gesprek ingepland door de arbeidsdeskundige

Het gesprek vindt plaats op de vestiging van de werkgever. Om zoveel mogelijk informatie te verzamelen vindt een gesprek plaats met de leidinggevende en met de medewerker. Na één week wordt het rapport opgesteld en binnen één week na de afspraak verstuurd naar de leidinggevende en medewerker.

### Investering en vergoeding

Maximaal 1 advies per medewerker per kalenderjaar. De maximale vergoeding is € 946,72 per advies per persoon per kalenderjaar.

### Let op bij eigen zorgaanbieders

Wanneer een eigen zorgaanbieder wordt ingezet, moet deze als arbeidsdeskundige geregistreerd staan in het beroepsregister. Livvit vergoedt voor eigen zorgaanbieders maximaal het gecontracteerde tarief van onze zorgaanbieders.

### Zorgaanbieders

Expereans  
Margolin  
Wibbens

# Re-integratie

## Begeleidingsprogramma en zorgtraject

De begeleidingsprogramma's Terug naar Werk en CIR werkt Samen zijn gezondheidsoplossingen aanvullend aan zorg uit de basisverzekering die geleverd wordt door Winnock Zorg of CIR. De medewerker kan na klachten op een duurzame manier weer aan de slag. De nadruk ligt op een duurzame werkhervatting met begeleiding en coaching van een re-integratiedeskundige. Directe en efficiënte communicatie tussen werkgever, medewerker en de zorgaanbieder, voorkomt vertraging in de re-integratie. Dat beperkt de verzuimkosten.

### Een multidisciplinair team biedt hulp

Het team bestaat uit een medisch specialist/revalidatiearts, psycholoog, re-integratiedeskundige en een bewegingsdeskundige.

### De werkgever wordt vanaf de start betrokken

De werkgever is vanaf de start betrokken door middel van een eerste gesprek voorafgaand aan het zorgtraject van zijn medewerker. In het gesprek bespreekt de werkgever zijn visie op het verzuim en de klachten. Samen worden de mogelijkheden voor de re-integratie geïnterpreteerd.

### Samen met de re-integratiedeskundige wordt een werkhervattingsplan opgesteld

In een gezamenlijke bespreking/werkbezoek wordt het plan voor de werkhervatting afgestemd en samen vastgesteld. De medewerker heeft daarvoor, met begeleiding van een re-integratiedeskundige een conceptplan gemaakt.

### Aan het einde van de werkhervatting vindt een afrondende bespreking plaats

In een afrondend werkgesprek worden eventuele aandachtspunten besproken voor het duurzaam houden van de werkhervatting.

### Rapportage

Alle werkgesprekken zijn inclusief verslaglegging/rapportage aan de werkgever en medewerker over de besproken onderwerpen, afspraken en doelstellingen.

#### Investering en vergoeding

Het programma wordt in de meeste gevallen volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Ook als de medewerker ergens anders voor zorg is verzekerd. Het traject is integraal onderdeel van het zorgtraject. Livvit vergoedt per medewerker per kalenderjaar 50% van de kosten van een begeleidingstraject tot maximaal € 802,76 per kalenderjaar.

#### Let op

Er is een verwijzing van een (bedrijfs)arts nodig. Binnen één werkdag na ontvangst van de aanvraag, wordt de medewerker gebeld om een afspraak te maken.

#### Het eigen risico kan worden aangesproken

Het kan zijn dat het traject wordt vergoed uit de zorgverzekering van uw medewerker. Dat hangt van de indicatie af. In dat geval wordt eerst het eigen risico aangesproken.

#### Zorgaanbieder

Winnock, CIR

# Taxivervoer

## Voor wie?

Medewerkers die door fysieke klachten tijdelijk niet in staat zijn om zelfstandig de woon-/werkafstand af te leggen.

## Wanneer wordt taxivervoer bijvoorbeeld ingezet?

Soms wordt het voor een medewerker van de een op andere dag tijdelijk onmogelijk naar het werk te komen vanwege bijvoorbeeld een gebroken been. Dat betekent dat u, als werkgever, het tijdelijk met een medewerker minder moet doen. Tenzij u de medewerker gebruik laat maken van taxivervoer.

### Investering en vergoeding

Livvit vergoedt 100% van de taxikosten tot een maximum van € 500,- per medewerker per jaar. Na het bereiken van dit maximum kan bij dezelfde zorgverlener het taxivervoer voor eigen rekening worden voortgezet tegen hetzelfde gereduceerde tarief.

### Let op:

Taxivervoer kunt u - uiterlijk 28 uur van tevoren - aanvragen bij de Helpdesk Livvit.

Zorgaanbieder  
**Connexion**



# Spoeisende hulp thuis of kinderopvang

## Voor wie?

Medewerkers met een onverwacht zieke partner en/of kind, waardoor de medewerker niet kan werken.

## Verzuimen om een acuut probleem thuis op te lossen

Bijvoorbeeld omdat degene die de kinderen verzorgt onverwacht is uitgevallen. Of omdat plotseling een zieke partner verzorgd moet worden. Het doel is om de medewerker, die verzuimt maar niet ziek is, zo snel mogelijk weer op de werkvloer te krijgen. Daarom wordt de hulp geboden bij de betreffende medewerker thuis.

## Livvit biedt binnen 48 uur huishoudelijke hulp

Zo kan de zorg voor de partner, eventuele kinderen of andere huishoudelijke taken overgenomen worden.

## Voor deze hulp is geen indicatiestelling nodig

In enkele gevallen is er voldoende aanleiding voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) om de zorg voort te zetten. Hiertoe is wel een indicatiestelling nodig van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) op verwijzing van een arts. Dit moet door de medewerker zelf worden geregeld.

### Investering en vergoeding

Livvit vergoedt de kosten voor maximaal 20 uur huishoudelijke hulp of kinderopvang per gebeurtenis per kalenderjaar. Ook vergoeden wij de kosten voor dossiervorming. Uw medewerker kan de 20 uur huishoudelijke hulp of kinderopvang verspreiden over verschillende dagen of weken. Deze hulp biedt geen garantie voor voortzetting van de thuishulp door de reguliere thuiszorginstellingen.

### Let op:

Bij aanvragen die op werkdagen voor 10:00 uur bij de Helpdesk zijn ingediend, is de hulp binnen 48 uur beschikbaar. Aanvragen die na 10:00 uur worden ingediend starten een dag later. Maakt uw medewerker gebruik van kinderopvang? Dan moet de kinderdagopvangvoorziening geregistreerd zijn in het Landelijk Register Kinderopvang (LRK).

### Zorgaanbieder

M.i.e.p. of een kinderdagopvang geregistreerd bij het Landelijk Register Kinderopvang (LRK)

# Zorgbemiddeling

## Voor wie?

Voor iedere medewerker die een medische behandeling nodig heeft en met een wachttijd te maken krijgt.

## Wachlijsten in de gezondheidszorg

Vervelend voor uw medewerker, maar ook voor u als werkgever. Door zorgbemiddeling in te schakelen via de Helpdesk zorgt u ervoor dat uw medewerker goed en snel wordt geholpen.

### Investering en vergoeding

Livvit biedt de service om Zorgbemiddeling zorgcoaches van Zilveren Kruis in te zetten voor uw medewerkers.

### Aanvraagprocedure

Iedere medewerker kan bij zijn of haar eigen zorgverzekeraar terecht voor zorgbemiddeling. Livvit biedt de mogelijkheid om zorgbemiddeling voor uw medewerker aan te vragen bij de Helpdesk. U informeert de medewerker van de Helpdesk over de situatie. De verdere afhandeling is afhankelijk van de zorgverzekering van uw medewerker, wensen van de verzekerde en de medewerking van huisarts en/of specialisten.

### Zorgaanbieder

Zilveren Kruis

*\* medewerkers die niet bij Zilveren Kruis verzekerd zijn, kunnen voor zorgbemiddeling ook terecht bij hun eigen zorgverzekeraar.*

## Korting

# Dynamisch werken - Programma

### Voor wie?

Medewerkers in het onderwijs die minder willen stilzitten en meer willen bewegen achter het bureau.

### Wat houdt het Dynamisch werken programma in?

Dynamisch werken is een programma waarin de doelen, randvoorwaarden en cultuur van de afdeling/ organisatie in kaart worden gebracht samen met de werkgever/leidinggevende. Hierdoor kan de begeleiding op maat worden afgestemd en wordt er voor gezorgd dat het programma goed aansluit op het bedrijfsbeleid.

#### Let op: dit betreft een kortingsafspraken

Vraag de Helpdesk Livvit naar de voorwaarden.

#### Zorgaanbieder

Pim Mulier

## Dynamisch werken - Meubilair

### Voor wie?

Medewerkers in het onderwijs die minder willen stilzitten en meer willen bewegen achter het bureau.

### Dynamisch meubilair met korting aanschaffen

Via zorgaanbieder Worktrainer BV is het mogelijk om met 10% inkoopkorting dynamisch meubilair aan te schaffen. Bureaufietsen, bureauloopbanden, zit-sta bureaus en balansborden zijn zomaar een greep uit het assortiment dat de zorgaanbieders met actief meubilair mogelijk maken.

### Wenselijk is dat de werkgever een Green Work Zone inricht

Dit is een werkomgeving met vier tot zes dynamisch actieve werkplekken op een strategische, goed zichtbare open ruimte. Ook moet de plek voorzien zijn van communicatiemiddelen zodat het herkend wordt als de plek waar Dynamisch werken geoefend kan worden. De zorgaanbieder kan adviseren en ondersteunen bij de aanschaf en inrichting van de Green Work Zone.

#### Let op: dit betreft een kortingsafspraken

Vraag de Helpdesk Livvit naar de voorwaarden.

#### Zorgaanbieder

Worktrainer BV

# Fysius Rugvitaal

## Voor wie?

Voor medewerkers in het onderwijs met een wervelkolom gerelateerde klacht (rug, nek, bekken en schouder).

## Hoe verloopt de behandeling?

Fysius stelt een persoonlijk behandelplan op naar aanleiding van de gestelde diagnose. Dit doen zij in samenwerking met uw medewerker. Het persoonlijke behandelplan bestaat gemiddeld uit 20 behandelingen (van 20 min), waarin het zelfmanagement en de commitment centraal staan. Fysius zoekt samen met uw medewerker naar de oplossing voor de arbeidsrelevante / arbeidsgerelateerde klachten en re-integratie.

## Locatie van het traject

Op een van de Fysius behandelcentra. Fysius beschikt over 28 eigen behandelcentra in heel Nederland.

### Let op: dit betreft een kortingsafpraak

Vraag de Helpdesk Livvit naar de voorwaarden.

### Zorgaanbieder

Fysius

## Hoofdstuk 5

# Vergoedingenoverzicht Livvit 2021

# Vergoedingenoverzicht Livvit 2021

Gezondheidsoplossing	Zorgaanbieders	Kosten	Vergoeding Livvit en BV/AV
<b>Mentale gezondheidsoplossingen</b>			
<b>Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit</b> (duurzaam inzetbaar en regie)	Bureau HTM	max. €2.036,90 per groep van max. 6-12 personen	Livvit vergoedt max. 2.036,90 en 1 training per persoon per jaar
<b>Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit</b> (Omgaan met werkdruk)	LTC training/NextSteps.nu	max. € 2.000,- per groep van max. 6-12 personen	Livvit vergoedt max. € 2.000,- en 1 training per persoon per jaar
<b>Eendaagse leefstijltraining voor HR-managers, leidinggevenden of medewerkers (maatwerk)</b>	LTC training/NextSteps.nu	max. € 2.718,- per groep van max. 6-12 personen	Livvit vergoedt max. € 2.000,- en 1 training per persoon per jaar
<b>LTC Boost training</b>	LTC training/NextSteps.nu	€ 1.559,70 per persoon	Livvit vergoedt resterende kosten per persoon per jaar voor verzekerden bij Zilveren Kruis met Aanvullend 3 of 4 sterren. Zilveren Kruis verzekerden met Aanvullend 3 sterren krijgen € 1.000,- vergoed en verzekerden met Aanvullend 4 sterren krijgen € 1.250,- vergoed.
<b>Bedrijfsmaatschappelijk werk (coaching)</b>	BeauAvis GIMD SpecialistenNet Psychologie	Max. € 619,45 per traject	Livvit vergoedt maximaal € 619,45 van de kosten van gesprekken door een bedrijfsmaatschappelijk werker voor maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar.
<b>Coaching op mentaal gebied</b>	GORT Coaching De Preventiedienst Shared Ambition	Max € 459,45	Livvit vergoedt max. 1 coachingstraject tot max. € 459,45 per persoon per jaar
<b>Loopbaanonderzoek</b>	Shared Ambition SpecialistenNet Psychologie	Max. € 1.225,20 per onderzoek	100% van max. 1 onderzoek per persoon per jaar
<b>Mediation</b>	Van Opstal & Partners	€ 160,- per uur	100% van max. 1 traject van 12 uur per persoon per jaar
<b>Vitaliteitsapp ichange3</b>	BrandNewHealth	Maximaal € 60,- per actief deelnemende medewerker per jaar.	100% van de actief deelnemende medewerkers
<b>Jong geleerd, oud gedaan gedaan</b> VeerkrachtWijzer	Shared Ambition	€ 812,- (individueel) € 253,75 (groep)	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar van alle coachingstrajecten
<b>Psychologische zorg (arbeidsgerelateerd)</b>	Genzo + HSK + Mind At Work + PSION + Shared Ambition + Skils + SpecialistenNet Psychologie	Op te vragen bij de Helpdesk	Livvit vergoedt maximaal € 500,- per indicatie per medewerker per kalenderjaar
<b>Vragenlijst Your Vitality Score Dare to Act</b>	Shared Ambition	€ 12,80 per onderzoek	100% van max. 1 onderzoek per persoon per jaar
<b>E-coachingsprogramma Stress 2.0</b>	Shared Ambition	€ 4.375,- per medewerker	Livvit vergoedt alleen bepaalde onderdelen van de training voor zover die worden ingezet
<b>E-coachingsprogramma Stress 2.0</b>	FitzMe Company	€ 580,17 per medewerker	100% van maximaal 1 programma per medewerker per kalenderjaar
<b>Werken aan veerkracht – door hartcoherentie</b> stressreductie programma (individueel)	HeartMath Benelux	€ 1.143,20 per traject	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar
<b>Vergroot je veerkracht, verminder je stress!</b> – stressreductie programma (groep)	HeartMath Benelux	€ 544,20 per traject	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar
<b>Workshops</b> en inspiratiesessie (groep)	FitzMe Company + LTC training + MyDailyLifestyle + SanAvis + Somnio + Working Parents Desk + Pim Mulier	Tussen € 450,- en €1.295,-	Livvit vergoedt per polis de kosten van de leefstijlworkshops tot maximaal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• € 1.250,- per kalenderjaar bij minder dan 500 medewerkers;</li> <li>• € 2.500,- per kalenderjaar bij 500 tot 1.000 medewerkers;</li> <li>• € 5.000,- per kalenderjaar bij 1.000 tot 2.000 medewerkers;</li> <li>• € 2,50 per medewerker bij meer dan 2.000 medewerkers.</li> </ul>

Gezondheidsoplossing	Zorgaanbieders	Kosten	Vergoeding Livvit en BV/AV
<b>Fysieke gezondheidsoplossingen</b>			
<b>Coaching op fysiek gebied</b>	Pim Mulier	€ 896,44 per traject	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar
<b>Fysiotherapie op de werkplek</b>	TIGRA		Livvit vergoedt maximaal € 104,- per dagdeel voor de kosten van fysiotherapie op de werkplek bij maximaal 7 sessies per dagdeel. Bij een lager aantal sessies wordt de vergoeding naar rato uitgekeerd. Wij vergoeden de medewerker aanvullend op de vergoeding uit de zorgverzekering maximaal 6 behandelingen fysiotherapie per indicatie per medewerker per kalenderjaar. De vergoeding per behandeling is maximaal € 28,-.
<b>Basis Health Check</b>	Adaptics + Bewegen Werkt Holland Fit + Lifeguard + Oude Vrielink Gezondheidsmanagement + Pim Mulier + TIGRA	Max. € 55,-	Wij vergoeden maximaal € 55,- per medewerker per kalenderjaar. Maximaal 1 Basis Health Check per medewerker per kalenderjaar.
<b>Training fysieke belasting</b>	LIJV + TIGRA + Pim Mulier + Work Solutions Nederland	Max. € 941,8 per groep	Livvit vergoedt maximaal 1 training per medewerker per kalenderjaar. De vergoeding voor een training is maximaal € 922,75 per groep.
<b>Sportprogramma's</b> Workshops, trainingen en clinics	Stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk + Pim Mulier	Aanvraag via de Helpdesk	Livvit vergoedt per polis de kosten van de sportprogramma's tot maximaal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• € 1.250,- per kalenderjaar bij minder dan 500 medewerkers;</li> <li>• € 2.500,- per kalenderjaar bij 500 tot 1.000 medewerkers;</li> <li>• € 5.000,- per kalenderjaar bij 1.000 tot 2.000 medewerkers;</li> <li>• € 2,50 per medewerker bij meer dan 2.000 medewerkers.</li> </ul>
<b>Overige gezondheidsoplossingen</b>			
<b>Arbeidsdeskundig advies</b>	Expereans + Margolin + Wibbens	Maximaal € 946,72	Livvit vergoedt de kosten van maximaal 1 arbeidsdeskundig advies per medewerker per kalenderjaar. De maximale vergoeding is € 928,16 per advies.
<b>Re-integratie</b> Begeleidingstraject en zorgtraject	Winnock + CIR	€ 4.495,- per traject	Livvit vergoedt aanvullend op het programma niet-klinische arbeidsrevalidatie uit de basisverzekering de kosten van de begeleidingsprogramma's 'Terug naar Werk' en CIR werkt Samen. De maximale vergoeding is € 802,76 per medewerker per kalenderjaar.
<b>Taxivervoer</b>	Connexxion	Max. € 500,- per jaar per medewerker	Livvit vergoedt voor de taxikosten maximaal € 500,- per medewerker per jaar
<b>Spoedeisende hulp thuis</b>	M.i.e.p. + kinderdagopvang geregistreerd bij het Landelijk Register Kinderopvang (LRK)	Max. 20 uur	Livvit vergoedt de kosten van maximaal 20 uur huishoudelijke hulp of kinderopvang per gebeurtenis per jaar.
<b>Zorgbemiddeling</b>	Zilveren Kruis	Aanvraag via de Helpdesk	Service
<b>Korting</b>			
<b>Dynamisch werken</b>	Pim Mulier + Worktrainer BV	-	Let op: dit is een kortingsregeling
<b>Fysius Rugvitaal</b>	Fysius	-	Let op: dit is een kortingsregeling

# Wij helpen u graag verder

**Mail naar**

[Helpdesk.livvit@zilverenkruis.nl](mailto:Helpdesk.livvit@zilverenkruis.nl)

**Bel naar**

**071 365 21 00**

Voor bedrijven tot 100 medewerkers

**Schrijven kan natuurlijk ook**

Helpdesk Livvit

Postbus 444

2300 AK Leiden

Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V. KvK 06088185, Achmea Zorgverzekeringen N.V. KvK 28080300

Wij doen ons uiterste best om u goede en duidelijke informatie te geven. Klopt er iets niet in onze communicatie? Geef het dan aan ons door zodat wij de fout kunnen herstellen. Staan er onjuistheden in? Dan is Zilveren Kruis hiervoor niet aansprakelijk. Aan de inhoud van dit product of deze dienst kunt u geen rechten ontlelen.

Wilt u geen informatie ontvangen over onze producten of diensten? Meld dit dan schriftelijk bij Zilveren Kruis, Postbus 444, 2300 AK Leiden.