

INTRODUCTIE

vitalias.nl/academy

KENNISBANK

Vitalias Academy

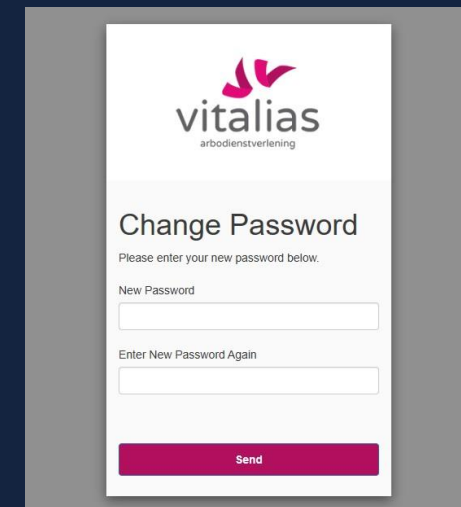
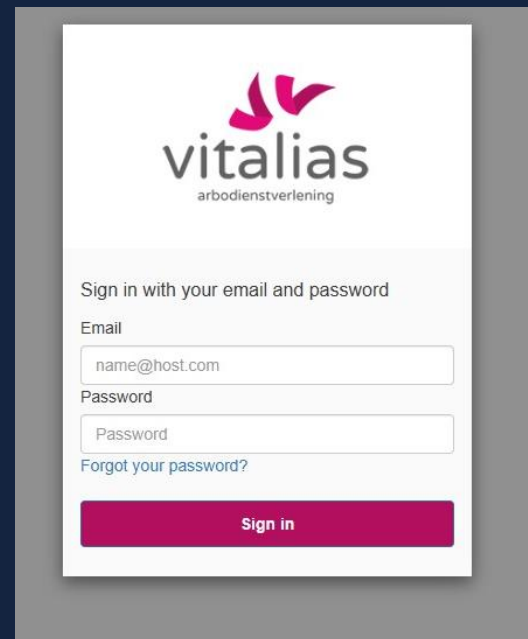
Exclusief in duurzame inzetbaarheid

Inleiding

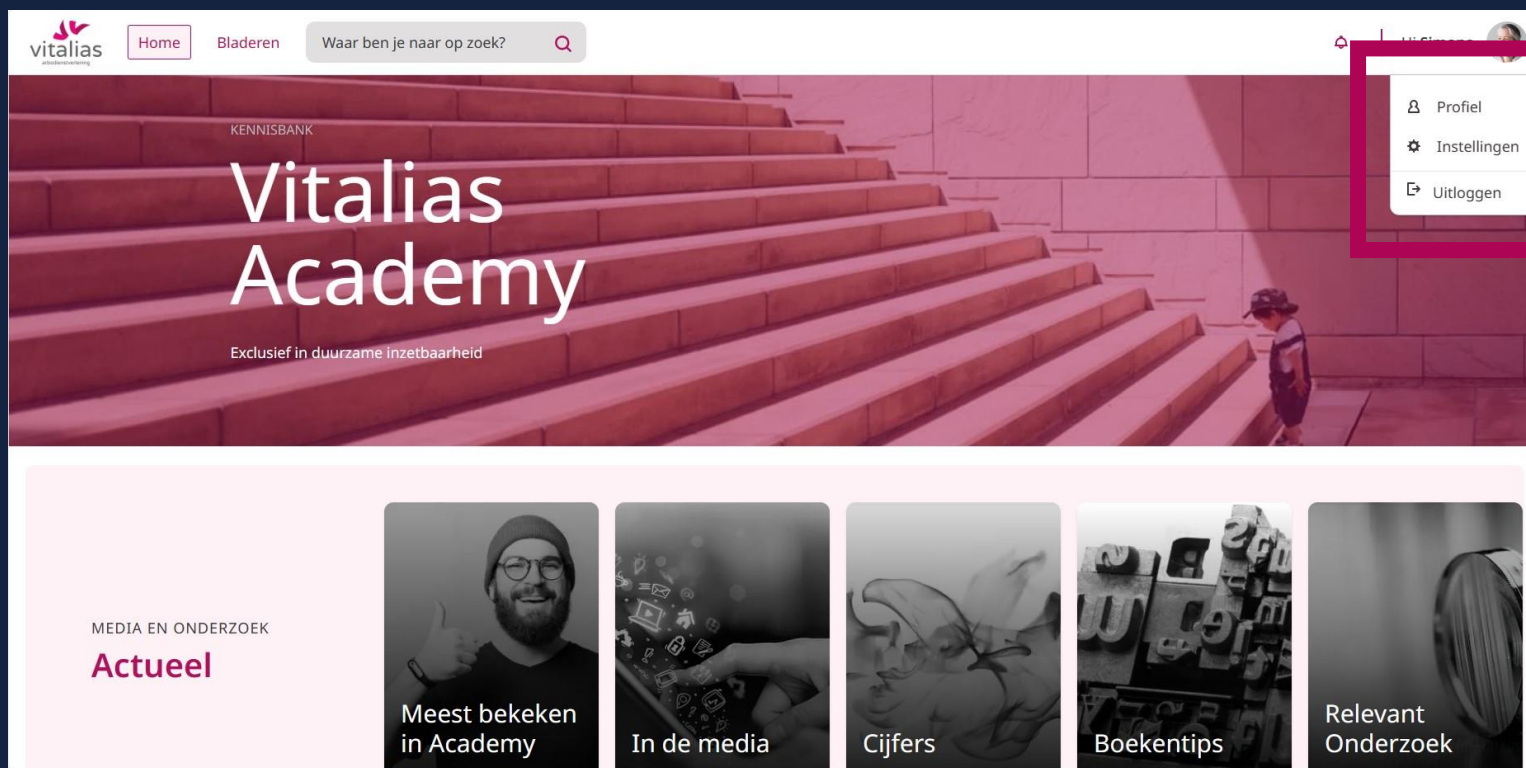
- ✓ Kennisbank duurzame inzetbaarheid
- ✓ Relevante cijfers & korte leereenheden van 5-10 minuten
- ✓ Twee talen beschikbaar: Nederlands en Engels
- ✓ Wordt gebruikt als ondersteuning door medici in spreekkamer
- ✓ Gebruiker bepaalt zelf wanneer welk onderwerp
- ✓ 24/7 beschikbaar op computer en/of mobiele telefoon
- ✓ Multimediaal inclusief filmpjes & podcasts
- ✓ White label mogelijkheden

Voor de gebruiker

1. Inloggen: e-mail | wijzig wachtwoord



Voor de gebruiker



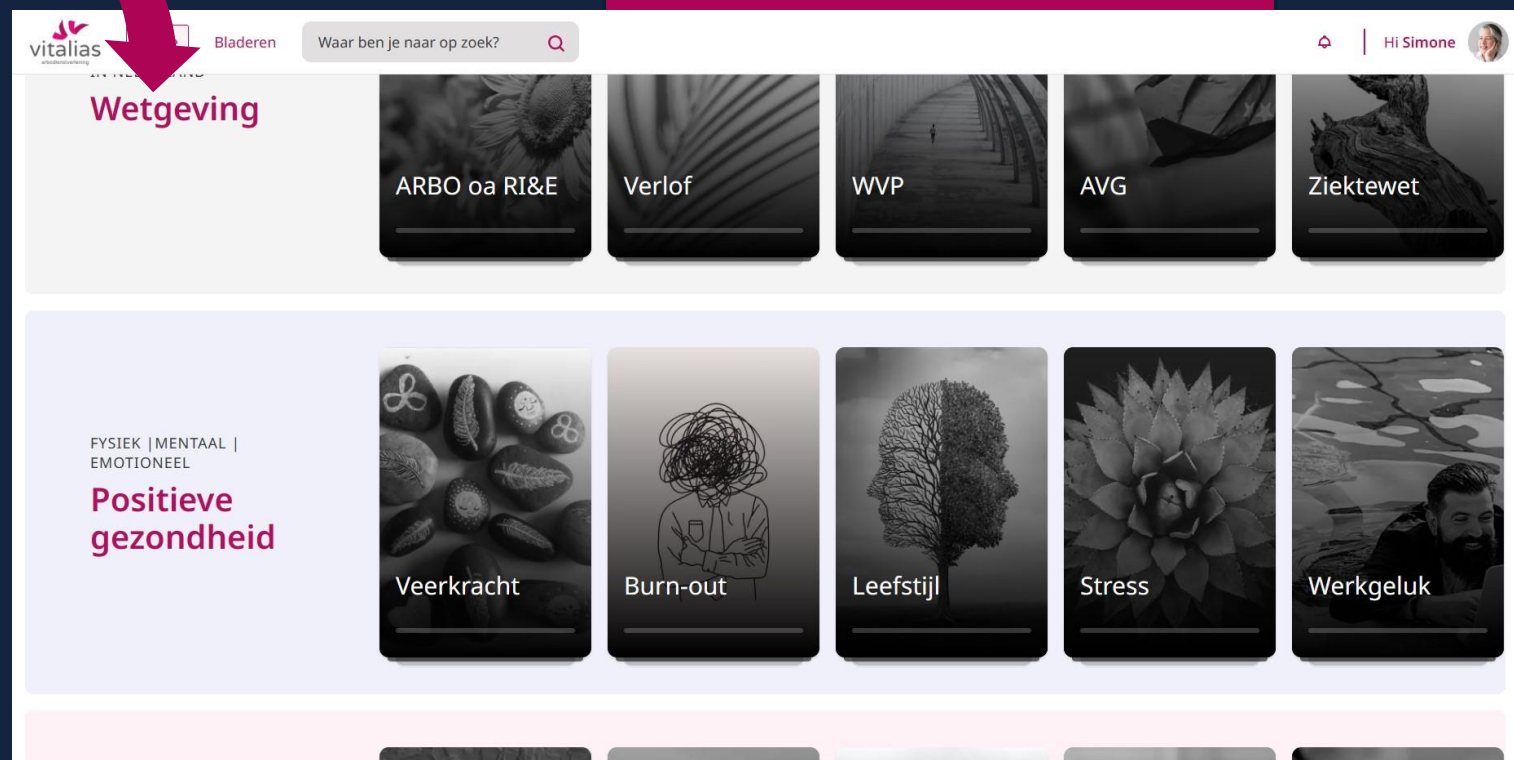
- 2. Profiel: foto
- 3. Instellingen: NL / EN

Kies uit

- ✓ Actueel
- ✓ Wetgeving
- ✓ Positieve Gezondheid
- ✓ Leiderschap & Eigenaarschap
- ✓ Groei & Ontwikkeling
- ✓ Mobiliteit

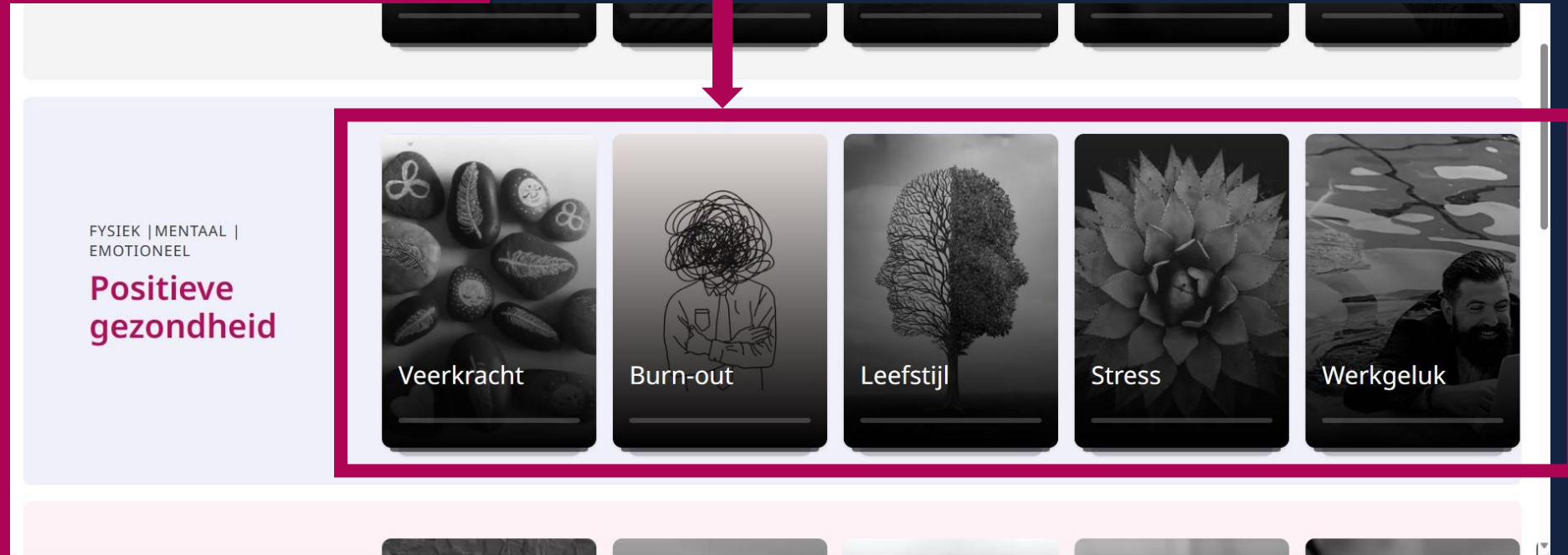
Rijen

Met thema's



Learning Concepts (LC)

Diverse onderwerpen



Onderwerpen in Positieve Gezondheid

Veerkracht | Burn-out | Leefstijl | Stress | Werkgeluk

De LC Burn-out bevat 4 episodes

klachten. Dit is onder andere toe te schrijven aan de hoge mate van emotionele betrokkenheid dat het werk verlangt en de stress die het werk met zich mee brengt.

Start

Voortgang tot afronding

0% Voortgang

0/2 Secties afgerond

Burn-out

Fysiek en mentaal opgebrand zijn

Voor leidinggevenden 4 episodes

- Oorzaak & symptomen
Burn-out: wat is het?
10 min · Episode
- Herkennen en erkennen
Voorkoming
10 min · Episode
- Maak gebruik van
Professionele hulp
5 min · Episode
- Meer willen weten
Verdieping
5 min · Episode

Episodes

Modules met leereenheden

Wat staat er zoal in?

- ✓ Inhoud duurzaam inzetbaarheid
- ✓ Verwijzing naar wetgeving
- ✓ Downloadbare inhoud
- ✓ Cijfers
- ✓ Tips & overwegingen
- ✓ Inspirerende filmpjes

Module

Leereenheid



Wat?

Een burn-out ontstaat na *een lange periode van stress en spanning*. Hierdoor ontstaat zowel lichamelijke als mentale uitputting. Iemand is opgebrand. Meestal is het niet alleen door *werkstress* maar zijn er *ook privéomstandigheden* waardoor iemand lange tijd onder spanning staat. Denk bijvoorbeeld ook aan een familielid dat ziek is, een studie naast het werk, geldzorgen. Iemand die een langere periode onder spanning leeft, kan meestal aanvankelijk wel hiermee omgaan en herstellen. Maar als een *dergelijke periode te lang duurt* en de klachten niet overgaan, worden ineens de dagelijkse opdrachten een onmogelijke opgave. En *als iemand geen actie onderneemt*, nemen de klachten toe en komt men in een burn-out. Iemand is uitgeblust en opgebrand.



Factsheet TNO: Week van de Werkstress 2021

[Klik om te downloaden](#)

Het staat in De Academy

Of niet. Laat het ons dan weten.

academy@vitalias.nl