



Je hele leven
lang heb je cirkels van
mensen om je heen. Mensen
die voor je zorgen, die er voor je
zijn, die je richting geven. Dit is ook
de basis voor De Zorgcirkel. Het is onze
missie een cirkel te vormen die jouw
vitaliteit ondersteunt. Investeren
in deze cirkel van vitaliteit zorgt
ervoor dat je net dat beetje
extra plezier en welzijn in
je werk ervaart.



De Zorgcirkel

September 2025

VITALITEITSKAART

WELZIJN



Oplossingsgerichte coaching

WAT: Individuele, online coaching sessies. Wetenschappelijk onderbouwd. Eenvoudig, praktisch en resultaatgericht.
DOEL: Voel je beter in korte, krachtige stappen.



Persoonlijke coaching

WAT: Individuele coaching sessies. Persoonlijk contact. Interne coach. Gericht op jouw persoonlijke vraagstuk.
DOEL: Makkelijker keuzes maken, vrijer bewegen en met hernieuwde energie voorwaarts gaan.



Peer support

WAT: Eerste opvang en individuele ondersteuning na een heftig incident door interne Peer supporters.
DOEL: Steun en begrip na een heftig incident. Tijd om stil te staan bij de impact hiervan. Het een plek geven.



Bedrijfspsycholoog

WAT: Individuele sessies. Op locatie. Interne psychologe. Gericht op jouw persoonlijke uitdaging.
DOEL: Ontvang steun en hulp, door persoonlijke gesprekken met ervaren psycholoog.



Geestelijke verzorging

WAT: Geestelijke verzorging op iedere locatie.
DOEL: Ontvang steun en hulp.



Vertrouwenspersoon

WAT: Externe ondersteuning bij ongewenst gedrag.
DOEL: Denkt mee in oplossen van een probleem.



TEAM ONDERSTEUNING



Teamontwikkeling

WAT: Teamsessies. Op locatie. Interne coach. Het team maakt het plan en een coach begeleidt het geheel.



Weerbaarheidstrainingen

WAT: Twee trainingen: "omgaan met agressie" en "fysieke weerbaarheid".



DOEL: Beter en prettiger samenwerken. Vastgeroeste patronen doorbreken. Fijner communiceren.

DOEL: Vaardigheden aanleren waarmee men weerbaar kan zijn in het werk.

Mediation

WAT: Bemiddeling bij vastgelopen samenwerking tussen collega's.
DOEL: Creëren van een werkbare situatie.

GEZONDHEID



Gewichtscounselant

WAT: 50% Financiële bijdrage aan persoonlijk traject. Voor hulp bij afvallen of een gezondere leefstijl.
DOEL: Fitter & gezonder met een goed gewicht.



Werkplekonderzoek

WAT: Meetwerk onderzoek en advies door interne ARBO adviseur.
DOEL: Betere fysieke belasting, werkplek & -houding.



Ergocoach

WAT: Coaching bij fysieke belasting.
DOEL: Interne coaching op werkgewoonten, houding, tiltechnieken en gebruik van hulpmiddelen.

HULP BIJ FINANCIËN



Budgetcoaching (volledig anoniem)

WAT: Helpdesk voor vragen over budgettering en financiën, met daarnaast de mogelijkheid voor individuele budgetcoaching.
DOEL: Rust en ondersteuning bij financiële uitdagingen of schulden.

BEWEGING



Sportplan/Bedrijfsfitness

WAT: Maandelijks bijdrage aan jouw eigen sportabonnement. Sportvereniging naar keuze



Fietsplan

WAT: Belastingvoordeel bij de aanschaf van een fiets. Op basis van voorwaarden.



DOEL: Bewegen & fit blijven aantrekkelijker maken voor iedereen.

DOEL: Stimuleren van woon-werk fietsbeweging voor iedereen.

Beweeg-events

WAT: STEPEmber, MOVEmber, damtotdamloop. Samen fit en vitaal! Zorgcirkelbrede beweeg events.
DOEL: Fit & vitaal worden en blijven. Samen bewegen.



WERKBALANS

Mantelzorg

WAT: Informatie over ondersteuningsmogelijkheden in jouw regio en via je verzekeraar.
DOEL: Medewerkers informeren over beschikbare hulp bij mantelzorg.



Levensloop regelingen

WAT: Vervroegd pensioen, verlofwijzer, ouderschapsverlof en meer.
DOEL: Zorgen voor een goede werk/privé balans

Reflecteren werkt

WAT: Blijf je ontwikkelen.
DOEL: Je kunt veel leren van hoe anderen jou zien. Feedback op jouw functioneren geeft je waardevolle informatie voor je ontwikkeling.



Loopbaanloket

WAT: Individuele loopbaancoaching. Interne coach. Gericht op jouw persoonlijke loopbaanwens.
DOEL: Vinden van loopbaankeuze die bijdraagt aan jouw vitaliteit en werkplezier.

Balansregeling

WAT: Is een regeling voor verlofsparen.
DOEL: Zorgen voor een goede werk/privé balans.



ONLINE PORTAAL COLLECTIEVE VERZEKERINGEN VIA DE ZORGCIRKEL



Ontdek per vitaliteitsthema – zoals roken, alcohol, mantelzorg, overgang, slapen of mindfulness – handige tips en de mogelijkheden waarmee jouw verzekeraar je kan ondersteunen via programma's en vergoedingen. Vul eenvoudig je verzekeraar en aanvullend pakket in.



Tips

- Elke maand vind je in de agenda op Cirkelnet inspirerende webinars over welzijn en vitaliteit.
- Op Cirkelwijs vind je leuke workshops en trainingen over vitaliteit en gezondheid.



Meer informatie?

Heb je vragen of wil je meer informatie over het aanbod? Wil je weten hoe je je kunt aanmelden? Kijk dan op Cirkelnet in de groep 'Vitaliteit en werkplezier' of scan de QR code voor de online vitaliteitskaart.



Scan de QR code

VITALITEITSKAART OP CIRKELNET