

## Duurzame Inzetbaarheid bedrijven (ESF 2014-2020):

Projectnaam:	Duurzame inzetbaarheid bedrijven
Projectnummer:	2019EUSF2011178
Naam organisatie:	Van Besouw Metaal BV Tilburg
Adviseur:	Bart Dooremalen, B-Me Tilburg
Gekozen thema:	De gezondheid, veiligheid en het welzijn van medewerkers verhogen

**De gezondheid, veiligheid en het welzijn van medewerkers vormen belangrijke speerpunten voor van Besouw Metaal B.V. Om de gezondheid, veiligheid en welzijn te bevorderen bij van Besouw Metaal B.V. is gestart met een programma dat bestaat uit een individuele health check gevolgd door groeps- en personal coaching en training. Hiermee bewerkstelligt het bedrijf dat werknemers over voldoende energie beschikken om hun werk goed uit te voeren en zich te ontspannen.**

### KENMERKEN

Van Besouw Metaal bv uit Tilburg is een dynamisch bedrijf dat sedert 1960 gevestigd is in Tilburg. U kunt bij ons terecht voor de meest uiteenlopende projecten, straatmeubilair, constructies in staal, RVS en aluminium. Zo denken wij graag mee met u specifieke wensen, of het nu gaat om grote of kleine projecten wij zorgen voor een oplossing op maat. Tevens maken wij sinds 1976 AVO Speeltoestellen, deze worden met plezier ontwikkeld en gemaakt door vakmensen. Wij zijn een echt familiebedrijf en dat wordt al ruim 60 jaar gewaardeerd: ijzersterk vakmanschap en persoonlijke aandacht voor onze klanten en hun wensen en eisen.

### AANLEIDING

Directeur Jack van Besouw van “van Besouw Metaal B.V.” geeft aan dat verschillende omstandigheden en ontwikkelingen aanleiding voor het ESF-traject vormen: *“van Besouw Metaal B.V. is een bedrijf waar onze werknemers in de fabriek en op kantoor respectievelijk **fysiek en mentaal zware werkzaamheden** moeten verrichten. We willen door middel van het ESF-traject een invulling geven op deze stevige uitdagingen.”* Het traject is beschikbaar voor medewerkers zowel in de binnen- als de buitendienst.

### INHOUD PROJECT

Voor de uitvoering van het traject heeft van Besouw Fysieke & Mentale training, Consultancy en Personal-training bedrijf B-Me in de arm genomen. B-Me beschikt over een poule van trainers die een achtergrond in de Fysieke & Mentale training, Consultancy en Personal-training hebben. In samenwerking met B-Me heeft van Besouw een aanpak ontwikkeld voor de werknemers van Van Besouw die uit individuele- en teamonderdelen bestaat. Het traject startte met een health check waar werknemers van Van Besouw vrijwillig aan deel konden nemen. De health check bestaat uit verschillende onderdelen: een intake op sociaal-emotioneel & Mentale vlak, een fysieke check en een gesprek met een coach van B-Me. Dit gesprek heeft twee doelen. Enerzijds wordt door middel van het gesprek inzicht verkregen in de fysieke, emotionele en mentale vitaliteit van de deelnemer. Anderzijds stelt de coach in het gesprek samen met de deelnemer doelen op waar de deelnemer aan wil werken om zijn vitaliteit te verbeteren. Deze doelen kunnen zowel op fysiek (bijvoorbeeld het aanpakken van overgewicht) als op mentaal-emotioneel (zoals werkdruk, verhouding werk-privé) vlak liggen.

Na de health check wordt er voor de werknemer een persoonlijk trainingsschema opgesteld dat bestaat uit 1x per week of 1x per 2 weken een personal trainingssessie en een trainingsschema die minimaal één keer per week uitgevoerd kan worden of naar wens twee keer per week. In de personal trainingssessies leren zij hoe men fysieke, mentale en emotionele aspecten kunnen trainen, kunnen werken aan herstel, leren presteren onder druk en staan de effecten van bewegen en sporten op het lichaam en brein centraal. Daarbij wordt uitgelegd hoe een deelnemer een cardio- en een circuittraining kan doen. Daarnaast is het mogelijk om samen met de coach een soort van op maat gemaakte persoonlijke sessies in te plannen. Hierin kan men kiezen uit verschillende sessies die op maat gemaakt worden aan de behoefte van de medewerker, namelijk de onderwerpen Ontspanning, Slaap, Stress, Voeding en Work-Life Balance optimaliseren. Bij deze persoonlijke sessies gaat het naast het overdragen van theorie ook om het geven van praktische tips om de gezondheid en vitaliteit van de desbetreffende medewerker te verbeteren.

## Duurzame Inzetbaarheid bedrijven (ESF 2014-2020):

De **sessie Ontspanning** is vooral bedoeld voor werknemers die spanning ervaren. In deze sessie leren deelnemers hoe zij tijdens hun werk beter kunnen ontspannen en herstellen door middel van praktische ontspanningsoefeningen. De **sessie Slaap** gaat in op het belang van een goede nachtrust. In deze sessie wordt het slaappatroon van deelnemers onder de loep genomen. Door middel van de **sessie Stress** leren deelnemers de verschillende stadia van het stressproces te herkennen en hoe zij deze kunnen beïnvloeden. Via de **sessie Voeding** krijgen deelnemers inzicht in de invloed die gezond eten op het energieniveau heeft. Deelnemers passen de inzichten uit deze sessies toe op hun persoonlijk dieet. Ook doen ze via deze sessies nieuwe ideeën voor maaltijden en tussendoortjes op. De **sessie Work-Life Balance optimaliseren** ten slotte is gericht op de verhouding tussen werk en privé. In deze sessie leren deelnemers prioriteiten stellen en wordt ingegaan op de verschillende rollen die deelnemers in hun werk en privé-leven vervullen.

### BETROKKENHEID WERKNEMERS

Van Besouw Metaal B.V. heeft haar werknemers opgeroepen om deel te nemen aan dit initiatief van de werkgever.

Deze medewerkers hebben dus een health check laten uitvoeren en hebben geparticipeerd aan de persoonlijke sessies op de verschillende onderwerpen. Vervolgens hebben zij kennis kunnen nemen van de uitkomsten van hun persoonlijke deelname. Hierbij is een breed draagvlak gecreëerd van medewerkers die geparticipeerd hebben in het project en die een grote mate van effectiviteit hebben kunnen behalen door het deelnemen. Naast individuele werknemers heeft ook de directie een rol gespeeld bij de totstandkoming en uitvoering van het project. *“Wij als directie waren vanaf het begin betrokken bij het project. Van Besouw Metaal B.V. hecht er veel waarde aan dat het project breed wordt gedragen door haar medewerkers. We hebben al bij de aanvang goed kunnen inschatten dat er veel draagkracht was voor het participeren van de medewerkers aan het project. Tijdens de loop en uitvoering van het project werden wij goed door de medewerkers op de hoogte gehouden van hun prestaties.”* Aldus directeur Jack van Besouw. De directie (tevens leidinggevende) heeft een belangrijke rol bij het betrekken van de werknemers bij het traject. Omdat de directie zelf het voortouw neemt en erg actief deelneemt aan het traject geeft hij het goede voorbeeld en wordt de dialoog met medewerkers over hun leefstijl vergemakkelijkt. Werknemers aanspreken op hun leefstijl is vaak lastig. Maar doordat werknemers en directie samen deelnemen aan het adviestraject onder leiding van oud topsporters ontstaat het gesprek over gezondheid en vitaliteit en de eigen verantwoording daarin spontaan.

### EFFECTIVITEIT WERKNEMERS

Het ESF-project heeft bij Van Besouw een kettingreactie van positieve effecten opgeleverd. In de onderstaande effectiviteitsketen zijn de effecten weergegeven. Om te beginnen heeft het ESF-project Van Besouw diverse **inzichten** gegeven in de stand van zaken rond de duurzame inzetbaarheid van medewerkers en in de gezondheid en vitaliteit van medewerkers. Wat dit inzicht betreft dient er onderscheid te worden gemaakt naar inzichten op het niveau van de organisatie en op het niveau van het individu. Bij Van Besouw zijn de bevindingen van B-Me teruggekoppeld en zijn knelpunten in de duurzame inzetbaarheid aangewezen. Het management van Van Besouw heeft de verkregen inzichten ter harte genomen en deze vertaald naar **concrete vervolgacties**. Zo zijn de adviezen en tips met betrekking tot de vervolgstappen door B-Me ook geïmplementeerd in het bedrijf. Dit houdt in dat het vitaliteitsprogramma organisatie breed wordt uitgerold en een meerjarig vervolg krijgt waarbij de vitaliteit van medewerkers regelmatig zal worden gemeten. Op basis van deze metingen zullen acties in de vorm van coaching worden ondernomen.

Daarnaast heeft Van Besouw aanpassingen in de organisatie doorgevoerd. Naar aanleiding van behoefte en situatie zijn de werkplekken op kantoor aangepast waardoor werknemers hun werk op een duurzame manier kunnen doen. Ook is meubilair en apparatuur vervangen voor ergonomisch verantwoord meubilair en apparatuur. Verder is duurzame inzetbaarheid en de leefstijl van medewerkers een vast onderdeel geworden van dagelijkse gesprekken. Tenslotte hebben deelnemers na de healthcheck gebruik gemaakt van de sessies teamcoaching onder leiding van (voormalig) topsporters van B-Me. Hiermee hebben werknemers inzicht gekregen in onder meer het belang van bewegen, gezonde voeding en een goede nachtrust.

Uit de ingezette acties blijkt dat het ESF-traject bij Van Besouw heeft geleid tot een **toegenomen bewustzijn** van het belang om te investeren in duurzame inzetbaarheid: *“We zijn ons meer gaan realiseren dat we een populatie van werknemers hebben waarvan de gemiddelde leeftijd stijgt. Omdat we allemaal langer door*

## Duurzame Inzetbaarheid bedrijven (ESF 2014-2020):

*moeten werken is het van cruciaal belang om goede randvoorwaarden te scheppen die dit ook mogelijk maken. Daarom zal het project de komende tijd een vervolg krijgen. Het is de bedoeling dat we de gezondheid en vitaliteit van de medewerkers blijven monitoren. Hiertoe zal een hermeting worden uitgevoerd. De uitkomsten van de hermeting zullen worden afgezet tegen de healthcheck die in het kader van het project is uitgevoerd”, aldus Directeur Jack van Besouw. Verder hebben enkele medewerkers naar aanleiding van de sessies door B-Me gevraagd om vervolgcoaching.*

Het toegenomen bewustzijn komt ook terug in het gegeven dat gezondheid en vitaliteit meer dan voorheen gespreksonderwerpen onder werknemers zijn geworden. Directeur Jack van Besouw geeft hier een voorbeeld van: *“Onder medewerkers wordt meer gesproken over gezonde voeding en het blijft niet alleen bij gesprekken. Je ziet dat medewerkers ook echt actie ondernemen. Ze nemen bijvoorbeeld gezonde shakes en salades mee naar het werk. Ook is een aantal medewerkers door het project gaan sporten. Je ziet dus dat medewerkers zelf ook **meer verantwoordelijkheid** gaan dragen voor hun gezondheid. De coaching van de (oud) topsporters heeft een groot deel van onze medewerkers op andere gedachten gebracht wat betreft voeding en beweging.”*

Doordat de coach de werknemer de regie geeft bij het vaststellen van zijn doelen wordt de verantwoordelijkheid voor het verbeteren van zijn vitaliteit nadrukkelijk bij de werknemer neergelegd. Uit de hermeting zal blijken of de verbetering van de vitaliteit en de aanpassingen in de leefstijl waarvan het effect nu al bij individuele medewerkers is vast te stellen ook met cijfers voor de hele deelnemende groep medewerkers kan worden onderbouwd. Ook zal dan blijken of het **verzuim** onder de groep deelnemende medewerkers lager is dan onder medewerkers die niet hebben geparticipeerd. Wanneer dat het geval is kunnen medewerkers die nog niet hebben deelgenomen wijzen op de gezondheidswinst die bij de deelnemers is opgetreden en hen zo bewegen om meer in te zetten op gezonde voeding en beweging.

### SUCCESFACTOREN

- Grote deelname werknemers
- Maatwerk in aanbod van persoonlijke sessies
- Inzet van voormalig topsporters als coaches werkt inspirerend
- Variatie in werkvormen: Gezondheidscheck en individueel coaching gesprek in combinatie met praktische groepscoaching

Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds van de Europese Unie.



**Europese Unie**  
Europees Sociaal Fonds