



Welkom, goed dat je meedoet aan het programma Vitalere.

Vitalere bestaat uit een aantal onderdelen waaronder **de Vitalere checklist**. Omdat je hier je persoonlijke gegevens invult, geven we je vooraf graag de volgende informatie.

### **De Vitalere checklist**

- De Vitalere checklist is het tweede onderdeel van het programma.
- De inhoud is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en literatuur op het gebied van Arbeid en Gezondheid.
- De checklist is géén test, het is een hulpmiddel dat je inzicht geeft hoe je kan werken aan een vitale leef- en werkstijl.
- Je kunt er zelf voor kiezen of je de checklist wel of niet invult, dat is niet verplicht. Het is een belangrijk onderdeel van het totale programma dat je veel inzicht geeft in jouw leef- en werkstijl.

### **Hoe werkt de checklist?**

Na een aantal algemene vragen krijg je 40 vragen over vitaliteit. Deze vragen zijn onderverdeeld in de thema's:

- Fysiek vitaal: Dit gaat over je lichamelijke gezondheid, je leefstijl en leefomgeving.
- Mentaal vitaal: Dit gaat over je persoonlijke kracht om dingen te bereiken in je leven.
- Werk Vitaal: Dit gaat over hoe je je werk ervaart.
- Organisatie vitaal: Dit gaat over hoe jij het bedrijf/de organisatie waar je werkt, ervaart.

Het invullen van de checklist duurt ongeveer 15 minuten en gaat als volgt:

- Ieder thema bestaat uit 10 zinnen.
- Elke zin geef je een cijfer van 0 - 10.
- Nadat je alle zinnen hebt doorlopen krijg je een score per thema en een totaal score.
- Dit is de zogenaamde nul-meting en het vertrekpunt voor het verdere programma.
- Later in het programma vul je de checklist nog twee keer in voor een tussen- en eindmeting. Dit gaat op dezelfde manier, onder dezelfde voorwaarden, die lees je hieronder.

### **Privacy**

- De scores van de checklists zijn anoniem, je hoeft je naam niet in te vullen.
- Na het invullen van de checklist ben jij de enige die inzage heeft in de uitslag.
- Alle ingevulde checklists blijven in beheer van Het Coachingslab\* en worden niet gedeeld met je werkgever, leidinggevende of anderen, tenzij jij daar schriftelijk toestemming voor geeft.
- De checklist is persoonlijk, de uitslag is privé en blijft van jou. De uitkomst mag niet gebruikt worden voor het beoordelen van je functioneren.

*\*De gegevens worden zorgvuldig bewaard en direct na afronding van het programma vernietigd.*