

INVESTEREN IN VITALITEIT

In haar werk als HR-adviseur heeft Ingrid Toonen (46) uit Nijmegen veel te maken met verzuim en medewerkers die niet in balans zijn. Ze merkt in het bedrijfsleven een duidelijke verandering; van een (reactief) verzuimbeleid ontstaat bij veel organisaties nu meer aandacht voor een proactieve aanpak op het gebied van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Toonen startte dit jaar naast haar baan als HR-adviseur haar praktijk als vitaliteitscoach en leefstijltrainer om particulieren, werknemers en werkgevers te coachen, adviseren en begeleiden naar een gezonde en vitale leefstijl met een betere balans op zowel fysiek, mentaal als emotioneel gebied. "Mensen individueel coachen geeft ook mij positieve energie."

Waar Toonen die energie van krijgt? Mensen op een positieve manier stimuleren, begeleiden en coachen op het gebied van vitaliteit, leefstijl en persoonlijke ontwikkeling. "Contact met mensen vormt de rode draad in mijn loopbaan. Als HR-adviseur ben ik nauw betrokken bij de ontwikkeling van mensen binnen een organisatie. In die rol merk ik ook dat er nog veel gewonnen kan worden op het gebied van verzuimpreventie. Met persoonlijke aandacht, individuele coaching en begeleiding kan voorkomen worden dat mensen uitvallen of (langdurig) ziek thuis blijven."

"Veel mensen hebben tegenwoordig een zittend beroep en een van 9 tot 17 mentaliteit zie je steeds minder terug. Je moet steeds vaker bereikbaar zijn voor je werk en de werkdruk is in veel sectoren hoog, maar daarnaast zorgt social media ervoor dat mensen ook in hun vrije tijd niet meer echt 'vrij' zijn. In combinatie met een privéleven, partner, kinderen, sociaal leven en sport is het voor veel mensen lastig om de balans te kunnen vinden en houden, hiermee neemt de kans op stress gerelateerde klachten toe. Burn-out, stress en overgewicht leiden steeds vaker tot leefstijlziekten. We herkennen lichamelijke klachten vaak als eerste, maar toch blijkt dat de kernoorzaak, het echte probleem op een diepliggend niveau moet worden aangepakt. Het is voor werkgevers lastig om bij werknemers bewustzijn te creëren om gezond te leven, zeker bij fysieke beroepen. Belangrijk dat dit hoog op de agenda staat, werken aan een gezonde leefstijl en cultuur doe je samen. En hier valt voor zowel werkgevers als werknemers nog veel te winnen."

Toonen, die de Post HBO opleiding tot integraal leefstijlcoach en de opleiding tot leefstijltrainer bij MARK Academy heeft

afgerond, ziet daar ruimte voor zichzelf. "Voor werkgevers kan ik bijdragen aan het gezondheidsbeleid. Maar ook met groeps-trainingen of individuele coachingstrategieën voor werknemers. Daarmee kan ik een bijdrage leveren aan het vergroten en werken aan de duurzame inzetbaarheid van (vitale) medewerkers."

"Ik geloof in coaching op maat, een effectief coachtraject is per definitie maatwerk, want iedereen is anders en heeft zijn of haar eigen levensverhaal, ontwikkelwens of vitaliteitsdoelen. Het is eigenlijk best vreemd, maar onze auto brengen we jaarlijks weg voor een APK keuring en als er een lampje gaat branden breng je je auto naar de garage. Maar als ons lichaam een signaal afgeeft

gaan veel mensen gewoon door. We negeren het signaal of we kiezen voor een snelle (oppervlakkige) oplossing. Preventief en op tijd de totaalbalans op maken en zelf weer verantwoordelijkheid nemen voor je leven en gezondheid dat is waar het bij vitaliteitscoaching om gaat. Met individuele begeleiding help ik mensen om weer in balans te komen, om zowel op fysiek als mentaal vlak weer gezonder te leven, maar vooral ook zelf weer de regie te nemen om de gezonde leefstijl vol te houden. Ik ben dit jaar gestart met mijn eigen praktijk voor één tot twee dagen per week, wat goed combineert en een aanvulling is op mijn baan als HR adviseur."

Voor meer informatie, kijk op: www.ingrid-toonen.nl

