



"Inspiratie en tools om aan het roer te staan van je eigen vitaliteit, gecombineerd met goed gefundeerde psychodiagnostiek"

Wat is GRIP?

GRIP maakt mensen **bewust van hun eigen mentale batterij** en biedt op een aantrekkelijke en laagdrempelige manier handvatten aan om die batterij (nog) verder op te laden – of goed opgeladen te houden. Zo wordt de deelnemer geïnspireerd om **aan het roer te staan van zijn/haar vitaliteit, werkplezier en levensgeluk**. GRIP bestaat grofweg uit twee onderdelen:

- 1.) Metten (...is weten): Een grondig **gevalideerde vragenlijst**, die deelnemers en professionals (psychologen en bedrijfsartsen) meer inzicht geeft in de voorwaarden tot herstel, de aard van de klachten en dus in de essentiële ingrediënten die nodig zijn om weer te floreren op het werk en in het persoonlijk leven. Alle aspecten van mentale fitheid worden gemeten, doordat verschillende psychologische testen zijn samengevoegd. De resultaten worden vergeleken met data van een **landelijke benchmark**. Invullen van de meting kost maximaal **30 minuten**.
- 2.) Aan de slag: Op basis van de score op de mentale batterij en de **persoonlijke aandachtspunten** om die batterij te verbeteren, krijgt de deelnemer advies om aan de slag te gaan in GRIP. Er zijn op dit moment **56 modules over specifieke thema's** waarin relevante informatie, inspiratie, opdrachten en scans staan (en er komen er geregeld nieuwe bij). Thema's zijn bijvoorbeeld assertiviteit, balans, drijfveren, acceptatie, etc. Deelnemers werken in GRIP aan het behalen van een persoonlijk ontwikkeldoel én het bijhouden van de 'mentale batterij'. De **voortgang wordt gevisualiseerd** op de persoonlijke pagina van de deelnemer.



GRIP is een veelzijdig instrument dat op verschillende manieren ingezet kan worden

Hoe kan GRIP gebruikt worden?

Aangezien GRIP een veelzijdig instrument is, kan Koers verschillende mogelijkheden aanreiken om het in te zetten. Dit zijn de belangrijkste:

- **Een 'boost' aan je vitaliteit:** deelnemers worden uitgenodigd GRIP te gebruiken om zich te ontwikkelen en om regie te nemen over hun vitaliteit en werkplezier. Deze mogelijkheid is 'op afroep' beschikbaar voor individuele medewerkers, of voor een groep deelnemers tegelijk.
- **Van zorgen naar regie:** wanneer een medewerker zich **zorgen** maakt over de mentale belastbaarheid (of de manager of bedrijfsarts heeft zorgen over deze persoon), kan GRIP worden ingezet om een solide beeld te krijgen van de mentale batterij. Vanaf bepaalde scores wordt de deelnemer vrijblijvend benaderd door een bedrijfspsycholoog en gevraagd of die persoon extra begeleiding zou willen hebben. Ook ontvangt (bij akkoord van de deelnemer) de bedrijfsarts een overzicht van de score en komt er een kort advies aan alle partijen, gericht op herstel. GRIP kan mensen een **helpende hand bieden om inzetbaar te blijven**, waarbij de gebruikte screening solide is en recht doet aan o.a. privacy-eisen.
- **Direct al aan de slag vanaf de intake:** Koers zet GRIP bij de intakes. Zo wordt de deelnemer vanaf de start aangemoedigd om zelf regie te nemen. Als de deelnemer daarmee akkoord is, ontvangt de bedrijfsarts ook een overzicht van de scores en later in het traject ook van de voortgang.
- **E-coaching:** waar gewenst kan de online tool worden aangevuld met een e-coach (een psycholoog van Koers).
- **Meting op team- of organisatieniveau:** Vanaf minimaal 8 deelnemers kan er een algemeen beeld worden gemaakt van een team of afdeling. Hiermee ontvangt de manager of directie informatie over de **aanknopingspunten om de mentale fitheid van de medewerkers te vergroten**.

Hieronder ziet u de fases van GRIP die de deelnemer doorloopt kort samengevat:



Voor meer informatie kunt u onze website bezoeken www.koersbedrijfspsychologie.nl, mailen naar info@koersbedrijfspsychologie.nl of bellen naar [085-9020307](tel:085-9020307).