

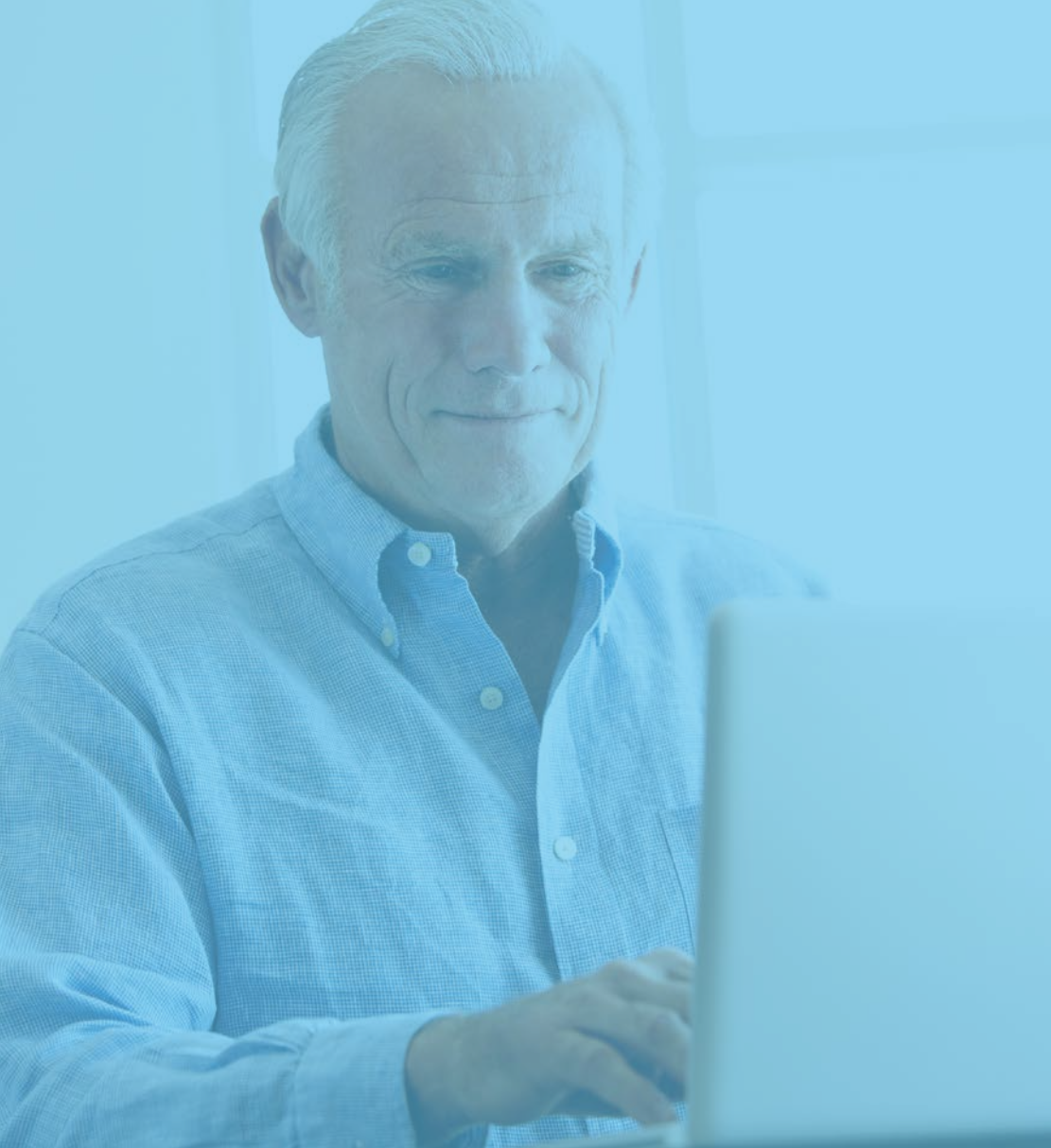
Kartonnage en Flexibele Verpakkingen:

# Vitaal de toekomst in!

Investeren in duurzame inzetbaarheid?  
Dat hoeft u niet alleen te doen.

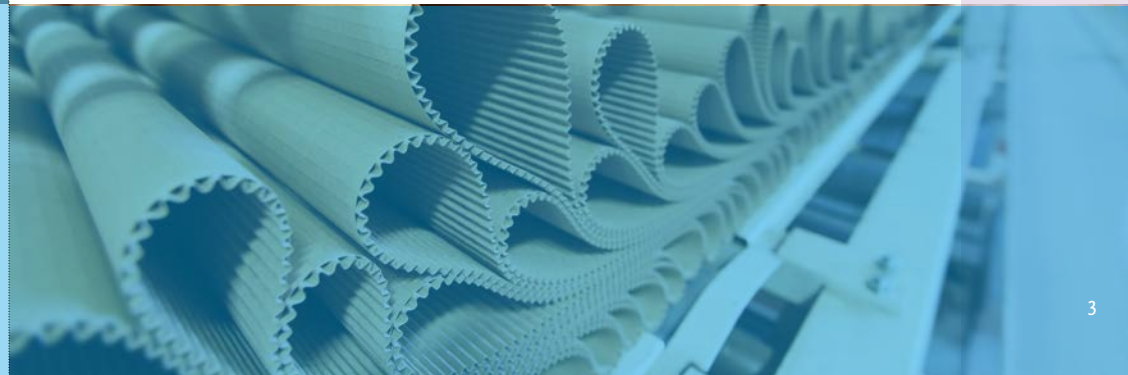
Een overzicht  
van ons aanbod  
in 2017 - 2018





# Inhoud

<b>Inleiding: Samen investeren in duurzame inzetbaarheid</b>	<b>5</b>
<b>Thema 1 › Scholing &amp; Ontwikkeling</b>	<b>6</b>
1. Stimuleringsregeling Scholing & Ontwikkeling	6
2. Adviesgesprek Duurzame Inzetbaarheid	7
3. Bedrijfsopleidingsplan (BOP)	8
4. Workshops Leven Lang Leren	9
5. EVP, het vakmanschapscertificaat	10
6. Loopbaan APK	10
7. Loopbaan workshops	11
<b>Thema 2 › Gezondheid &amp; Vitaliteit</b>	<b>12</b>
1. Tegemoetkomingsregeling gezondheids- en vitaliteitschecks	12
2. Bezoek van mobiele unit Vitaal & Gezond	13
3. Voorlichtingspakket op maat met vitaliteitsworkshop	14
4. Intensief begeleidingstraject	15
5. Pilot 'Van werkdruk naar werkplezier'	16
6. Arbo	17
<b>Meer informatie</b>	<b>18</b>



vakmanschap  
gezond en vitaal blijven  
werkplezier vergroten



lager ziekteverzuim  
hogere productiviteit  
sterk imago

## Samen investeren in duurzame inzetbaarheid



**Steeds meer werkgevers en werknemers onderschrijven het belang van duurzame inzetbaarheid. Gezonde, productieve en gemotiveerde mensen vormen de basis voor gezonde en productieve bedrijven. Ook in de Kartonage en Flexibele Verpakkingen.**

### Voordeel voor werkgevers en werknemers

Er zijn genoeg redenen om met duurzame inzetbaarheid aan de slag te gaan. Het kan bijdragen aan een hogere productiviteit, een lager ziekteverzuim en een sterk imago van het bedrijf. Werknemers kunnen hun vakmanschap verder ontwikkelen, de arbeidsmarktpositie versterken, gezond en vitaal blijven en hun werkplezier vergroten.

### Wij ondersteunen u graag

Investeren in duurzame inzetbaarheid loont. Maar hoe pakt u dat aan? Hoe zorgt u ervoor dat werknemers goed, gemotiveerd en gezond kunnen blijven werken? Ook als zij ouder worden? Dat betekent: investeren in scholing en ontwikkeling enerzijds, en in gezondheid en vitaliteit anderzijds. De sociale partners in de Kartonage en Flexibele Verpakkingen ondersteunen werkgevers, werknemers, HR en OR/PVT hier graag bij.

**In deze brochure vindt u een overzicht van het aanbod van FCB in 2017 - 2018.**

# Scholing & Ontwikkeling



**Een bedrijf heeft goede vakmensen nodig. Investeren in de kennis, het vakmanschap en de talenten van mensen is investeren in de toekomst. Dat hoeft u niet alleen te doen. FCB kan u hierbij ondersteunen. >>**

## Aanbod scholing & Ontwikkeling

1. Stimuleringsregeling Scholing & Ontwikkeling
2. Adviesgesprek Duurzame Inzetbaarheid
3. Bedrijfsopleidingsplan (BOP)
4. Workshops Leven Lang Leren
5. EVP, het vakmanschapscertificaat
6. Loopbaan APK
7. Loopbaan workshops

## 1. Stimuleringsregeling Scholing & Ontwikkeling

**In het kort** Een tegemoetkoming in de kosten van een opleiding, cursus of training

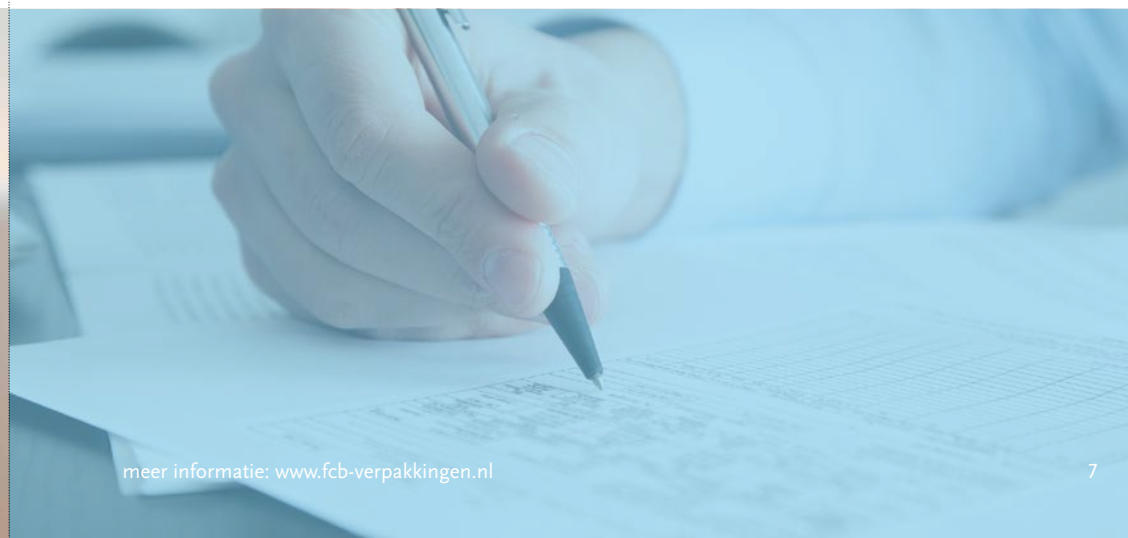
FCB vindt het belangrijk dat werknemers in de sector zich blijven ontwikkelen en scholen. Daarvoor is de *Stimuleringsregeling Scholing & Ontwikkeling* in het leven geroepen. Deze regeling biedt u de mogelijkheid om een tegemoetkoming te ontvangen voor trainingen, cursussen en opleidingstrajecten. Zowel werkgevers als individuele werknemers kunnen deze tegemoetkoming aanvragen.



## 2. Adviesgesprek Duurzame Inzetbaarheid

**In het kort** Gratis adviesgesprek met bedrijfsscan duurzame inzetbaarheid, adviesrapport op maat

FCB biedt bedrijven in de sector een adviesgesprek op maat over duurzame inzetbaarheid, inclusief een bedrijfsscan duurzame inzetbaarheid. U voert een kort gesprek met een externe adviseur. Voorafgaand of tijdens dit gesprek vult u een bedrijfsscan in. Aan de hand van tien punten wordt bekeken hoe het ervoor staat met de duurzame inzetbaarheid binnen de organisatie. De uitkomsten van het gesprek en de scan worden vertaald naar *concrete en op maat gemaakte adviezen* om te werken aan duurzame inzetbaarheid – zowel op de korte als middellange termijn.



### 3. Bedrijfsopleidingsplan (BOP)

**In het kort** Gratis ondersteuning bij het opstellen van een bedrijfsopleidingsplan

Werknemers opleiden is essentieel om de bedrijfsvoering te verbeteren en de organisatie verder te laten ontwikkelen en innoveren. Toch zien we dat een systematische aanpak van opleiden nog wel eens lastig blijkt. Met een bedrijfsopleidingsplan ondersteunt FCB bedrijven in de sector die willen weten hoe zij het opleiden binnen hun organisatie kunnen organiseren. Samen met een extern adviseur stelt u uw eigen bedrijfsopleidingsplan op.



### 4. Workshops Leven Lang Leren

**In het kort** Gratis workshop een Leven Lang Leren

Het tempo waarin werk en technologie verandert stelt steeds hogere eisen aan werknemers. Daarnaast moeten werknemers langer doorwerken. Dat vraagt om een Leven Lang leren. FCB biedt drie verschillende workshops die ondersteunen bij het thema een Leven Lang Leren.

#### Workshop **Effectief leren**

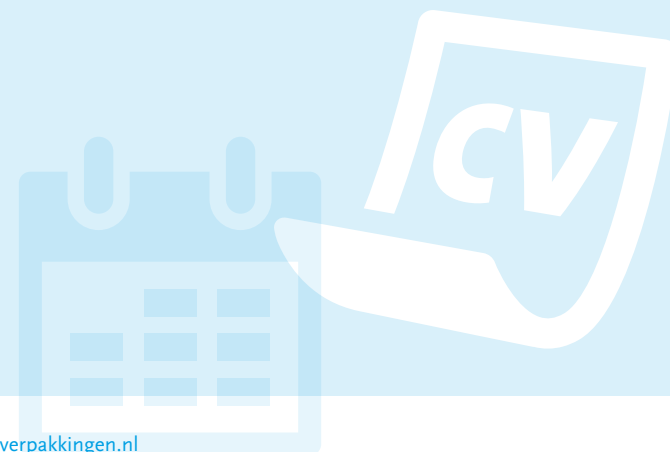
Deze workshop stimuleert deelnemers om na te denken over hun eigen leren en ontwikkelen.

#### Workshop **Succesvol omgaan met Competenties**

Deze workshop leert deelnemers hoe binnen organisaties beter gestuurd kan worden op competenties. Door dit succesvol toe te passen, kunnen werknemers van een organisatie zich beter ontwikkelen.

#### Workshop **De leidinggevende als coach**

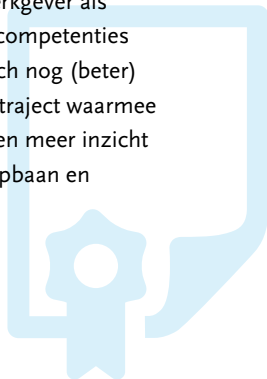
In deze workshop gaan leidinggevenden aan de slag om de coach vaardigheden verder eigen te maken en zo dé coach op de werkvloer te worden.



## 5. EVP, het vakmanschapscertificaat

### In het kort Vergoeding van EVP-traject met vakmanschapscertificaat

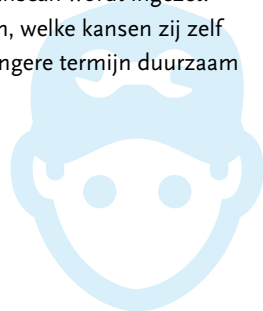
Een Ervaringsprofiel (EVP) is een ideaal instrument voor zowel werkgever als werknemer. Het maakt inzichtelijk over welke kennis, ervaring en competenties werknemers beschikken en geeft aan binnen welke gebieden zij zich nog (beter) kunnen ontwikkelen. FCB biedt werknemers in de sector een EVP-traject waarmee zij een boost kunnen geven aan hun eigen vakmanschap. Zij krijgen meer inzicht in hun eigen kunnen en hun mogelijkheden op het gebied van loopbaan en ontwikkeling.



## 6. Loopbaan APK

### In het kort Vergoeding van een individueel loopbaantraject

Met een Loopbaan APK krijgen werknemers in een kort individueel traject meer inzicht in de eigen loopbaanvraagstukken. Het traject bestaat uit 2 à 3 gesprekken met een externe loopbaanadviseur, waarbij ook een loopbaanscan wordt ingezet. Werknemers krijgen meer inzicht in hoe zij in het werk staan, welke kansen zij zelf zien en wat ze zelf al zouden kunnen doen om ook op de langere termijn duurzaam inzetbaar te blijven.



## 7. Loopbaan workshops

### In het kort Gratis workshop gericht op loopbaanontwikkeling en -sturing

Werknemers zijn in toenemende mate verantwoordelijk voor hun eigen duurzame inzetbaarheid. Dit vraagt meer zelfredzaamheid ten aanzien van de eigen loopbaan en een goede dialoog hierover met leidinggevenden. FCB biedt twee workshops die de regie over de loopbaan ondersteunen.

#### Workshop leidinggeven aan duurzame inzetbaarheid (voor leidinggevenden)

Het gesprek (de dialoog) tussen leidinggevende en werknemer over loopbaanontwikkeling is cruciaal om de duurzame inzetbaarheid van werknemers te vergroten. In de workshop verkennen we wat nodig is om deze gesprekken goed te voeren.

#### Workshop Regie over je eigen loopbaan (voor werknemers)

Deze workshop gaat over persoonlijke ontwikkeling, loopbaandenken én het voeren van het gesprek met de leidinggevende hierover. De workshop geeft antwoord op de vragen: hoe kan ik verder werken aan mijn toekomst en mijn loopbaan? En: hoe ga ik dat gesprek over mijn loopbaan straks zo goed mogelijk voeren?



meer informatie: [www.fcb-verpakkingen.nl](http://www.fcb-verpakkingen.nl)

# Gezondheid & Vitaliteit



Een bedrijf heeft gezonde en vitale mensen nodig. Het dagelijkse energieniveau van werknemers heeft grote impact op het werk, werkplezier en resultaten. Een gezonde leefstijl zorgt voor minder verzuim en een hogere productiviteit en inzetbaarheid. FCB kan u hierbij ondersteunen. >>

## Aanbod Gezondheid & Vitaliteit

1. Tegemoetkomingsregeling gezondheids- en vitaliteitschecks
2. Bezoek van mobiele unit Vitaal & Gezond
3. Voorlichtingspakket op maat met vitaliteitsworkshop
4. Intensief begeleidingstraject
5. Pilot 'Van werkdruk naar werkplezier'
6. Arbo

## 1. Tegemoetkomingsregeling gezondheids- en vitaliteitschecks

**In het kort** Een tegemoetkoming in de kosten van een gezondheids- en vitaliteitscheck

Het periodiek uitvoeren van een gezondheids- en vitaliteitscheck is een goede start om met het thema gezondheid en vitaliteit aan de slag te gaan. Werknemers krijgen *inzicht* in de eigen gezondheid, vitaliteit en inzetbaarheid en ontvangen persoonlijk advies over wat zij kunnen doen om de gezondheid en vitaliteit te verbeteren. Het instrument geeft werkgevers inzicht in werkgerelateerde risico's, zodat op tijd *preventieve maatregelen* kunnen worden genomen.



## 2. Bezoek van mobiele unit Vitaal & Gezond

**In het kort** Een mobiele unit komt voor een dag langs op het bedrijf om de thema's vitaliteit en duurzame inzetbaarheid in de schijnwerpers te zetten

FCB wil de ontwikkeling van een gezonde en actieve leefstijl van werknemers in de sector bevorderen en bijdragen aan gezonde bedrijven. Onder het motto '*Aandacht voor vitaliteit beweegt je!*' kunnen bedrijven zich aanmelden voor de FCB-tour Vitaal & Gezond. Tijdens deze tour komt een mobiele unit één dag op het bedrijf om via verschillende laagdrempelige activiteiten de thema's duurzame inzetbaarheid en vitaliteit in de schijnwerpers te zetten.



### 3. Voorlichtingspakket op maat met vitaliteitsworkshop

#### In het kort **Gratis communicatiepakket met vitaliteitsworkshop**

FCB biedt bedrijven voorlichtingspakketten inclusief een themaworkshop, gericht op het *verbeteren van de leefstijl* van werknemers. Het voorlichtingspakket draait om het verbeteren van de gezondheid en fitheid van mensen en geeft praktische tips en adviezen om een actieve en gezonde leefstijl als gewoonte te ontwikkelen. Op basis van daadwerkelijk vastgestelde risico's binnen het bedrijf kan gekozen worden uit de volgende workshops:

#### Workshop **Gezond Genieten**

Gezond eten is belangrijk, maar hoe doe je dat precies? Buiten het werk, maar ook tijdens het werk. In deze workshop wordt op een levendige manier gezond eten besproken en geproefd. Fabels en feiten over voeding worden aangepakt.

#### Workshop **Preventie fysieke klachten in het werk**

Fysieke klachten ontstaan als gevolg van overbelasting. Overbelasting ontstaat door een disbalans tussen belasting (werk en privé) en belastbaarheid (vermogen van het individu). Hoe pas je als werknemer in je dagelijkse werk de basisprincipes van ergonomie toe om de balans tussen belasting en belastbaarheid te optimaliseren?

#### Workshop **Bewegen 'Energieker en Vitaler'**

Deze workshop laat deelnemers de basisprincipes van de trainingsleer ervaren. Vragen die aan bod komen zijn: hoe verbeter ik mijn conditie? Hoe word ik sterker? Wat zijn slimme oefeningen voor op de werkplek? Met welke korte en simpele oefeningen kan ik mij de hele dag energiek en vitaal voelen?

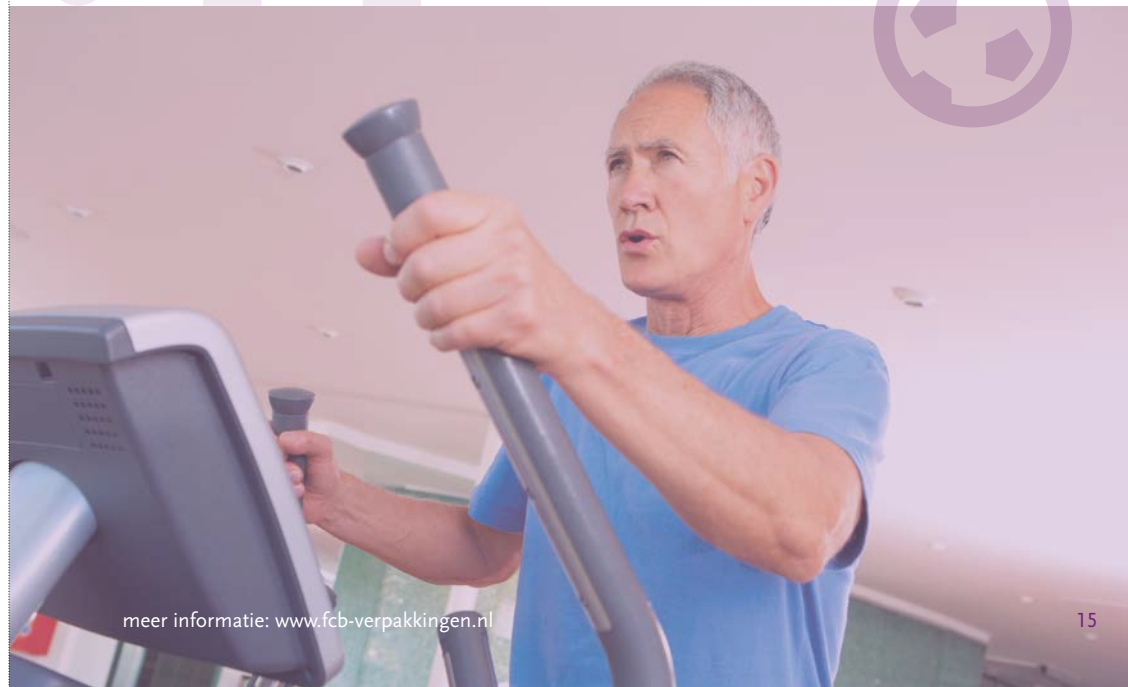


### 4. Intensief begeleidingstraject

#### In het kort **Persoonlijk begeleidingstraject voor werknemers met hoge gezondheidsrisico's**



'*Ambassadeurs in Actie!*' is een persoonlijk begeleidingstraject voor werknemers met hoge gezondheids- en/of verzuimrisico's. Het doel is om persoonlijke leefstijlthema's te verbeteren en op die manier het dagelijkse energieniveau te verbeteren en de gezondheids- en verzuimrisico's te verlagen. Het traject bestaat uit een intake, persoonlijke leefstijlcoaching en fysieke trainingen.





## 5. Pilot 'Van werkdruk naar werkplezier'

**In het kort** Gratis ondersteuning van een werkdrukadviseur bij het uitvoeren van een pilot

Veel werknemers in de sector geven aan werkdruk te ervaren. Mensen kunnen door beter om te leren gaan met werkdruk hun ervaren *werkdruk verminderen*. Door werkdruk bespreekbaar te maken, gaan zij bovendien stressfactoren in de werksituatie herkennen. Om op de werkvloer van werkdruk naar werkplezier te komen, biedt FCB bedrijven in de sector een pilot aan. In deze pilot gaat een werkdrukadviseur samen met werkgever en werknemers op zoek naar praktische, slimme en innovatieve oplossingen voor geconstateerde knelpunten als het gaat om de ervaren werkdruk.

## 6. Arbo

**In het kort** Een veilige en gezonde werkplek voor iedereen

FCB zet zich via Kartoflex actief in voor *veilig en gezond werken* in de bedrijfstak, samen met de partners in het Verbond PKGV. Het doel is om grip te krijgen op veiligheidsrisico's vanuit de visie: een veilige en gezonde werkplek voor iedereen. Voldoen aan wetgeving vormt hierbij de basis, maar de ambities in onze sector strekken inmiddels veel verder.

Kijk voor meer informatie over Arbo op de website van Kartoflex: [www.kartoflex.nl](http://www.kartoflex.nl) en op de website van het Verbond: [www.verbondpk.nl](http://www.verbondpk.nl).

## Meer informatie

Wilt u meer weten of heeft u nog vragen aan FCB? Laat het ons dan weten. Stuur een e-mail naar [info@fcb-verpakkingen.nl](mailto:info@fcb-verpakkingen.nl). Wij nemen graag contact met u op om samen uw vragen door te nemen en de mogelijkheden te bekijken.

### Heeft u interesse in onze dienstverlening?

Vul het aanmeldformulier in op de website [www.fcb-verpakkingen.nl](http://www.fcb-verpakkingen.nl). Daar vindt u ook meer informatie over de voorwaarden en beschikbaarheid. Wees er op tijd bij, want er zijn voor de verschillende activiteiten een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Kijk op de [www.fcb-verpakkingen.nl](http://www.fcb-verpakkingen.nl) voor meer informatie.

Deze brochure is een initiatief  
van FCB Kartonnage en Flexibele  
Verpakkingen.



[www.fcb-verpakkingen.nl](http://www.fcb-verpakkingen.nl)

