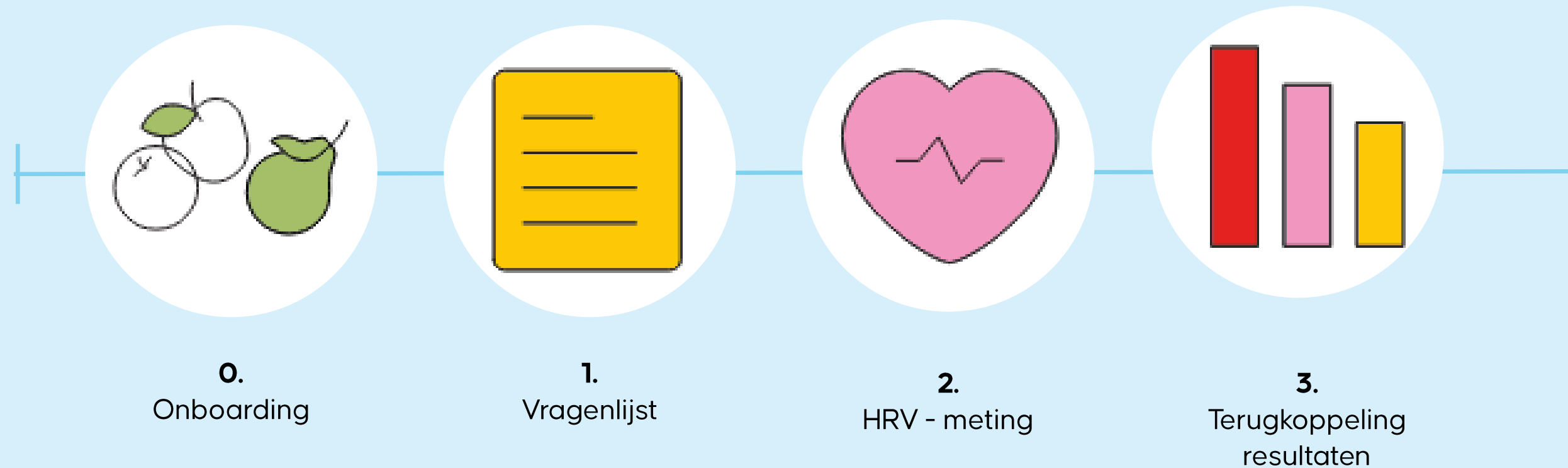


JOULE



# JOULE bestaat uit de volgende onderdelen

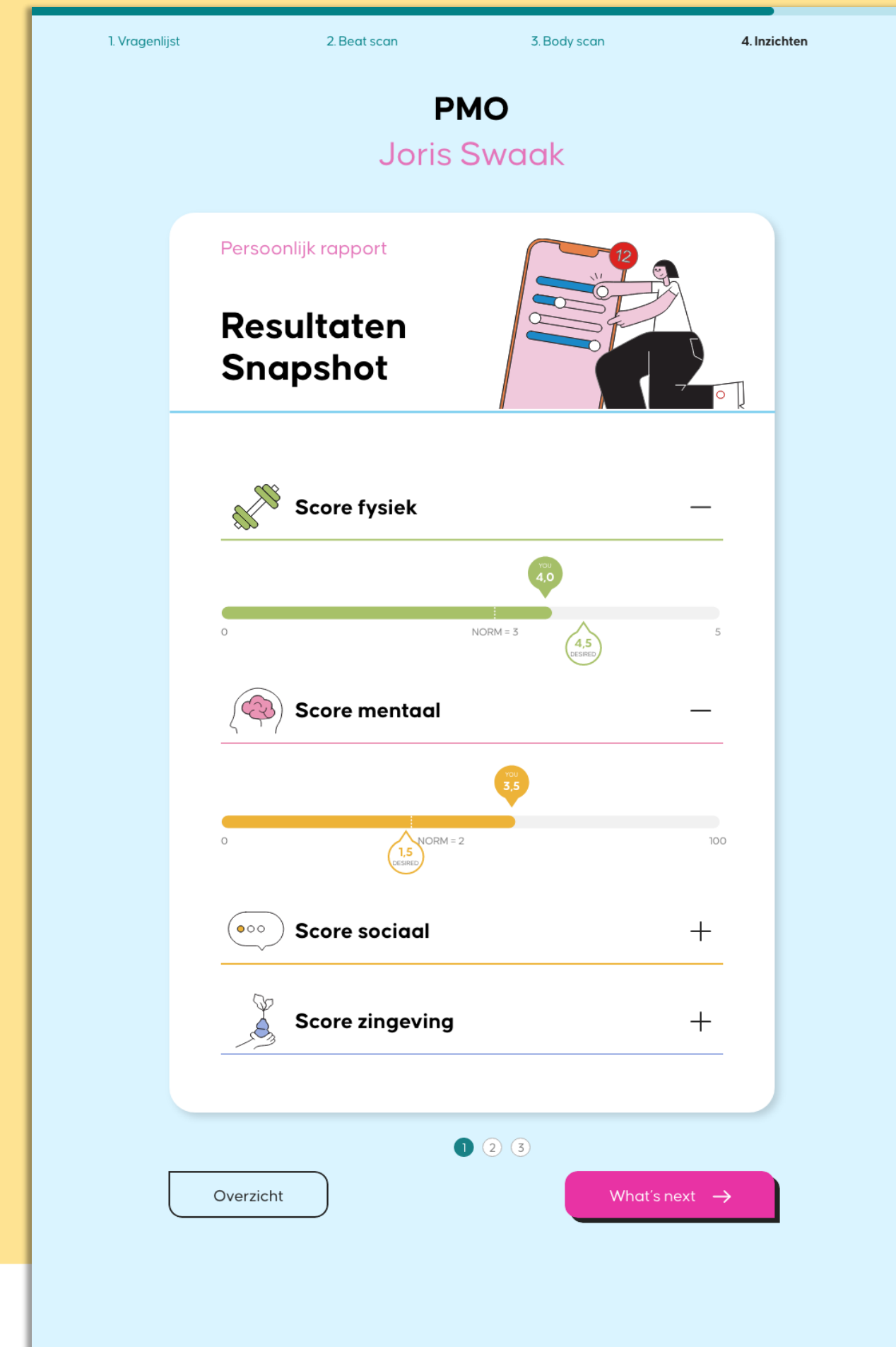


# 1. Vragenlijst

Korte inventarisatie op de verschillende elementen van vitaliteit en gezondheid.

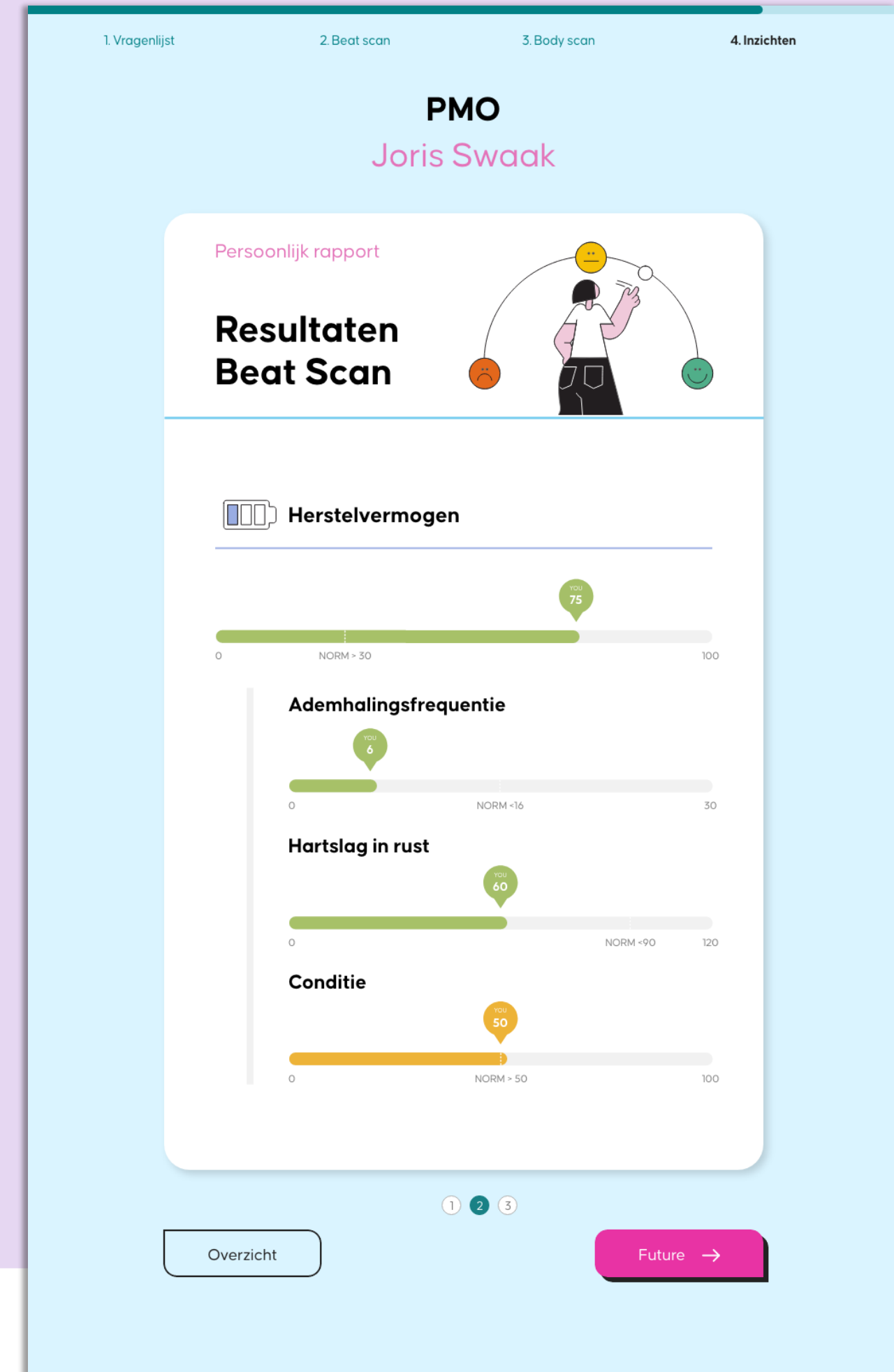
1. Fysieke gezondheid
2. Mentale gezondheid en PSA
3. Sociaal welbevinden
4. Zingeving in je werk
5. Hulpbronnen in werk en privé

Uitkomst in persoonlijk dashboard

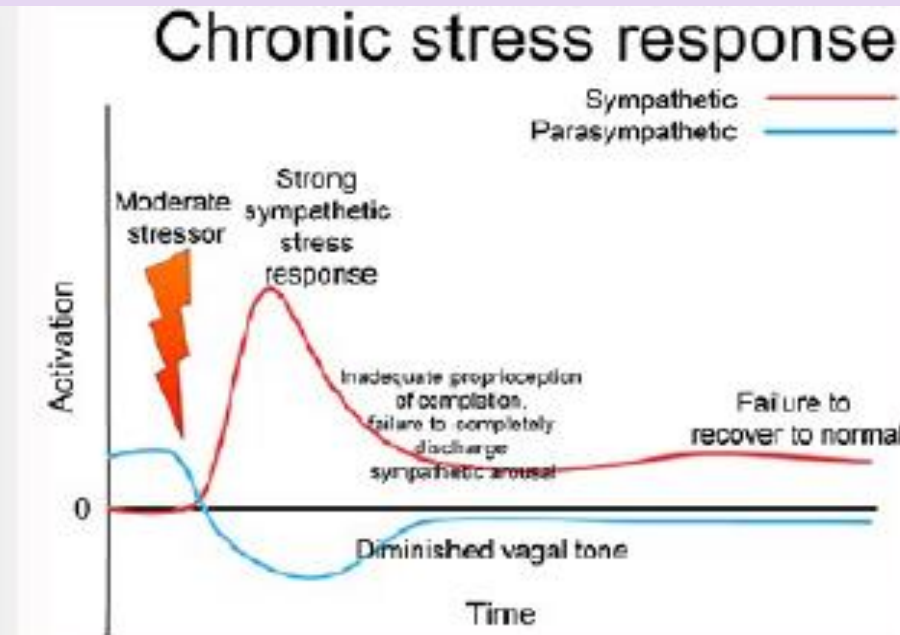
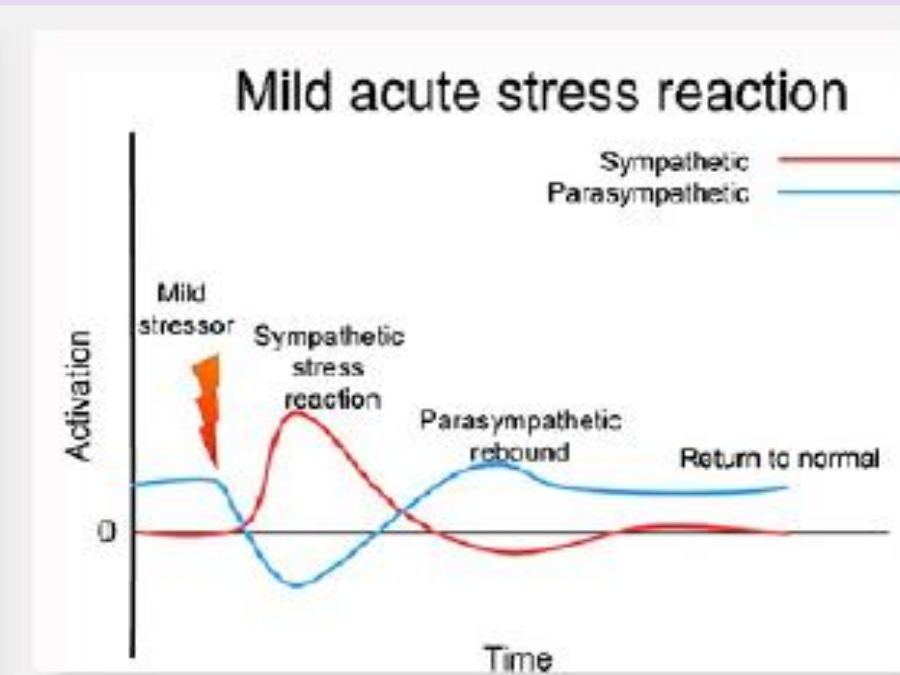


## 2. HRV- meting

We kijken naar de variatie in de tijd tussen je hartslagen. Het hart klopt niet altijd op exact dezelfde snelheid, en die kleine variaties kunnen ons veel vertellen over hoe je zenuwstelsel werkt. Een hogere variatie is vaak een teken van een gezonder stressniveau, terwijl een lagere variatie kan wijzen op meer stress of vermoeidheid. Deze metingen worden gebruikt om in kaart te brengen wat o.a. de impact is van psychosociale arbeidsbelasting en/of privébelasting en hoe het vermogen tot herstel is..



# 2. HRV-meting



# 3. Terugkoppeling resultaten

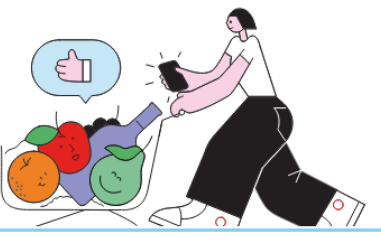
Medewerkers krijgen toelichting op hun resultaten en advies in een online 1-op-1 gesprek met onze vitaliteitscoach.

Samen met de medewerker bepalen we wat zijn of haar aandachtspunten en uitdagingen zijn en wat er voor nodig is om deze uitdagingen te realiseren.

1. Vragenlijst    2. Beat scan    3. Body scan    4. Inzichten

**PMO**  
Joris Swaak

**Een blik op de toekomst**



**Zijn er onderwerpen waar je hulp bij kunt gebruiken?**

- Cholesterol verlagen
- Minder stress in het weekend
- Conditie verbeteren

**Heb je verzoeken of gedachten over iets dat je kan helpen bij het bereiken van deze doelen?**

Typ je antwoord

oo●

Klaar



# JOULE proces

## Pre-boarding

- Afstemmen en personaliseren
- Inregelen in applicatie

## On-boarding

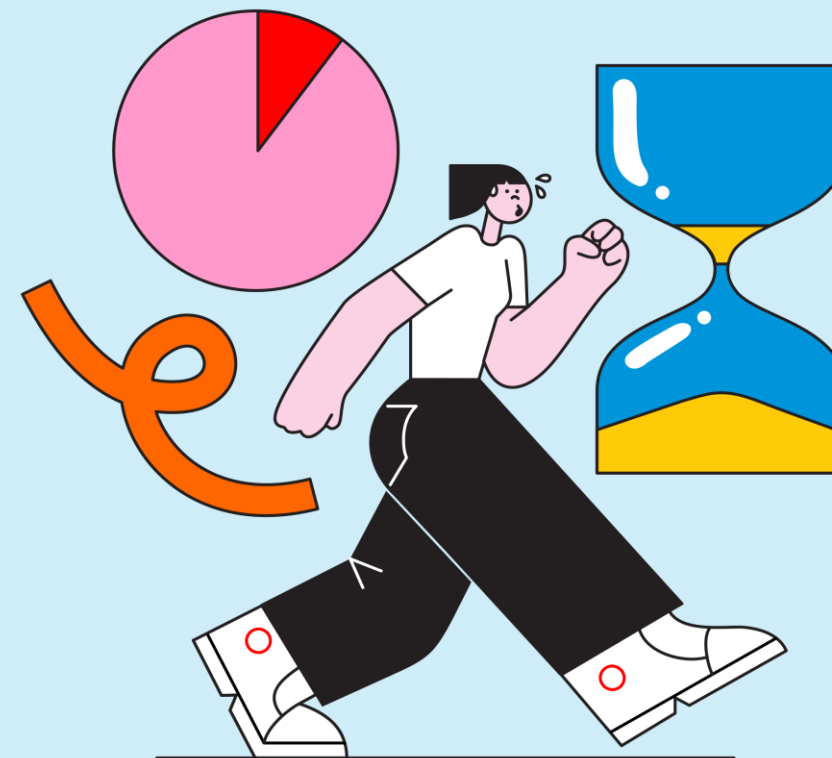
- Communicatie & uitnodiging
- Planning van afspraken

## Uitvoering NRG Check

- Vragenlijst
- HRV meting
- Adviesgesprek

## Resultaten & Dashboard

- Persoonlijk rapport
- Organisatierapport



JOULE