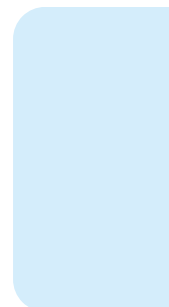




Fit voor morgen

PGGM&CO



De prijzen zoals opgenomen in deze presentatie gelden voor 2025.

FINANCIEEL FIT



- Financieel Inzicht
- De online budgetcoach
- Duurzame Inzetbaarheid 55+

Voor de interne communicatie en activatie van leidinggevenden en medewerkers stelt PGGM&CO gratis een Toolkit Financieel Fit en/of Toolkit Vitaliteitsmonitor beschikbaar.



Financieel inzicht

Online ondersteuning voor grip op geldzaken bij veranderingen

Medewerkers zijn het grootste kapitaal van jouw organisatie. Belangrijk dus om hier zuinig op te zijn, maar ook om hier bewust mee om te gaan. Door je medewerkers proactief te helpen bij het maken van de juiste loopbaankeuzes, vermindert het risico op financiële tegenvallers, bijvoorbeeld als gevolg van ziekteverzuim.

Voor wie is Financieel Inzicht?

De financieel adviseur helpt jouw medewerkers die in de (nabije) toekomst een financiële uitdaging hebben. Denk hierbij aan alle levensgebeurtenissen (scheiding, overlijden, kind krijgen, huis kopen e.d.) die van invloed zijn op de financiën, maar ook:

- Medewerkers die nadenken over minder werken of eerder stoppen met werken;
- Wat het betekent als je meer uren gaat werken.

Wat krijgen jouw medewerkers?

- Een totaaloverzicht van de huidige en toekomstige financiële situatie;
- Inzicht in de gevolgen van bepaalde keuzes, zoals minder gaan werken of eerder met pensioen gaan;
- Een gespreksverslag met de persoonlijke financiële foto en de besproken scenario's;
- Nazorggesprek met de financieel adviseur.

Kosten: €299,- (excl. btw) per coachingstraject.

Wil je weten hoe Financieel Inzicht ingezet kan worden voor jouw organisatie?

Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert dit jou als organisatie op?



Sneller signaleren van geldzorgen



Geldzorgen bespreekbaar maken



Eerder hulp bieden bij geldstress



Inzicht in financiële fitheid van medewerkers



De online budgetcoach

Uitkomen met je inkomen

Het aantal zorg- en welzijnsmedewerkers met geldzorgen is nog steeds hoog. Maandelijks niet kunnen rondkomen is de grootste zorg. Ondanks de impact hiervan spreken medewerkers hun zorgen lang niet altijd uit. Financiële zorgen hebben ook consequenties voor jou als werkgever. Maar jij kan deze medewerkers helpen met een Budgetcoach.

Voor wie is de online budgetcoach?

De budgetcoach is geschikt voor medewerkers die (meer) inzicht en overzicht willen hebben in hun financiën, zoals:

- medewerkers die het lastig vinden om rond te komen;
- medewerkers die het overzicht kwijt zijn (inkomsten en uitgaven);
- medewerkers met beginnende schulden;
- medewerkers die op zoek zijn naar bespaartips.

Wat krijgen jouw medewerkers?

- 1 uur intake, 1 werksessie en een half uur evaluatie;
- Gratis financiële werkmap + rekenmachine;
- Toegang tot online leermodule "uitkomen met je inkomen";
- Een totaaloverzicht van hun inkomsten en uitgaven;
- Tips om beter rond te komen en meer te besparen;
- Handige hulpmiddelen om zelf grip te houden.

Kosten: €350,- (excl. btw) per online traject.

Wil je weten hoe de online budgetcoach ingezet kan worden voor jouw organisatie?

Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert dit jou als organisatie op?



Sneller signaleren van geldzorgen



Geldzorgen bespreekbaar maken



Eerder hulp bieden bij geldstress



Inzicht in financiële fitheid van medewerkers



Toekomst in Zicht zelfstandig

Coachingstraject duurzame inzetbaarheid 55+

55+ medewerkers vervullen een cruciale rol in de zorgsector met hun ervaring en toewijding. Tegelijkertijd vraagt deze levensfase om aanpassingen die aansluiten bij veranderende behoeften. Toekomst In Zicht (TIZ) ondersteunt jouw organisatie om op een concrete en laagdrempelige manier hun duurzame inzetbaarheid te vergroten.

Inhoud programma Toekomst in Zicht zelfstandig

De TIZ Zelfstandig-optie biedt een complete interventie voor oudere medewerkers in de zorgsector. Dit programma ondersteunt medewerkers met persoonlijk en financieel inzicht, zodat zij weloverwogen keuzes kunnen maken over hun werk en toekomst. Het programma wordt begeleid door een ervaren externe coach vanuit Toekomst in Zicht en richt zich op duurzame inzetbaarheid en werkplezier.

Wat krijgen je medewerkers?

- Persoonlijke intake met een externe coach
- Persoonlijkheidsanalyse met het TIZ-profiel
- Optioneel: Financieel inzicht gesprek
- Toekomstgesprek

Kosten: €695,-, zonder financieel inzicht gesprek (excl. btw)
€944,-, met financieel inzicht gesprek via PRIKKL (excl. btw)

Wil je weten hoe Toekomst in Zicht zelfstandig ingezet kan worden voor jouw organisatie?
Kijk voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert dit jou als organisatie op?



Ondersteuning van duurzame inzetbaarheid



Een positieve impact op het behoud van medewerkers



Inzicht in de behoeften van medewerkers



Minder verzuim en minder kosten

FYSIEK EN MENTAAL FIT



Slaap

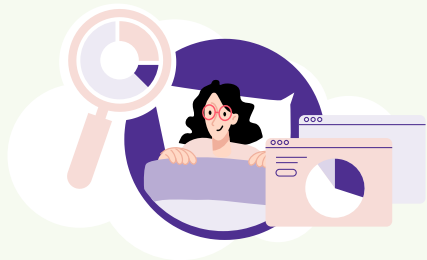
- Slaaptest
- Masterclass Slaap Beter

Overgang

- Masterclass Grip op de overgang

Mentaal fit

- Beetje leuk ouder worden op het werk
- Duurzame inzetbaarheid & Generatieverschillen
- Masterclass Gezond egoïsme
- Masterclass Meer energie
- Masterclass Burn-out voorkomen
- Ondersteuning bij werk - mantelzorgen



De slaapttest

Heb jij een slaapprobleem?

De slaapttest is geschikt om in te zetten onder medewerkers.

De (wetenschappelijk onderbouwde) slaapttest is een online tool die jouw organisatie data en inzicht geeft in de slaap(problemen) van je medewerkers. Op basis van deze inzichten kun je gericht oplossingen inzetten die je medewerkers helpen om beter te slapen, zodat zij zich fitter voelen.

Wat levert het jouw organisatie op?

- Inzicht in de slaapproblemen van jouw medewerkers;
- Direct ondersteuning bieden aan medewerkers die dat nodig hebben.

Wat levert het de medewerker op?

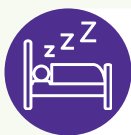
- De medewerker krijgt inzicht en kan gericht aan de slag met het verbeteren van slaap;
- Een passende oplossing.

Kosten: €250,- (excl. btw) per organisatie.

Wil je weten hoe de slaapttest ingezet kan worden voor jouw organisatie?

Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert de slaapttest jouw organisatie op?



Duidelijkheid over de slaapkwaliteit



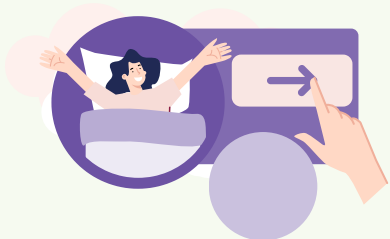
Meer energie



Een betere nachtrust



Inzicht in de slaapproblemen



Masterclass Slaap

Beter slapen, meer energie! Wordt online aangeboden

Veel mensen lopen onnodig lang met slaapproblemen rond, met alle gevolgen voor hun gezondheid, werkprestaties en werkplezier. Daar komt bij dat zorgprofessionals bovengemiddeld slecht slapen, o.a. door onregelmatige werktijden.

In deze masterclass neemt de slaapexpert van HalloSlaap je medewerkers mee in de functie en werking van slaap en leert hen wat ze kunnen doen of juist niet doen om beter te slapen.

Wat levert het jou als werkgever op?

- Vergroot het concentratievermogen en productiviteit;
- Voorkomt uitval en verhoogt werkplezier;
- Meer fitte en vitale medewerkers.

Wat doet slecht slapen met een medewerker?

- Vergroot de kans op fouten en ongelukken;
- Heeft een negatief effect op emoties;
- Kan leiden tot een burn-out, depressie en verhoogt verzuim.

Kosten: €1.250,- (excl. btw). Duur masterclass: 1 uur. Maximaal 900 personen.

Wil je weten hoe de masterclass slaap ingezet kan worden voor jouw organisatie?
Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert deze masterclass jouw organisatie op?



Inzicht in hoe slapen werkt



Praktische tips en oefeningen



Een beter slaappatroon



Betere prestaties thuis én op het werk



Masterclass Grip op de overgang

Wordt online of fysiek aangeboden. Voor leidinggevendenden of medewerkers.

Stemmingswisselingen, (nacht)zweeten of hoofdpijn. Herkenbaar? Het kunnen symptomen zijn van de overgang. Een periode die een flinke impact kan hebben op het (werkende) leven van een medewerker, zowel fysiek als mentaal. Tijdens deze masterclass wordt verteld hoe je meer grip krijgt op de overgang.

Hoe helpt het?

Wat is nu precies het verschil tussen de menopauze en de overgang? En hoe maak je de overgang bespreekbaar op je werk? Een deskundige expert vertelt niet wat de overgang met je lichaam doet en geeft ook handige tips voor het omgaan met klachten.

Wat krijgt je medewerker?

- Inzicht in bekende én minder bekende overgangsklachten;
- Welke impact heeft de overgang op de gezondheid, welzijn en werkvloer;
- Veel ruimte om vragen te stellen.

Kosten: €1.250,- (excl. btw) voor online variant. Duur masterclass: 1 uur. Maximaal 900 personen.

Wil je weten hoe de masterclass Grip op de overgang ingezet kan worden voor jouw organisatie? Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert deze masterclass jouw organisatie op?



Het bespreekbaar maken van de overgang



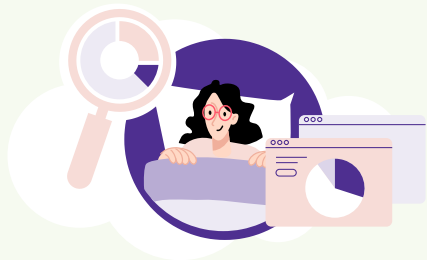
Meer begrip voor de overgang



Meer kennis over de overgang bij leidinggevendenden, HR en medewerkers.



Meer grip op de overgang



Beetje Leuk Ouder Worden op het Werk

Inspiratiesessie met **Wies Verbeek (BLOW)** en **Annelous Vrancken (TiZ)**

De gemiddelde leeftijd van werknemers in de zorg neemt toe. Oudere generaties op de werkvloer brengen stabiliteit en levenservaring. Tegelijkertijd vinden ze het soms moeilijk om zich aan te passen aan de nieuwe manieren van werken. Wies Verbeek (oprichter van BLOW) en Annelous Vrancken (TiZ) weten hoe dit zit. In hun inspirerende sessie laten zij 45- en 55-plussers op een frisse manier stilstaan bij hun vitaliteit, werkplezier en persoonlijke regie. Ze combineren inzichten, verhalen en reflectie in een sessie die jouw medewerkers raakt én activeert.

Stilstaan bij:

- Waar krijg ik nog energie van?
- Wat wil ik anders of juist behouden?
- Hoe blijf ik van waarde in werk én leven?

Wat levert het jouw medewerkers op?

- Herkenning, reflectie en nieuwe energie
- Positieve kijk op ouder worden als groeifase
- Zin om bewuste keuzes te maken op de werkvloer

Kosten: €2.500,- (excl. btw) per sessie. Duur sessie: 1,5 uur. Groepsgrootte: 15 - 60 deelnemers.

Vorm: live, plenair en interactief. Inclusief: Voorbereiding, afstemming, presentatie, interactief materiaal

Wat levert de sessie jouw organisatie op?



Bewustwording



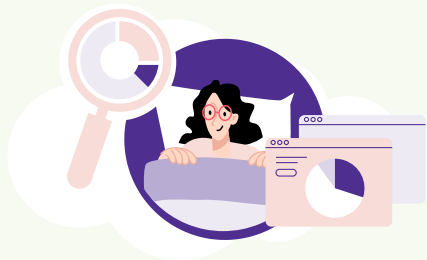
Meer energie



Openheid



Regie over eigen werktoekomst



Duurzame Inzetbaarheid & Generatieverschillen

Inspiratiesessie met William Burghout & Annelous Vrancken (TiZ)

Wat betekent duurzame inzetbaarheid voor een twintiger, en hoe verschilt dat van een zestiger? In deze sessie zoomt William Burghout – expert in generatiemanagement – samen met TiZ in op hoe verschillende generaties denken over werk, ontwikkeling, loyaliteit en leiderschap.

Stilstaan bij:

- Hoe spreek je verschillende generaties effectief aan?
- Welke behoeften, waarden en verwachtingen spelen bij jong vs. oud?
- Hoe voorkom je misverstanden en benut je juist de kracht van verschillen?

Wat levert het jouw medewerkers op?

- Inzicht in de drijfveren, behoeften en communicatie van verschillende generaties
- Praktische handvatten voor generatiebewust HR en leiderschap
- Meer verbinding, begrip en samenwerking in teams

Duur: 1,5 uur (live op locatie) | Groepsgrootte: 15 tot max. 60 deelnemers | Vorm: plenair, interactief, reflectief |

Investing: € 2.950,- excl. btw per sessie | Inclusief: voorbereiding, afstemming, presentatie, interactief materiaal

Wat levert de sessie jouw organisatie op?



Inzicht



Praktische handvatten



Verbinding tussen generaties



Bewustwording van rol als werkgever of leidinggevende



Masterclass Gezond egoïsme

Wordt online of fysiek aangeboden

Kiezen voor jezelf en doen waar jij blij van wordt. Dat klinkt logisch, maar blijkt in het dagelijks leven niet gemakkelijk. Je denkt aan alles en iedereen. Behalve aan jezelf. Het resultaat? Je bent moe, gestrest of voelt je niet gelukkig.

Dat kan anders! Maar hoe? Kies voor jezelf en neem deel aan de masterclass Gezond egoïsme.

Hoe helpt het?

Gezond egoïsme betekent dat je jezelf centraal stelt. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar dat is het niet. Juist door te kiezen voor wat jij wilt en nodig hebt, kun je optimaal bijdragen aan de wereld om je heen. Want je kunt een ander pas echt helpen als je goed voor jezelf zorgt.

Wat krijgt je medewerker?

- Uitleg over gezond egoïsme door een expert;
- Herkenbare voorbeelden;
- Concrete tips om te kiezen voor zichzelf.

Kosten:

€1.250,- (excl. btw) voor online variant. Duur masterclass: 1 uur. Maximaal 900 personen.

€1.625,- + €0,30 per km voor de fysieke variant. Duur masterclass: 1 uur.

Wil je weten hoe de masterclass Gezond egoïsme ingezet kan worden voor jouw organisatie?

Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert deze masterclass jouw organisatie op?



Blijve medewerkers die doen waar zij blij van worden



Ontspannen medewerkers



Medewerkers die meer voldoening uit hun werk halen



Medewerkers die beter voor zichzelf en anderen zorgen



Masterclass Meer energie!

Wordt online aangeboden

Een baan in zorg en welzijn vraagt veel van je medewerkers. Zowel fysiek als mentaal. Daar is veel energie voor nodig. Want hoe vitaler de medewerkers zijn, hoe beter zij presteren.

Wil je dat je medewerkers meer grip op hun energieniveau krijgen? Dan is deze masterclass zeer waardevol voor je organisatie.

Hoe helpt het?

Tijdens de online masterclass wordt geleerd hoe energie werkt. Medewerkers ontvangen de eerste tips en quick wins op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Het resultaat: medewerkers die lekkerder in hun vel zitten en meer aankunnen!

Wat krijgt je medewerker?

- Inzicht in de 4 bronnen van energie: fysiek, mentaal, emotioneel en zingeving;
- Praktische tools om het energieniveau te verbeteren.

Kosten: €1.250,- (excl, btw). Duur masterclass: 1 uur. Maximaal 900 personen.

Wil je weten hoe de masterclass Meer energie! ingezet kan worden voor jouw organisatie?
Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert deze masterclass jouw organisatie op?



Weten hoe energie werkt



Meer productiviteit



Meer energie



Betere prestaties thuis én op het werk



Webinar Burn-out voorkomen

Wordt online of fysiek aangeboden

Administratie, hoge roosterdruk en een privéleven. Alle ballen in de lucht houden kan best lastig zijn. Zeker met een baan in zorg en welzijn waar medewerkers altijd “aan” staan. Hoe houden zij dit vol? Hoe zorg je ervoor dat zij voldoende rust nemen om te herstellen? Hoe krijg je meer grip op de (werk)druk.

Het webinar Burn-out voorkomen is de eerste stap naar focus en balans.

Hoe helpt het?

Wanneer er veel van je wordt gevraagd, is het belangrijk effectief en gefocust te werken. Ook is het nodig om voldoende te rusten en (mentaal) te herstellen. Tijdens deze interactieve masterclass krijg je tips en quick wins die je direct kunt toepassen.

Wat krijgt je medewerker?

- Inzicht in energiegevers en energievreters;
- Aan en uit staan, hoe werkt dat?;
- Praktische tips om beter te focussen en mentaal effectief te herstellen.

Wil je weten hoe de masterclass Burn-out voorkomen ingezet kan worden voor jouw organisatie?
Voor meer informatie bezoek onze [website](#).

Wat levert deze masterclass jouw organisatie op?



Medewerkers maken zich niet (meer) onnodig druk



Meer focus



Meer balans



Je medewerkers kunnen beter met werkdruk omgaan



Webinars: Werk en Mantelzorg in Balans

Fello biedt professionele coachingtrajecten voor zorg- en welzijnsmedewerkers die mantelzorgen en moeite hebben met de balans tussen werk en privé.

Mantelzorg combineren met werk kan een uitdaging zijn. Veel zorg- en welzijnsprofessionals zorgen niet alleen op werk, maar ook thuis voor een ander. Hoe kun je als werkgever mantelzorgers in zorg en welzijn ondersteunen op een laagdrempelige manier? Zonder de juiste ondersteuning kan het combineren van werk en mantelzorg leiden tot stress, verzuim en uitval. Door als werkgever actief bij te dragen aan een mantelzorgvriendelijke werkomgeving, behoud je gemotiveerde en gezonde medewerkers.

Webinars mantelzorgers

Kies één van onze twee webinars, speciaal voor mantelzorgers. Onze webinars bieden praktische inzichten en concrete tips om balans te vinden, overbelasting te voorkomen en mantelzorg bespreekbaar te maken binnen de organisatie. Kies het webinar dat bij jouw team past!

Webinar medewerkers: werk en mantelzorg combineren:

Voor medewerkers die naast hun werk ook zorgtaken hebben voor een ouder, partner, kind of vriend(in). In één uur krijgen ze inzichten en handvatten om werk en mantelzorg succesvol te combineren.

Webinar leidinggevenden: (h)erkennen van mantelzorg

Voor leidinggevenden en HR-professionals die mantelzorg bij medewerkers willen herkennen en hen passende ondersteuning willen bieden.

Kosten: €535,- (excl. btw) per webinar van 1 uur. Onbeperkt aantal deelnemers

Wat leveren de webinars van Fello jouw organisatie op?



Leer de uitdagingen van mantelzorgers op de werkvloer te begrijpen



Empathische en open werksfeer



Leer stress en overbelasting vroegtijdig herkennen



Voorkom uitval



Workshop 'Herkennen van mantelzorg'

Fello biedt professionele coachingtrajecten voor zorg- en welzijnsmedewerkers die mantelzorgen en moeite hebben met de balans tussen werk en privé.

Als leidinggevende of HR-professional wil je medewerkers die mantelzorg verlenen goed ondersteunen. In deze 1,5 uur durende workshop leer je hoe je mantelzorg herkent, overbelasting voorkomt en passende ondersteuning biedt. Investeren in mantelzorgondersteuning zorgt voor gezonde, gemotiveerde medewerkers en voorkomt uitval. Dit draagt bij aan een productieve en betrokken organisatie, waarin medewerkers zich gewaardeerd en gesteund voelen.

Wat leren leidinggevenden of HR-professionals?

- ✓ Wat mantelzorg inhoudt en welke impact het heeft.
- ✓ Hoe je signalen van overbelasting herkent.
- ✓ Welke oplossingen en wet- en regelgeving relevant zijn.
- ✓ Hoe je mantelzorg bespreekbaar maakt en medewerkers steunt.

Vorm workshop

- Duur: 1,5 uur
- Max. aantal deelnemers: 20
- Zorg voor een empathische en veilige ruimte

Zorg- en welzijnsprofessionals kunnen pas goed voor een ander zorgen, als ze ook goed voor zichzelf zorgen. En hier kun jij als werkgever aan bijdragen!

€ 585,00 per sessie ex BTW en excl. reiskosten van € 0,29 per kilometer.

Wat levert een coachingtraject van Fello jouw organisatie op?



Leer de uitdagingen van mantelzorgers op de werkvloer te begrijpen



Leer stress en overbelasting vroegtijdig herkennen



Risico-inventarisatie – Knelpunten signaleren en tijdig aanpakken.



Voorkom uitval



KOM IN CONTACT

Kom in contact met onze relatiemanagers.
Zij geven graag een toelichting op onze dienstverlening.



Annemieke Bruining
Relatiemanager PGGM&CO
E-mail: annemieke.bruining@pggmenco.nl



Jody Gelauff
Relatiemanager PGGM&CO
E-mail: jody.gelauff@pggmenco.nl

NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT OP