

Kartonnage- en Flexibele Verpakkingen: Vitaal verder!



Investeren in duurzame inzetbaarheid?

Dat hoeft u niet alleen te doen.

Een overzicht van ons aanbod 2019/2021.



Het aanbod van Vitaal verder! richt zich op onderstaande thema's

Vakmanschap, Leiderschap & Loopbaan

1. Subsidieregeling Scholing & Ontwikkeling ————— p. 5
2. Leiderschapsprogramma "Aan de praat!" ————— p. 6
3. Loopbaan APK ————— p. 7
4. Loopbaanworkshop ————— p. 8
5. Competentiescan ————— p. 9
6. Training Digitale zelfredzaamheid ————— p. 10

Gezondheid & Vitaliteit

1. Gezondheids- & Vitaliteitschecks ————— p. 13
2. FCB-Tour "Vitaal verder!" — p. 14
3. Vitaliteitsworkshop ————— p. 15
4. Werkplekonderzoek ————— p. 16
5. Vakmensen-in-Actie ————— p. 17
6. Activiteiten van arbeidsomstandigheden en veilig werken ————— p. 18

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 Kartonnage- en Flexibele Verpakkingen.

Voordeel voor werkgevers én werknemers

Er zijn genoeg redenen om met duurzame inzetbaarheid aan de slag te gaan. Het kan bijdragen aan een lager ziekteverzuim, een hogere productiviteit en een sterk imago van het bedrijf. Werknemers kunnen hun vakmanschap versterken, langer 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 als werkgever ervoor dat werknemers goed, gemotiveerd en gezond kunnen blijven werken, óók als zij ouder worden? En hoe zorgt u als werknemer ervoor dat u bij blijft in uw vak en vitaal blijft? Dat betekent: investeren in vakmanschap, leiderschap en loopbaanontwikkeling enerzijds en in gezondheid en vitaliteit anderzijds. De sociale partners in de Kartonnage- 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 2019/2021.



Uniek aanbod met behulp van ESF-subsidie

Een groot deel van de aangeboden activiteiten in het kader van Vitaal verder! wordt mede mogelijk gemaakt door ESF. Hierdoor kunt u als bedrijf of als individuele werknemer kosteloos gebruik maken van veel activiteiten, die kunnen bijdragen aan de duurzame inzetbaarheid van het bedrijf.



Vakmanschap, Leiderschap & Loopbaan

Uw bedrijf heeft goede vakmensen nodig die gemotiveerd en met voldoende kennis van zaken aan de slag kunnen. 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.



1. Subsidieregeling Scholing & Ontwikkeling

FCB vindt het belangrijk dat werknemers in de sector zich blijven ontwikkelen en scholen. Hiervoor is de subsidieregeling Scholing & Ontwikkeling in het leven geroepen (FCB Stimuleringsregeling). Deze regeling biedt u de mogelijkheid om een tegemoetkoming te ontvangen voor trainingen, cursussen en opleidings-trajecten die de vakbekwaamheid van werknemers bevorderen. Zowel werkgevers, als individuele werknemers kunnen de subsidie aanvragen.

Voor wie	Werknemers die vallen onder de CAO Kartonnage- en Flexibele Verpakkingen en een functie uitvoeren van maximaal 170 ORBA-punten
Uitgevoerd door	Alle erkende opleidings- en trainingsinstituten
Kosten	Subsidie van 25-75% van de opleidingskosten (2019) Zolang het binnen het door het bestuur vastgestelde budget valt. Kijk voor de voorwaarden ook naar het reglement op de website.

2. Leiderschapsprogramma “Aan de praat!”

Leidinggevendens spelen een cruciale rol als het gaat om een leven lang leren. Het voeren van een goed ontwikkelgesprek tussen leidinggevende en werknemer kan lastiger zijn dan het lijkt. Hoe motiveer je je werknemers om zich te blijven ontwikkelen, welke afspraken kun je maken en hoe zorg je ervoor dat werknemers hun vakmanschap en plezier in het werk behouden? FCB heeft voor de sector een speciaal leiderschapsprogramma ontwikkeld, gericht op het voeren van het ontwikkelgesprek tussen leidinggevende en medewerker. Het leiderschapsprogramma “Aan de praat!” is er in twee varianten:

Variant 1: “Aan de praat” voor leidinggevendens

“Aan de praat” voor leidinggevendens bestaat uit een incompany workshop waarin leidinggevendens aan de slag gaan met de voorbereiding, het voeren en de opvolging van het ontwikkelgesprek met medewerkers. In de workshop wordt gebruik gemaakt van een speciaal voor de sector ontwikkelde methodiek en werkboek.

Variant 2: “Aan de praat” voor leidinggevendens en medewerkers (aanbevolen)

Voor een goede dialoog tussen leidinggevende en medewerkers is het belangrijk dat zowel de leidinggevende als de medewerker goed voorbereid het gesprek in gaan. In deze variant biedt FCB naast een incompany workshop voor leidinggevendens ook een incompany workshop voor werknemers aan. Zowel leidinggevende als medewerker maken kennis met de methodiek van “Aan de praat” en krijgen inzicht en leren vaardigheden om het ontwikkelgesprek te optimaliseren.

Voor wie	Medewerkers met een leidinggevende functie en hun medewerkers
Groepsgrootte	4 tot 8 deelnemers per workshop
Duur	1 dagdeel
Uitgevoerd door	Qidos (workshop voor leidinggevendens) en James Loopbaan (workshop voor medewerkers)
Kosten	Gratis



3. Loopbaan APK

FCB staat voor een sterke en gezonde sector met gemotiveerde mensen en biedt werknemers in de sector professioneel loopbaanadvies om meer inzicht te krijgen in de eigen talenten, uitdagingen, positie op de arbeidsmarkt en loopbaanwensen op de korte, maar ook de langere termijn.

Met een Loopbaan APK krijgen werknemers in een kort, individueel traject meer inzicht in de eigen loopbaanvraagstukken. Het traject bestaat uit twee à drie 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 zouden kunnen doen om ook op de langere termijn duurzaam inzetbaar te blijven.

Online loopbaancheck

Naast de Loopbaan APK heeft FCB ook een online loopbaancheck ontwikkeld. Binnen 5 minuten weet je waar je in je loopbaan staat. Ben je fit, tevreden en ervaar je werkplezier? Je krijgt tips op welke manier je je huidige functie langer kunt volhouden. Je ontvangt direct als je klaar bent de uitslag. Een meer compleet rapport met adviezen ontvang je, als je dat wilt, per e-mail. FCB stelt de loopbaancheck voor iedereen uit de sector kosteloos beschikbaar.

Voor wie	Alle werknemers met een kleine of grote loopbaanvraag
Groepsgrootte	Individueel
Duur	2 à 3 gesprekken met een loopbaanadviseur
Uitgevoerd door	James Loopbaan
Kosten	Gratis

4. Loopbaanworkshop

Werknemers zijn in toenemende mate verantwoordelijk voor de eigen duurzame inzetbaarheid. Dit vraagt meer zelfredzaamheid ten aanzien van de eigen loopbaan en een goede dialoog met leidinggevendenden.

De incompany loopbaanworkshop voor werknemers 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?

FCB biedt de workshop aan in drie varianten waaruit een keus gemaakt kan worden:

- Regie op je loopbaan
- "Aan de praat" (kan ook in combinatie met de leiderschapstraining "Aan de praat" worden uitgevoerd)
- 45-plus: zet je ervaring om in succes

Voor wie	Alle werknemers die het leuk vinden om in een actieve workshop eens stil te staan bij de eigen loopbaan
Groepsgrootte	6 tot 12 deelnemers
Duur	1 dagdeel
Uitgevoerd door	James Loopbaan
Kosten	Gratis



5. Competentiescan

Door competenties in kaart te brengen, leert een werknemer zijn eigen talenten beter kennen. Zo kan hij gericht doen waar hij goed in is en wordt aan het zelfvertrouwen een boost gegeven. Ook kan worden gekeken naar ontwikkelingsmogelijkheden.

De competentiescan is een vragenlijst met ongeveer 80 vragen, gebaseerd op de belangrijkste competenties. De competenties zijn onder te verdelen in een aantal factoren, zoals ondersteunen en samenwerken, creëren en leren, organiseren en uitvoeren, aanpassen en aankunnen. Na het afronden van de scan ontvangt de deelnemer een rapportage met de resultaten. In een persoonlijk gesprek met de werknemer wordt deze besproken en kan desgewenst een persoonlijk ontwikkeladvies worden gegeven.

Voor wie	Alle werknemers met een ontwikkelvraag
Groepsgrootte	Individueel
Duur	Invullen scan + persoonlijk adviesgesprek
Uitgevoerd door	GOC
Kosten	Gratis



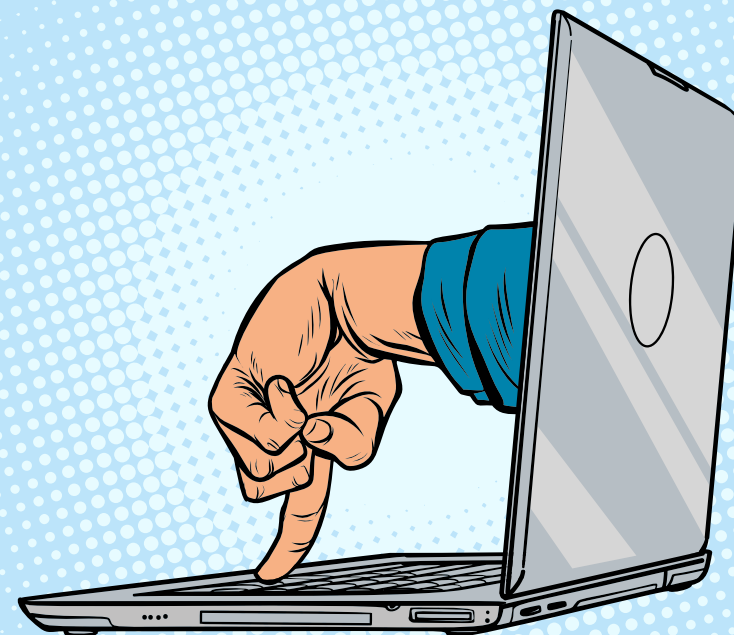
6. Training Digitale zelfredzaamheid

Naast lezen en schrijven zijn digitale vaardigheden een must geworden om mee te kunnen doen in de huidige samenleving. Wat we ook doen en waar we zijn, digitalisering is overal. Tegenwoordig is het vak digitale vaardigheden normaal op school. Maar wat als je 40+ bent en deze vakken niet hebt gehad en door te weinig interesse ook zelf niet bezig bent geweest om je deze vaardigheden eigen te maken? Dan loop je het risico om tijdens werk en privé een achterstand op te lopen.

FCB heeft een speciaal programma samengesteld, waarmee werknemers in drie dagdelen de belangrijkste digitale vaardigheden aanleren, die dagelijks kunnen worden gebruikt op het werk of privé. Voorafgaand aan de incompany training wordt de 'Kijkwijzer' ingevuld die het instapniveau van de cursist bepaalt. Hiermee kan aan iedere deelnemer op maat les worden gegeven.

Voor huurlaptops die tijdens de lessen door de deelnemers kunnen worden gebruikt, wordt gezorgd.

Voor wie	Alle werknemers die hun digitale vaardigheden willen verbeteren
Groepsgrootte	5 tot 10 deelnemers
Duur	3 dagdelen van 2,5 uur
Uitgevoerd door	Digitaal Leerplein
Kosten	Gratis in pilotperiode, daarna wordt mogelijk een eigen bijdrage gevraagd



Gezondheid & Vitaliteit

Uw 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.



1. Gezondheids- & Vitaliteitschecks

Het periodiek uitvoeren van een gezondheids- en vitaliteitscheck is een goede start om met het thema Gezondheid & 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 werk-gerelateerde risico's, zodat op tijd preventieve maatregelen kunnen worden genomen.

De inhoud van de Gezondheids- & Vitaliteitscheck bestaat uit:

- Uitgebreid vragenlijstonderzoek over gezondheid, vitaliteit, leefstijl en werkbeleving
- Fysieke testen, gericht op gezondheid en fitheid (waaronder: lengte en gewicht, BMI, taille-omtrek, vetpercentage, bloeddruk, cholesterol, glucose, longfunctie, Functional Movement Screen, duuruithoudingsvermogen (submaximale fietstest), visusonderzoek en audiometrie)
- Persoonlijk adviesgesprek met werknemer en schriftelijke terugkoppeling over leefstijlprofiel en testresultaten
- Bedrijfsadviesgesprek op basis van geanonimiseerde resultaten

Voor wie	Alle werknemers
Groepsgrootte	Individueel
Duur	Testafname + persoonlijk adviesgesprek van 45 minuten
Uitgevoerd door	Oude Vrieling Gezondheidsmanagement of Tigra
Kosten	Eigen bijdrage van 60 euro per Gezondheids- & Vitaliteitscheck (2019)

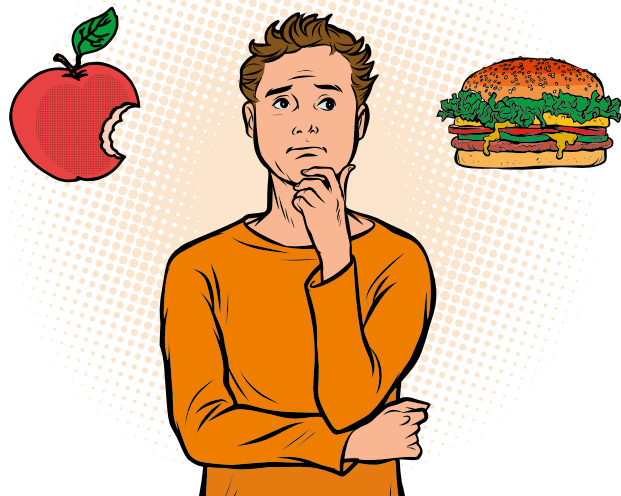


2. FCB-Tour “Vitaal verder!”

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 verder!” Tijdens deze tour komt een mobiele unit een of twee dagen op het bedrijf om via verschillende laagdrempelige activiteiten het thema Gezondheid & Vitaliteit in de schijnwerpers te zetten.

Werknemers kunnen in kleine groepen in de mobiele unit terecht voor een korte, uitdagende kennismaking met het thema Gezondheid & Vitaliteit. In de mobiele unit is ruimte voor het uitvoeren en ondergaan van verschillende experimenten en testen, die je aan het denken zetten over je eigen gezondheid, vitaliteit en loopbaan.

Voor wie	Alle werknemers
Groepsgrootte	Per groep van 4 tot 10 werknemers wordt de mobiele unit bezocht
Duur	De mobiele unit komt 1 of 2 dagen bij u voor het bedrijf staan
Uitgevoerd door	Oude Vrieling Gezondheidsmanagement met de speciaal voor FCB ingerichte mobiele unit
Kosten	Gratis



3. Vitaliteitsworkshop

FCB biedt verschillende incompany vitaliteitsworkshops aan waarmee je als bedrijf extra aandacht kunt vragen voor een actueel leefstijlthema. In overleg wordt gekeken waar behoefte aan is. Er is een breed aanbod aan workshops, waaruit kan worden gekozen, waaronder:

- Workshop Gezond Genieten
- Workshop Preventie fysieke klachten in het werk
- Workshop Dagelijks Energieker en Vitaler
- Workshop Gezond afvallen
- Workshop Verminderen risico's hart- en vaatziekten
- Workshop Aanleren micromomenten
- Workshop Mindset, van half leeg naar half vol

Voor wie	Alle werknemers
Groepsgrootte	6 tot 12 deelnemers
Duur	1,5 uur per workshop
Uitgevoerd door	Oude Vrieling Gezondheidsmanagement
Kosten	Gratis

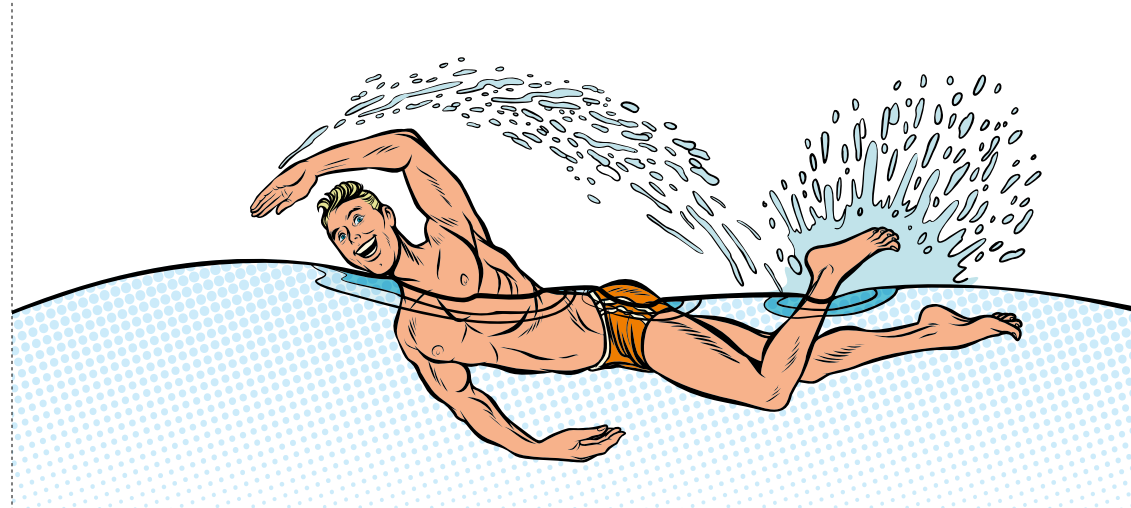


4. Werkplekonderzoek

Functies en beroepen waarbij werknemers in een langdurige, statische houding werken of veel repeterende bewegingen maken, hebben een verhoogd risico op overbelasting van armen, schouders en rug, en daarmee verhoogde kansen op lichamelijke klachten en vermindering van kwaliteit van leven.

Met het werkplekonderzoek krijgen werknemers tips en adviezen op de werkvloer op gebied van ergonomisch-verantwoorde werkhoudingen. Aan de hand van het model Belasting - Belastbaarheid wordt voor werknemers duidelijk welke fysieke en mentale factoren een rol spelen. Daarnaast kan de deelnemer aan de hand van de opgedane kennis en het persoonlijke, schriftelijke rapport de eigen werkhouding en werkplek aanpassen en hierdoor risico's op lichamelijke klachten verminderen.

Voor wie	Alle werknemers
Groepsgrootte	Individueel en groepsessie tot 6 deelnemers
Duur	Groepsessie van 1,5 uur + individueel werkplekbezoek van 20 minuten
Uitgevoerd door	Oude Vrieling Gezondheidsmanagement
Kosten	Gratis



5. Vakmensen-in-Actie

'Vakmensen-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 uitgebreid intakegesprek, persoonlijke leefstijlcoaching en fysieke trainingen.

Vakmensen-in-Actie zijn tevens vitaliteitsambassadeur in het eigen bedrijf en kunnen collega's inspireren om met de eigen gezondheid en vitaliteit aan de slag te gaan.

Per bedrijf is er ruimte voor maximaal twee Vakmensen-in-Actie. De ambassadeurs worden twee maal per jaar uitgenodigd voor een netwerk-bijeenkomst, waarin zij ambassadeurs vanuit andere bedrijven ontmoeten, inspiratie op kunnen doen en ervaringen kunnen delen.

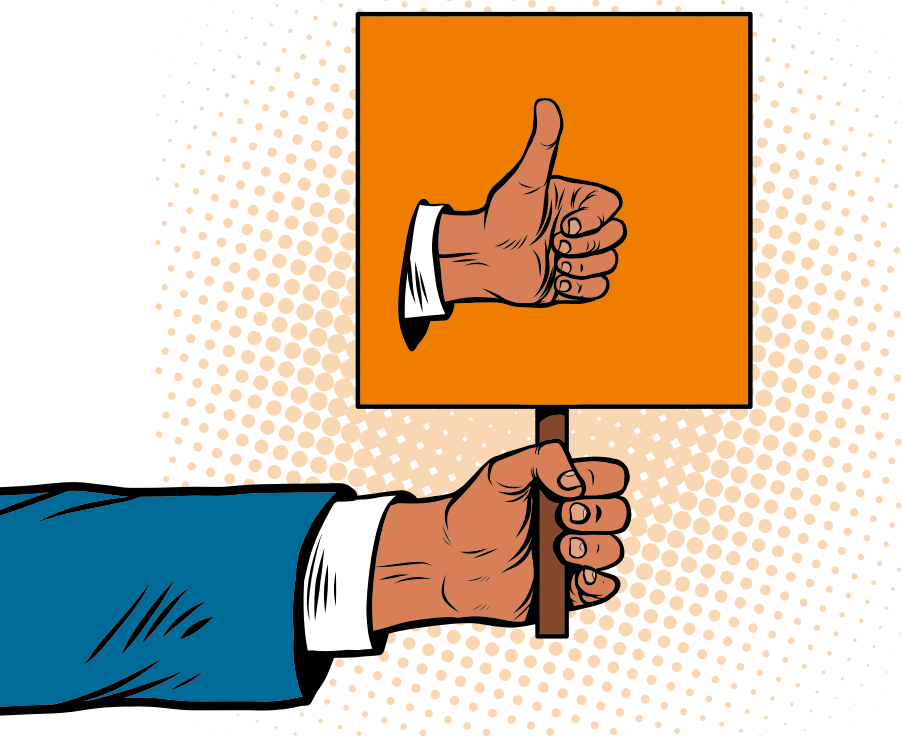
Voor wie	Werknemers met hoge gezondheids- en verzuimrisico's
Groepsgrootte	Individueel
Duur	Intensief traject dat gedurende 6 maanden wordt uitgevoerd, onder begeleiding van persoonlijke coach en trainer
Uitgevoerd door	Oude Vrieling Gezondheidsmanagement
Kosten	Gratis

6. Arbeidsomstandigheden en veilig werken

Een veilige werkplek voor iedereen

Samen met de partners in het **Verbond PKGV** zet FCB zich via **Kartoflex** actief in voor veilig en gezond werken. 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 en op de website van het Verbond: www.verbondpk.nl.



Subsidie aanvragen of aanmelden voor activiteiten?

Wilt u de reguliere subsidie aanvragen voor opleidingen, trainingen of cursussen? Ga dan naar: www.fcb-verpakkingen.nl/scholing-en-ontwikkeling/stimuleringsregeling en vraag de subsidie aan.

Voor alle overige activiteiten kunt u zich aanmelden via de link op de website www.fcb-verpakkingen.nl/vitaal-verder! naar het FCB-programma Vitaal verder!

Het aanbod is in beperkte aantallen beschikbaar. Wees er daarom op tijd bij.

Meer informatie

Wilt u meer weten of heeft u vragen aan FCB?

Stuur dan een e-mail naar info@fcb-verpakkingen.nl. Wij nemen graag contact met u op om uw vragen door te nemen en samen de mogelijkheden te bekijken.



FCB Kartonnage- en
Flexibele Verpakkingen
info@fcb-verpakkingen.nl
030 281 96 37

www.fcb-verpakkingen.nl

