



*“Manage
energy,
not time”*

Top Performer Program

“Managen onder druk is topsport”

Het huidige economische klimaat en de hooggespannen verwachtingen van klanten, werknemers en maatschappij stellen uw veerkracht extra op de proef. Dit vraagt om constante

prestaties op hoog niveau, op topsportniveau. Voor de top van het Nederlandse bedrijfsleven en de publieke sector ontwikkelde Lifeguard het Top Performer Program.



***“Energizing
people for
better
performance”***

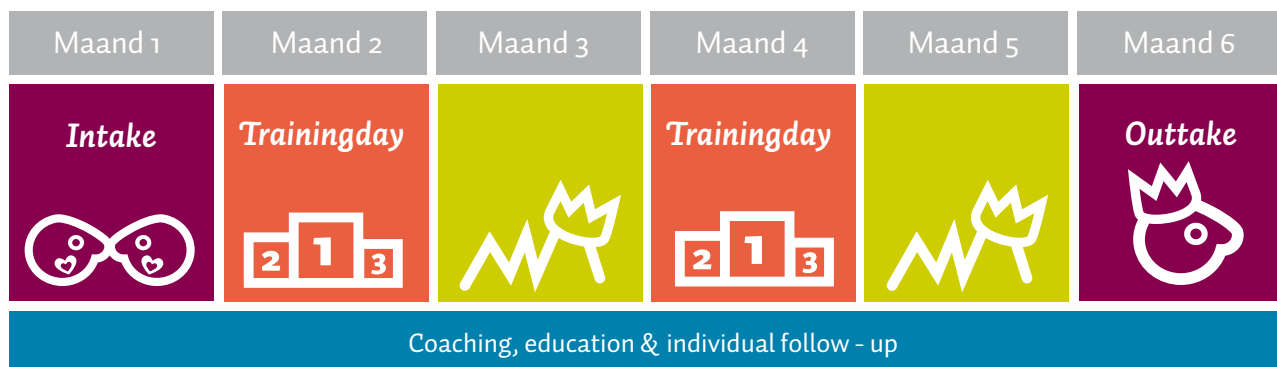


Managen onder druk is topsport

U bent als topmanager en bestuurder het grootste deel van de tijd bezig met communicatie en het oplossen van problemen. Hiervoor is een combinatie nodig van geheugen, intellect, analytisch vermogen, taalvaardigheid en aandacht. Neurowetenschappers gebruiken de term 'executive functions' om deze hersenfuncties te benoemen. Wie veel en langdurig gebruik maakt van deze executive functions, loopt ook risico op vermoeidheid, stress en zelfs een burn-out. Gezondheid en vitaliteit zijn daarom van cruciaal belang om deze 'executive functions' op het vereiste niveau te houden. Zo kunt u een topprestatie blijven leveren.

Het programma

Met dit programma richten wij ons speciaal op uw situatie en behoefte als topmanager of bestuurder. We helpen u bij het verbeteren van uw gezondheid en vitaliteit. Zo kunt u topprestaties blijven leveren. Ons Top Performer Program heeft zijn effectiviteit reeds bewezen in diverse organisaties zoals Ernst & Young en Achmea. Ook is het een krachtig vertrekpunt om gezondheid en vitaliteit binnen uw eigen organisatie verder vorm te geven.



Betere prestaties

De afgelopen decennia is ons leven steeds drukker en sneller geworden en wordt er meer van ons verwacht. Door de verdere toepassing van ICT-technieken en de veranderingen in de aard en organisatie van werk, is het steeds moeilijker om een duidelijke scheiding tussen werk en privé te hanteren. Harder en langer werken om het hoofd te bieden aan de toegenomen druk is vaak het gevolg. Dit heeft grote consequenties voor onze fysieke, mentale en emotionele gesteldheid en leidt veelal tot chronische aandoeningen en verlies van productiviteit. De toegenomen druk kan bovendien leiden tot het afnemen van betrokkenheid, concentratievermogen en het ontstaan van chronische vermoeidheid.

Sinds enkele jaren is er een verschuiving te zien in de visie op gezondheid in de maatschappij. De nadruk komt steeds meer te liggen op preventie en eigen verantwoordelijkheid, daar waar van oudsher de nadruk altijd op genezen heeft gelegen. Daarbij komt dat de gezondheid van een individu minder door de medische bril en meer vanuit een holistische benadering wordt beschouwd.

Een individu voert zelf in grote mate de regie over zijn of haar gezondheid. Het overgrote deel van gezondheidsproblemen en risicofactoren komt voort uit de keuzes die we zelf maken: hoeveel tijd we besteden aan werk, sport en ontspanning, hoeveel tijd we met vrienden en buiten de deur doorbrengen en of we de trap nemen of de lift. We moeten de oorzaak van chronische stress en een ongezond leefpatroon onder ogen zien. Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen effectiever zijn in managementfuncties, minder snel opgebrand raken en ook nog eens betere arbeidsprestaties leveren (Lyubomirski, 2005). Vitale mensen zijn zichtbaar in balans: alert en rustig, doelgericht en relativerend. Ze hebben meer zelfvertrouwen en optimisme en zijn toch bescheidener. Vitaliteit heeft een sterke relatie met persoonlijk welbevinden en leidt tot betere prestaties.

Binnen organisaties is het beseft ontstaan dat naast de Intellectuele Quotient (IQ), welke kennis en deskundigheid bevat, het ook noodzakelijk is om zowel de Emotionele Quotient (EQ), als de Fysieke Quotient (PhQ) van medewerkers systematisch te ontwikkelen. Bedrijven hebben jarenlang hun personeel geworven op basis van IQ-capaciteiten en veelal konden medewerkers zo het hoger management bereiken. Maar sinds een aantal jaar beseffen we dat succes en promotie in de eerste plaats afhangen van de sociale en relationele vaardigheden van een manager (EQ). Sterker nog, een succesvolle loopbaan op lange termijn kan alleen worden bereikt met continue aandacht voor iemands persoonlijke energetische capaciteit. Geestelijk en emotioneel sterk zijn betekent namelijk niets als je niet ook fysiek (PhQ) sterk bent! Alleen degene die elk van de drie dimensies ontwikkelt, is in staat duurzaam topprestaties te leveren.



De boodschap van topsport

De holistische benadering van gezondheid sluit naadloos aan bij 'De Bedrijfsatleet' van Koen Gonnissen en Alain Goudsmet (2003). Hierbij wordt uitgegaan van 'ideal performance state' (IPS), ook wel 'flow' genoemd. In de topsport is het normaal om onder extreme omstandigheden te moeten presteren. Topsporters weten zichzelf, met behulp van hun trainer of coach, als geen ander te managen om optimaal te presteren. De boodschap die de topsport afgeeft, is niet om minder hard te werken maar om op een slimmere, bewustere manier de energie te managen. Zelfmanagement is hierbij op zowel de lange als korte termijn van doorslaggevend belang. Het probleem is namelijk niet zozeer dat we niet weten wat we moeten doen, maar dat we niet doen wat we weten.



“Blijvende hoge prestaties bij werknemers vragen niet alleen om een hoog intellectueel niveau, maar ook om een sterke fysieke conditie en goede sociale capaciteiten. Om lichaam, intellect en emotionele gesteldheid in optimale vorm te houden, moeten werknemers leren wat topsporters al weten: “Dat herstellen net zo belangrijk is als presteren”.

(Gonnissen en Goudsmet 2003).

***“Manage
energy, not
time”***



Programma stappen

Het Top Performer Program bestaat uit een mix van persoonlijke coaching door oud olympiërs en interactieve workshops door toptrainers. Gedurende het gehele traject staat u in contact met een team van experts op het gebied van Energy management en krijgt u via geavanceerde 'monitoring tools' inzicht in uw eigen vorderingen. Het programma duurt zes maanden en bestaat uit de volgende onderdelen;



1. Intake & start performance coaching

Het programma begint met een nulmeting. Als voorbereiding op het intake met uw performance coach vult u een online vragenlijst in. Deze vragenlijst is opgebouwd uit gevalideerde testen die uw energie- en stressniveau vaststellen. Tijdens de intake wordt uw fysieke conditie (PhQ) grondig in kaart gebracht. Naast biometrie, uithoudingsvermogen en uitgebreid bloedonderzoek, wordt onder andere uw 'hart ritme variabiliteit' (HRV) gemeten. De gecombineerde uitkomsten leiden tot een Persoonlijke Energy Index (PEI). Op basis van uw PEI en uw eigen doelstellingen maakt u samen met uw performance coach een concreet actieplan.



2. Training-days

De twee trainingdagen worden verzorgd door Koen Gonnissen, voormalig coach van het Belgische Davis Cup team en auteur van het boek 'De Bedrijfsatleet'. Tijdens de trainingdagen werken we aan uw persoonlijke doelstellingen. Dit doen wij op basis van de gedachte dat de menselijke energiebatterij uit drie delen bestaat: een fysieke (PhQ), een mentale (IQ) en een emotionele (EQ) component.

Geïnspireerd door het opleiden van topsporters, is de training 'De Bedrijfsatleet' zowel van toepassing op het zakelijke leven als op het privé leven van individuen. U leert zelf uw voornaamste energielekken te herkennen en er een concrete oplossing voor te vinden. Tot slot leert u ook manieren om efficiënt te herstellen na perioden van grote druk of stress. Het programma bevat naast kennisoverdracht en activerende en ontspannende onderdelen ook een belangrijke sociale component. De trainingsbijeenkomsten duren tweemaal één dag.

Enkele inzichten in de doelstellingen die aan bod komen tijdens de trainingdagen;

- Begrijp de permanente interactie tussen lichaam en geest; uw fysieke en fysiologische reacties en de evaluatie van uw energetische capaciteit;
- Verbeter uw weerstand tegen stress; mentale en emotionele versterking, uitlaatkleppen voor druk;
- Verbeter uw efficiëntie door het transformeren van stress in positieve energie.



3. Individual follow-up

Afhankelijk van uw behoefte kan er gebruik worden gemaakt van een groep bekende experts (het Expert Team) die een positieve rol kunnen spelen bij het behalen van uw individuele doelen. Denk hierbij aan een diëtist/voedingsdeskundige, personal trainer, stressmanagement expert of yogaleraar. De performance coach heeft een brede kennis en een groot netwerk. Samen met u kan de performance coach vaststellen, op basis van uw individuele doelen, of er een beroep moet worden gedaan op specifieke deskundigheid en welke experts daar mogelijk voor in aanmerking komen.



4. Out take

De hermeting vindt zes maanden na de intake en de nulmeting plaats. De hermeting sluit aan op de nulmeting en geeft inzicht in de mate waarin u uw doelstellingen heeft bereikt. Het officiële programma eindigt na de hermeting. Maar uw nieuwe manier van werken natuurlijk niet. U bent nu beter in staat uw eigen energie te managen. Dit zal leiden tot een duurzamere en meer verantwoorde manier van leven en werken. De kracht van het Top Performer Program ligt in het veranderen van gedrag en omstandigheden die effect hebben op gezondheid, veerkracht en energiemangement.

Energy Management



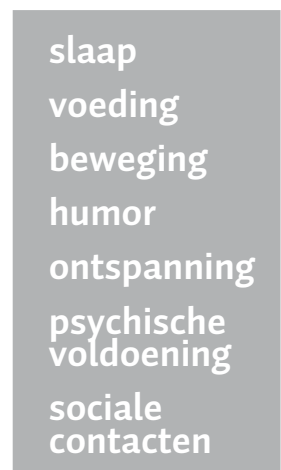
Reinforcement



Resistance



Recovery



De Performance Coaches maken het verschil

De Performance Coaches (PC) bepalen voor een groot deel het succes van het programma. Het gaat hier om mensen met veel ervaring en expertise op het gebied van voeding, fitness, stressmanagement en herstel. Elke PC in het programma is zorgvuldig geselecteerd en beschikt standaard over een Master (Universitair diploma) op het gebied van 'Human development', en is bovendien gecertificeerd Lifeguard Coach.

Gedurende het programma werkt u gezamenlijk toe naar uw doel(en). Uw PC zorg hierbij continu voor ondersteuning, feedback, relevante informatie en verantwoording. Het online en/of telefonisch onderhouden van de relatie tussen uzelf en de PC is efficiënt en effectief voor beide partijen.

Het Lifeguard Top Performer Program onderscheidt zich van andere programma's door de ongelimiteerde toegang tot het programma voor elke deelnemer gedurende het gehele traject. De dienstverlening is 'on-demand' beschikbaar en toegankelijk. U communiceert standaard met uw coach door middel van het online platform, maar hebt ook toegang tot email of sms services van het programma en het directe telefoonnummer van uw PC. Door de multimediale communicatie systematisch vast te leggen in uw eigen 'Performance file' is alles wat tussen de PC en u wordt besproken blijvend inzichtelijk. Uw coach kan u bijstaan bij allerlei praktische zaken die betrekking hebben op uw actieplan. Hij of zij zal er (indien nodig) alles aan doen om u betrokken te houden, zodat de kans groot is dat het programma succesvol beëindigd wordt en u uw persoonlijke doelstelling weet te behalen.

Energy box & online platform

Direct na de start van het programma ontvangt u een 'Energy Box'. Deze bestaat uit een cursus boek 'De Bedrijfsatleet', een Persoonlijke Activiteiten Meter (PAM), een programma overzicht met toelichting van het Expert Team, een werkmap met syllabus en een persoonlijke toegangscode voor het online platform waar u gedurende het programma uw performance kunt monitoren.

“De metafoor met sport is gemakkelijk, het daadwerkelijk inbedden van belangrijke concepten uit de topsport vraagt begeleiding en moed. Dat hebben we met succes gedaan in het Top Performer Program.”

Rob Godschalk, partner Ernst & Young

Toegevoegde waarde van het programma

De ervaringen binnen Ernst & Young leren ons dat het programma een belangrijke bijdrage levert in het vergroten van de vitaliteit en het succes van de deelnemers. De reacties van deelnemers zijn zeer enthousiast en overtreffen de verwachtingen. Wij zijn er van overtuigd dat de aanpak ook voor u kan werken. Daarnaast biedt het Top Performer Program een platform om met collega-managers en bestuurders in contact te komen rondom het thema gezondheid, vitaliteit en Olympisch niveau. Tevens is het een krachtig vertrekpunt om vitaliteit en gezondheid binnen uw eigen organisatie verder vorm te gaan geven en zo bij te dragen aan de ambitie om Nederland naar Olympisch niveau te brengen.

“Het programma heeft mij bewuster gemaakt van hart, hoofd en handen. Waar het om gaat is hier een balans in te vinden”

Johan Blok, HR directeur Achmea Zorg

69%
**Endu-
rance**

45%
Vital

68%
Balance

76%
Fitness

59%
**Concen-
tration**

“Nederland naar Olympisch niveau”

Nederland heeft de ambitie uitgesproken om de Olympische Spelen van 2028 te organiseren. Lifeguard juicht deze ambitie van NOC*NSF van harte toe. Om de Spelen te mogen organiseren, zal Nederland de komende jaren op Olympisch niveau moeten komen. Waar beter te beginnen in ons streven Nederland gezond en vitaal te houden dan bij

de top van het Nederlandse bedrijfsleven. U draagt immers grote verantwoordelijkheid en heeft een belangrijke voorbeeldfunctie als het om gezond gedrag gaat binnen uw organisatie. Wij hopen dat u zich bij ons aansluit en zowel voor uzelf als uw organisatie Olympische doelstellingen na wilt streven.



*“Everyday
Olympics”*



Meer informatie

Wilt u meer detail informatie over het programma dan kunt

u zich richten tot Pepijn van der Meulen:

Pepijnvandermeulen@lifeguard.nl

Te bereiken via telefoonnummer: 030-2400638