



VITAALKRACHT

Wij bieden het programma Vitaalkracht aan ter bevordering van de vitaliteit op de werkvloer. Zowel fysiek als mentaal sterkere werknemers? Bouw met Vitaalkracht aan een duurzame toekomst voor jouw organisatie.

DE KARAKTER + ACADEMIE





INTRODUCTIE

De Karakter Academie is er voor iedereen

Wij bieden programma's, opleidingen en trainingen aan voor mens en organisatie. Deze zijn gebaseerd op vele jaren kennis en ervaring met sterk wisselende culturen, zowel nationaal als internationaal. Het programma-aanbod richt zich op een inclusieve maatschappij, iedereen doet mee.

We delen graag de kennis en ervaring die we vanuit special forces en topsport hebben opgedaan onder de meest extreme omstandigheden. Met deze expertise helpen we uw organisatie om focus, eensgezindheid, eerlijkheid, vertrouwen en werkgeluk samen te brengen en maken we de deelnemers gelukkiger, sterker en weerbaarder.

We werken aan gedragsverandering door eerst te verkennen waar de persoonlijke drijfveren liggen en hoe het is gesteld met het zelfvertrouwen en zelfinzicht (inventariseren). Daarna zetten we door middel van praten en doen, in op de verdere ontwikkeling van de persoonlijke eigenschappen. Hierbij wordt de deelnemer uitgedaagd om grenzen en wensen te definiëren en te verleggen, en waardevolle keuzes te kunnen maken.



HOE?

Bij De Karakter Academie maken we mensen en organisaties sterker en weerbaarder door middel van een intensief mentaal en fysiek trainingsprogramma dat wordt gegeven door **ex-commando's, outdoor specialisten, topsporters, psychologen en overige experts**. Dankzij de combinatie van outdoor activiteit, sport en trainingen over persoonlijk leiderschap ervaart en ontdekt de deelnemer het verschil ten opzichte van een onbedoeld passieve levenshouding en negatief zelfbeeld. Het resultaat? Een organisatie met minder uitval, waarin de werknemers **krachtiger, weerbaarder en gelukkiger** zijn.

Wij werken met twee pijlers:

- **Vitaalkracht**
- **Talentkracht**

De duur, inhoud en zwaarte van de trainingen worden naar wens op maat gemaakt of aangepast. Al onze programma's staan onder leiding van ervaren en kundige coaches. De programma's zijn zonder meer onderscheidend door het aanbod van trainingen die te allen tijde de twee elementen 'praten en doen' in zich hebben. Deze brochure geeft specifiek inzicht in ons Vitaalkracht programma.



VITALITEIT OP DE WERKVLOER

Het programma Vitaalkracht biedt gerichte ondersteuning voor duurzame inzetbaarheid binnen organisaties. De inhoud en omvang van de training worden volledig afgestemd op uw wensen en doelen. Dit programma richt zich op medewerkers, leidinggevend en teams, met een sterke focus op het creëren van gezonde en adaptieve werknemers in een veilige werkomgeving.

We voorzien in zowel preventieve als curatieve aanpak. Hiermee voorkomen we uitval en bevorderen we de fysieke en mentale gezondheid. Daarnaast begeleiden we ook uitgevallen medewerkers bij terugkeer na ziekte. Daarnaast versterken we leiderschap, persoonlijke ontwikkeling en teamontwikkeling binnen uw organisatie. Ons programma-aanbod is relevant voor zowel directie, management, leidinggevende als voor medewerkers in de operatie.

Het DKA-team bestaat uit ervaren specialisten, die een positieve, effectieve en innovatieve manier van opleiden en begeleiden hanteren. Onze aanpak wordt onderverdeeld in vijf blokken:

- Bedrijfsanalyse
- Curatieve aanpak van actuele uitval
- Leergang leiderschap en duurzame inzetbaarheid
- Leergang stimuleren motivatie en betrokkenheid
- Evaluatie en impact vaststellen

Of het nu gaat om het versterken van de teams, het vergroten van de weerbaarheid van medewerkers, of het verbeteren van de samenwerking binnen de organisatie. Met Vitaalkracht bouwen we aan veerkrachtige medewerkers en toekomstbestendige organisaties.



STERK EN WEERBAAR

Onderzoek toont aan dat het implementeren van processen en tools gericht op ondersteuning van duurzame inzetbaarheid, bijdragen aan een hogere mate van betrokkenheid, motivatie, werkgeluk en productiviteit. Daarnaast is de inzet tot behoud van personeel steeds belangrijker vanwege krapte op de arbeidsmarkt. Het Vitaalkracht programma draagt bij aan de persoonlijke en professionele groei van de werknemer.

Fysieke, mentale en emotionele vorming zijn de rode draad van al onze trainingen. De leerdoelen in de programma's worden gerealiseerd door een afwisselende combinatie van theorie, actie, participatie en feedback geven en ontvangen. Er komen verschillende activiteiten aan bod waarbij we de deelnemers uitdagen en inspireren. De deelnemer staat bij ons altijd centraal.



INVESTEREN IN VITAALKRACHT

In een wereld die constant verandert, is het cruciaal dat organisaties én hun medewerkers zich blijven aanpassen. Hoewel gedrag snel kan worden beïnvloed, ligt de sleutel tot duurzame verandering op een dieper niveau: het karakter. Door medewerkers te ondersteunen in het ontwikkelen van een flexibel en veerkrachtig karakter, ontstaat de basis voor blijvend effectief gedrag.

Duurzame inzetbaarheid vraagt om ontwikkeling op karakterniveau. Permanente educatie speelt hierin een essentiële rol, zodat medewerkers niet alleen kunnen reageren op veranderingen, maar ook proactief kunnen bijdragen aan de groei van de organisatie. Om een vitaliteitsbeleid succesvol te implementeren, kunnen wij een sleutelrol vervullen binnen uw organisatie door onze unieke aanpak en expertise.



HET PROGRAMMA

Bedrijfsanalyse

Bij de start van elk traject werken we nauw samen met de opdrachtgever om de behoeften en doelen helder in kaart te brengen. Dit doen we door middel van een gedetailleerde bedrijfsanalyse waarin het verzuim in kaart wordt gebracht, de activiteiten worden vastgelegd en er wordt samen met de opdrachtgever een vitaliteitsbeleid opgesteld.

Curatieve aanpak van actuele uitval

Wij bieden medewerkers die tijdelijk buitenspel staan doelgerichte ondersteuning aan. In goed overleg en met instemming van de medewerker stellen wij een kort en effectief programma samen, gericht op herstel. Dit programma richt zich op het versterken van zelfvertrouwen en zingeving door bewustwording van interne patronen en het verkrijgen van regie daarop. Onze holistische aanpak combineert bewezen effectieve training, coaching en begeleiding. Dit resulteert in minder verzuim, minder verloop, hogere productiviteit, gemotiveerde medewerkers, verbeterde vitaliteit binnen de organisatie en sterkere bedrijfsresultaten.

Bekijk hier onze video over
duurzame inzetbaarheid



Leergang leiderschap en duurzame inzetbaarheid

Leidinggevendens spelen een cruciale rol in het welzijn en de inzetbaarheid van medewerkers. Hun directe invloed op betrokkenheid, het voorkomen van verzuim en het behoud van kwalitatieve inzetbaarheid maakt hen tot een essentieel onderdeel van een vitale organisatie. Werkdruk en werkstress blijven de belangrijkste oorzaken van uitval, en juist hier kunnen leidinggevendens het verschil maken.

Het exclusieve leiderschapsprogramma van De Karakter Academie biedt:

- Instrumenten voor leidinggevendens om medewerkers sterker en veerkrachtiger te maken.
- Meer zelfkennis en zelfbewustzijn binnen zowel mens als organisatie.
- Verhoging van vitaliteit, motivatie en inzetbaarheid door het vergroten van de mentale en fysieke veerkracht van medewerkers.
- Een unieke combinatie van beweging, bewustwording en gedragsverandering, waarbij we geloven in de kracht van zowel lichaam als geest.

Door fysieke activiteiten te integreren met mentale ontwikkeling biedt ons programma een gebalanceerde en effectieve aanpak. Het versterkt leiderschapspotentieel, verbetert teameffectiviteit en bevordert een positieve bedrijfscultuur. Ons leiderschapsprogramma is een investering in blijvende groei, sterke opvolging en duurzame impact – waar leiderschap en resultaat samenkomen.

Stimuleren motivatie en betrokkenheid

Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit zijn nauw met elkaar verbonden, maar hebben elk een eigen focus. Waar vitaliteit draait om hoe goed werknemers zich voelen op het werk, richt duurzame inzetbaarheid zich op het vermogen en de bereidheid van medewerkers om te blijven werken tot aan de pensioengerechtigde leeftijd. Beide aspecten zijn cruciaal voor het welzijn van personeel en voor een gezonde, productieve organisatie. Het verhogen van vitaliteit binnen een organisatie is een uitdaging, omdat elke medewerker anders wordt gestimuleerd. Onze leergang biedt daarom een op maat gemaakte aanpak met aandacht voor individuele behoeften en organisatorische doelen.

Doelstellingen van de leergang:

- Verhogen van vitaliteit en motivatie.
- Bevorderen van oprechte aandacht en betrokkenheid.
- Toepassen van motiverende gespreksvoering en een oplossingsgerichte aanpak.
- Het versterken van weerbaarheid en het vergroten van de signaleringsfunctie bij medewerkers.



Mindfulness op het werk (optioneel)

De moderne werkomgeving wordt gekenmerkt door constante connectiviteit, steeds complexere taken, hoge werkdruk en de integratie van nieuwe technologieën. Dit maakt het werk niet alleen uitdagend, maar ook veeleisend.

Mindfulness biedt een effectieve oplossing door medewerkers te trainen in aandachtregulatie. Hierdoor leren zij hun aandacht beter te controleren, zich te concentreren op één taak tegelijk en bewust te worden van stresssignalen in hun lichaam. Wanneer mindfulness wordt gecombineerd met emotieregulatie, draagt het bij aan verbeterde stressbestendigheid, verhoogde concentratie en meer effectieve samenwerking. DKA biedt mindfulness als optioneel onderdeel van het vitaliteitsprogramma om de veerkracht van uw medewerkers te versterken.



Evaluatie en Impact

Bij Vitaalkracht staat de borging van resultaten centraal. Onze evaluatie richt zich niet alleen op het proces, maar ook op de daadwerkelijke impact op de deelnemers en de organisatie. Door middel van verschillende methodieken en een uitgebreide procesevaluatie maken we gedragsverandering meetbaar en zichtbaar.

De combinatie van reflectie, zelfinzicht en praktische toepassingen zorgt ervoor dat managers en leidinggevenden zich niet alleen bewuster worden van hun eigen patronen, maar ook structureel bijdragen aan een vitaal en veerkrachtig werkklimaat. Dit vertaalt zich naar meetbare verbeteringen in motivatie, betrokkenheid en duurzame inzetbaarheid.



INTERVISIE EN SUPERVISIE

Na afloop van het programma bieden we een intervisiepakket aan. Bij positieve intervisie draait het om wat er goed gaat en waarop verder gebouwd kan worden. Wat werkt? Hoe lukt dat? Wat zijn de sterke kanten van de deelnemer en van jezelf als begeleider? En hoe zijn die kwaliteiten vaker in te zetten? Deze vernieuwende visie, gebaseerd op positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie, versterkt de competenties en vaardigheden van de deelnemers. En dat nu is precies het doel van ons programma en de aansluitende intervisie.

Ons doel is om leidinggevenden en managers continu te laten leren en de mentale vorming te stimuleren. Wij bieden langdurige ondersteuning en bevorderen professionele relaties tussen de verschillende lagen in uw bedrijfsstructuur.

Supervisie binnen ons programma richt zich op het versterken van managers en leidinggevenden door middel van reflectie en persoonlijke ontwikkeling. Onder begeleiding van ervaren experts, biedt supervisie een veilige ruimte om praktijkervaringen te bespreken en te analyseren. Supervisie helpt leidinggevenden om uitdagingen aan te pakken en optimaal te functioneren, zowel individueel als in teamverband.



LOCATIES

Onze programma's worden uitgevoerd op diverse locaties in Nederland, Polen, Schotland en Duitsland, waar outdoor activiteiten gedrag zichtbaar maken en versterken. De combinatie van fysieke uitdagingen en mentale ontwikkeling bevordert niet alleen leiderschapskwaliteiten, maar vergroot ook de fysieke en mentale veerkracht van deelnemers.



KERNWAARDEN

Onze waarden — toewijding, oplossingsgerichtheid en passie — worden ingezet ten behoeve van de kwaliteit van ons programma.



COÖRDINERENDE BEPALINGEN EN KOSTEN

Dit programma wordt gerealiseerd in samenwerking met onderstaande partners van De Karakter Academie BV.

Partners



RESULTATEN EN IMPACT

Resultaat en impact meten begint met een verandertheorie: een nauwkeurige beredenering van hoe we veronderstellen impact te maken. Ons werk bestaat uit verschillende type activiteiten. Uit deze activiteiten komen verschillende effecten voort.

Door te meten of en in welke mate deze effecten optreden weten we welke impact we maken en of we ons werk goed doen. Daarnaast worden bij aanvang van programma's 0-metingen uitgevoerd en na afloop wordt het resultaat vastgelegd aan de hand van onderzoek, evaluaties en metingen. De resultaten worden vastgelegd in procesevaluaties en zijn inzichtelijk. Vraag naar het DKA-document Theory of Change Vitaalkracht voor meer informatie.



CONTACT

DKA Team Vitaalkracht

Victor Overmars

06- 50284389

victor@dekarakteracademie.nl

Barbara Pitt

06-28832479

barbara@dekarakteracademie.nl



www.dekarakteracademie.nl