simple check

AANBOD

Opvolging en vitaliteit

van inzicht naar actie

Workshops, trainingen en coaching die aansluiten op wat er in jouw organisatie speelt.



UITGAVE

Oktober 2026

CONTACT

023 - 568 0091

info@simplecheck.nl · simplecheck.nl

Jouw partner in duurzame inzetbaarheid.

Waarom kiezen werkgevers voor Simple Check?

We geloven dat gezond werk begint bij inzicht. Door medewerkers op een laagdrempelige manier inzicht te geven in hun gezondheid, helpen we werkgevers een duurzame en vitale organisatie te creëren. Onze mobiele Health Check-bussen, twaalf vaste locaties, online tools en persoonlijke begeleiding maken het mogelijk om gezondheid voor iedereen binnen handbereik te brengen. En alles wat met duurzame inzetbaarheid te maken heeft, vind je bij ons op één plek: van onderzoeken, keuringen en vaccinaties tot workshops en coaching. Dat houdt het toegankelijk en overzichtelijk.

Zo maken we gezondheid Simpel. Check.

Maatwerk

Geen vast pakket maar een route op maat. Met een duidelijk startpunt, passende modules, een vast aanspreekpunt en meetbare vooruitgang. Onderzoek en aanpak op maat van elke functiegroep.

Persoonlijke aandacht

Iedere deelnemer krijgt een persoonlijk gesprek, advies op maat en maandelijkse opvolging.

Toegankelijkheid

Met de mobiele bus naar de locatie toe of op een van onze twaalf locaties dichtbij huis. Nederlands en Engels als basis, communicatie in elke gewenste taal.

Sterke communicatie

Inspirerende campagnes op maat en leidinggevenden als ambassadeurs.

Medische kwaliteit

Eigen bedrijfsartsen, werkend conform de NVAB leidraad PAGO/PMO, op een ISO-gecertificeerd platform.

Datagedreven inzicht

Van meting en risicoprofiel naar gerichte actie.

Opvolging inbegrepen

Een meting is pas waardevol als er iets mee gebeurt. Daarom is individuele opvolging bij ons inbegrepen.

Opvolging: van inzicht naar actie

De echte meerwaarde ontstaat wanneer inzichten worden vertaald naar concrete acties: workshops, trainingen en coaching, voor de juiste groep en op het juiste moment.



Van risicoprofiel naar de juiste interventie

Op basis van het onderzoek plaatsen we iedere medewerker in een helder risicoprofiel, altijd veilig en vertrouwelijk. Zo kun je heel gericht een plan van aanpak opstellen: de juiste interventie voor de juiste groep, in plaats van een breed en algemeen aanbod.

Geen verhoogd risico

Focus op behoud van vitaliteit en eigen regie.

Verhoogd fysiek risico

Gerichte fysieke opvolging, bijvoorbeeld rond belasting, houding en beweging.

Verhoogd mentaal risico

Passende mentale ondersteuning, zoals coaching of stressmanagement.

De opvolgingscampagne: automatisch, op maat en motiverend

Op basis van het risicoprofiel en eventuele rode scores staat er voor iedere medewerker een op maat gemaakt vervolg klaar in het Simple Check portaal: persoonlijk advies, tipkaarten, informatieve artikelen en video's. Een week na de Health Check ontvangt de medewerker bovendien een bericht dat er speciaal iets voor hem of haar klaarstaat. Zo worden medewerkers opnieuw gemotiveerd en geïnspireerd om met hun gezondheid aan de slag te gaan.

Van momentopname naar continu proces

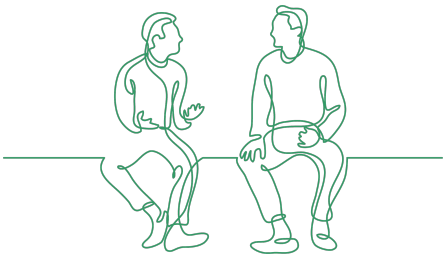
Wil je duurzame inzetbaarheid als organisatie structureel organiseren, dan wordt het een vast onderdeel van je beleid. In plaats van een eenmalige check richten we samen een doorlopende cyclus in waarin gezondheidsdata, managementinformatie en interventies samenkomen in het Simple Check portaal. Die cyclus noemen we de Groene Draad: het model waar we samen naartoe werken.

De Groene Draad: onze cyclus



Simple Check als regisseur

We nemen graag de regie op de opvolging: dat noemen we de regisseursrol, toepasbaar op zowel medewerkers als leidinggevenden.



Eerste gesprek, kort na de meting

Onze professionals voeren een gesprek van een uur met medewerkers in de rode risicoprofielen. We bespreken de resultaten, vragen waar iemand bij geholpen wil worden en kijken vooral naar wat haalbaar is om zelf aan te pakken. Soms is dat net het duwtje in de rug om een afspraak te maken met de huisarts of de fysiotherapeut. We denken mee over wat er kosteloos mogelijk is en wat de verzekering aanbiedt.

Tweede gesprek, ongeveer twee maanden later

Heeft de medewerker actie ondernomen en hoe staat het ervoor? Zo wordt duidelijk wie verdere ondersteuning nodig heeft, en voorkomen we dat mensen onnodig in langdurige trajecten terechtkomen. Medewerkers voelen zich gezien en gehoord.

Blind en vrijwillig

Het benaderen gebeurt blind via het portaal: wij drukken op de knop, de organisatie ziet niet wie het zijn, en de medewerker kiest zelf of hij of zij op de uitnodiging ingaat. Op organisatieniveau koppelen we terug hoeveel procent van de deelnemers daadwerkelijk opvolging heeft gegeven. Zo weet je niet alleen wat er speelt, maar ook wat er écht mee gebeurt.

Eerlijk is eerlijk: een onderzoek is geen wondermiddel. Verandering begint bij de medewerker zelf en bij wat de organisatie ermee doet, en precies daarbij helpen we, stap voor stap.

Toolboxmeetings: kort, krachtig en voor iedereen

Op basis van de BRAVO-thema's organiseren we toolboxmeetings over ontspanning, slaap en bewegen: korte workshops van ongeveer een half uur voor iedereen binnen de organisatie. Met gerichte tips, een praktisch werkboek en korte, inspirerende video's.

Webinars en inspiratiesessies

Voor grotere groepen, op locatie of digitaal. Bijvoorbeeld om leidinggevenden, de OR of hele teams mee te nemen in het belang van duurzame inzetbaarheid, een traject af te trappen of de resultaten van een onderzoek tot leven te brengen.

Onze programma's

Op basis van al onze onderzoeken bieden we passende workshops, trainingen en coachtrajecten aan, gericht op persoonlijke én professionele groei. Al onze programma's passen we aan op de behoeften en doelen van jouw organisatie. Het blijft altijd maatwerk: samen kijken we wat het beste past, op locatie, bij ons op kantoor of digitaal. In een workshop werken we gemiddeld met maximaal 12 deelnemers. Op elk programma zie je direct de vorm: een **workshop** of **training** in groepsverband, **coaching** één op één, of een **activiteit** op locatie. We werken uitsluitend met ervaren coaches en trainers, met minimaal vijf jaar werkervaring.

Leefstijl & vitaliteit

WORKSHOP

Weet wat je eet: gezonde voeding, feiten en fabels

Alles over het belang van gezonde voeding: welke voedingsstoffen heb je nodig, in welke voeding zitten ze en hoeveel heb je dagelijks nodig? We prikken door campagnes en reclames heen en je leert hoe je de juiste keuze maakt.

WORKSHOP

Vitaliteitsworkshop: kies de leefstijl die bij je past

Onderwerpen als voeding, bewegen en slapen komen aan bod, en je maakt een concreet stappenplan. Laat je inspireren en ontdek hoe je de juiste beslissingen neemt voor een gezonder en gelukkiger leven.

WORKSHOP

Supermarkt Safari: op zoek naar de juiste keuze

Tijdens deze inspirerende workshop leer je stap voor stap waar je bij je dagelijkse boodschappen op moet letten: je vergelijkt diverse producten en leert waarom bepaalde voedingsstoffen en mineralen belangrijk zijn.

WORKSHOP

Het sportkwartier

Een mini full-body work-out van 15 minuten, matig intensief en online te volgen. Geen sportmateriaal nodig; bij een blessure is er altijd een aangepaste oefening.

ACTIVITEIT

Loop je fit

Ervaar en leer hoe beweging bijdraagt aan jouw mentale fitheid. In deze training combineren we de voordelen van lichaamsbeweging en teambuilding: samen bewegen stimuleert de gezondheid én zorgt voor een positieve, energieke werkomgeving.

ACTIVITEIT

Sport- & spelevenement

Een laagdrempelig en uitdagend sport- en spelevenement voor teambuilding en bewegen, met tikspellen, balspellen en sporten als badminton en volleybal. Verzorgd door onze samenwerkingspartner How2Grow.

ACTIVITEIT

Teammeetings

Samen met How2Grow bieden we teammeetings aan: actieve interventies gericht op teambuilding, samenwerking en onderlinge verbinding, afgestemd op wat er in jouw team speelt.

COACHING

Personal training: fysiek of online

Samen met een personal trainer je doelen behalen op het gebied van (fysieke) gezondheid. Na een intake ontvang je wekelijks nieuwe training- en voedingsschema's op basis van je voortgang, van A tot Z op maat.



Onze programma's

Slaap & ontspanning

WORKSHOP

Workshop slaap: beter slapen kun je leren

Investeer in een goede nachtrust: waardevolle kennis en praktische vaardigheden om slaapgewoonten te verbeteren. In overleg bepalen we welke thema's aan bod komen: van een persoonlijk slaapritme en werktijden (bijvoorbeeld bij ploegendienst) tot voeding die de slaap optimaliseert.

WORKSHOP

Stoelyoga

Stretches met of naast de stoel om spieren en gewrichten soepeler te maken, de motoriek en concentratie te bevorderen en te ontspannen. Makkelijk toe te voegen aan de dagelijkse werkroutine.

WORKSHOP

Praktisch ontspannen

Ontspannen zonder poespas. Praktische ademhalings- en ontspanningsoefeningen die je direct toepast, op de werkvloer of thuis: meer focus, beter slapen en minder spanning bij stress, werkdruk en piekeren. Nuchter, concreet en voor iedereen toepasbaar.

WORKSHOP

Ademkracht

Kennis en bewustwording over het belang van een goede ademhaling, met praktische tips en oefeningen: van werkstress en je eigen adempatroon tot het voorkomen van (kantoor)kwaaltjes.

ACTIVITEIT

Stoelmassage

Heerlijk ontspannen op het werk. Een massage van rug, nek, schouders, armen en handen op een ergonomische stoel, snel uit te voeren en zonder speciale kleding of oliën. Helpt bij stress, bloedcirculatie en spierspanning.

Werken

WORKSHOP

Toolbox: werken zonder klachten

Een korte, krachtige toolbox over gezond werken: je werkplek ergonomisch inrichten en klachten voorkomen. Met praktische tips van onze fysiotherapeut en een werkboek om direct mee aan de slag te gaan.

WORKSHOP

Thuis fit aan het werk

Inzicht in gezonde keuzes rond voeding, bewegen en slapen, met een quiz en een stappenplan voor een gezonde leefstijl thuis.

SCAN

Werkplekscan

Een werkplekonderzoek op de werkplek zelf: onze fysiotherapeut beoordeelt de inrichting, houding en werkgewoonten en geeft direct toepasbaar advies. Ook geschikt voor de thuiswerkplek.



Onze programma's

Persoonlijke ontwikkeling

WORKSHOP

Workshop persoonlijke ontwikkeling: modulair op maat

Eén workshop, samengesteld rond wat er in jouw organisatie speelt. Samen met HR kies je de thema's: omgaan met stress, optimale veerkracht en feedback geven en ontvangen. Zo sluit de workshop precies aan op jouw medewerkers.

WORKSHOP

Inzicht in je gedrag (DISC) en drijfveren

Hoe benut je jouw talenten en sluit jouw gedrag aan bij wat jij belangrijk vindt? Het programma bestaat uit twee delen en brengt talenten, drijfveren, normen en waarden én beperkende overtuigingen in beeld. Het resultaat: zelfinzicht, persoonlijk leiderschap en intrinsieke motivatie.

WORKSHOP

Manage je stress

Meer inzicht in (werk)stress en de mogelijke gevolgen. Je leert je eigen stresssignalen herkennen en er zo goed mogelijk mee omgaan.

WORKSHOP

Vergroot je mentale weerbaarheid

Inzicht in de eigenschappen die je weerbaar maken bij tegenslag, op het werk en privé, en handvatten om die verder te ontwikkelen.

WORKSHOP

Feedback een cadeautje?

Op weg naar een veilige en plezierige werkplek: leren om op een laagdrempelige en positieve manier feedback te geven en te ontvangen, met praktijkoefeningen.

WORKSHOP

Conflicthantering

Conflicten op de werkvloer sneller herkennen en er op de juiste manier mee omgaan, voordat ze de onderlinge sfeer verzieken.

COACHING

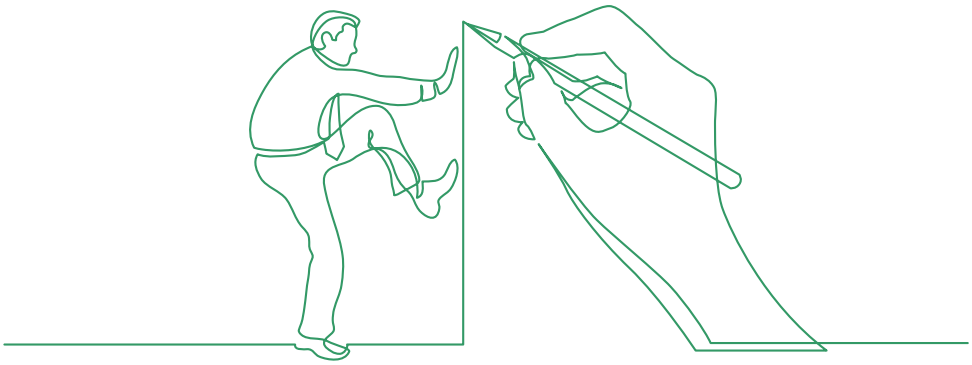
Coaching

Meerdere coachingsgesprekken volgens een vaste opbouw: Inzicht, Vertaling en Actie. Alle thema's die we in onze onderzoeken meten, kunnen aan bod komen: van werkdruk en werkstress tot leefstijl en vitaliteit.

COACHING

Coaching bij burn-out en burn-outpreventie

Leer stresssignalen en triggers herkennen, je grenzen helder aangeven en handelen vanuit eigen regie. Tijdens dit traject wordt stap voor stap gewerkt aan acceptatie van de situatie, vergroten van zelfinzicht en herstel van de energiebalans. Door inzicht te verkrijgen, kun je preventieve maatregelen nemen en herhaling in de toekomst voorkomen.



Onze programma's voor leidinggevenden en HR

Leidinggeven en HR

Onze trainingen voor leidinggevenden zijn modulair: samen met HR bepalen we welke elementen terugkomen. Leidinggevenden die het traject volgen, krijgen zelf ook een scan: inzicht in de eigen duurzame inzetbaarheid.

TRAINING

Vitaal leidinggeven

Alles over duurzame inzetbaarheid en leidinggeven: jouw visie en rol als leidinggevende, en de kerncompetenties om medewerkers te ondersteunen. Te koppelen aan de resultaten uit de DIX en te bespreken in ontwikkel- of POP-gesprekken.

TRAINING

Inzetbaarheidsgesprek

Hoe voer je een goed inzetbaarheidsgesprek? Praktische inzichten voor leidinggevenden en HR: gesprekstechnieken, talenten en ontwikkelmogelijkheden verkennen, groeiplannen opstellen en wederzijdse betrokkenheid creëren.

TRAINING

Omgaan met werkstress en werkdruk bij je team

Effectief omgaan met werkdruk en werkstress binnen jouw team: signalen herkennen bij teamleden, het gesprek erover voeren en gericht sturen op een gezonde, productieve werkomgeving.

TRAINING

Ongewenst gedrag (PSA)

Vormen van ongewenst gedrag, zoals pesten, discriminatie en grensoverschrijdend gedrag, leren herkennen en aanpakken. Met handvatten voor een open dialoog en praktische richtlijnen voor beleid en procedures.

TRAINING

Conflicthantering voor HR en leidinggevenden

Conflicten vroeg signaleren, bespreekbaar maken en constructief begeleiden. Met inzicht in je eigen conflictstijl (TKI-model), interventietechnieken uit de mediation en coaching volgens de Gouden Driehoek.

WORKSHOP

Van data naar doen: bouw je DI-roadmap

Voor HR en directie: van losse metingen en initiatieven naar één samenhangende aanpak. Je gaat naar huis met de opzet van je eigen roadmap: een doel en een eerste prioriteit, inzicht in wat je al meet en wat nog mist, en een eerste stap voor maandag.

DIENST

Vertrouwenspersoon

Een onafhankelijk en vertrouwelijk aanspreekpunt voor medewerkers, bijvoorbeeld bij ongewenst gedrag. Wij bieden de mogelijkheid om een externe vertrouwenspersoon in te zetten: een vast onderdeel van een sociaal veilige werkomgeving.

TEAMCOACHING

Haal het beste uit je team

Sterke teams werken met plezier samen. Met onze coaching ondersteunen we groei en samenwerking: vertrouwen vergroten, communicatie verbeteren en effectief samenwerken aan de gestelde doelen, met een positieve teamdynamiek.

COACHING

1-op-1 coaching voor leidinggevenden

Persoonlijke coaching voor leidinggevenden, met verschillende thema's: stijlen van leidinggeven, coachend leiderschap, werkdruk of duurzame inzetbaarheid. Samen ontdek je wat bij jou past.

BIJEENKOMST

Ronde tafel: in gesprek met vakgenoten

Met HR-professionals en leidinggevenden uit andere organisaties bespreek je hoe zij meten, kiezen en bijsturen. Wat werkt, waar loop je tegenaan, en hoe krijg je directie en werkvloer mee? Je leert van elkaar, en wij delen wat we in de praktijk zien.



Wat we nog meer bieden

Simple Check verzorgt het volledige aanbod rond duurzame inzetbaarheid. Eén partij, één portaal, één aanspreekpunt.

Health Check (PMO)

Het Preventief Medisch Onderzoek: een laagdrempelige check van de fysieke en mentale gezondheid, in onze Health Check-bus, op een van onze twaalf vaste locaties of in een ingerichte ruimte bij jou. Met persoonlijk advies voor iedere medewerker en anonieme stuurinformatie voor de organisatie.

PAGO

Werkgebonden gezondheidsonderzoek, afgestemd op de functiegroepen en de risico's uit de RI&E. Met functiegerichte modules, zoals een gehoor-, long- of visustest, en een groepsrapportage, waar mogelijk per functiegroep.

RI&E

De wettelijk verplichte Risico-Inventarisatie & -Evaluatie: alle arbeidsrisico's in kaart, met een plan van aanpak. In drie varianten, passend bij je bedrijfsgrootte, en goed te combineren met een PMO of PAGO.

MTO

Het Medewerkerstevredenheidsonderzoek: weten wat er écht speelt, van tevredenheid en bevlogenheid tot werkdruk en ontwikkelmogelijkheden. Modulair opgebouwd en te combineren met onze andere vragenlijsten.

Medische keuringen

Vrijwel elke verplichte of aanbevolen keuring, van chauffeurs- en rijbewijskeuring tot bodemsanering, ademluchtkeuring en offshore. Op locatie of op een van onze twaalf vaste locaties, in samenwerking met onze zusterorganisatie Meditel.

Vaccinaties

Beroepsvaccinaties zoals hepatitis A, hepatitis B en DTP, en de griepprik als onderdeel van je preventieve gezondheidsbeleid. Op locatie, in onze mobiele unit, of op een van onze twaalf vaste locaties.



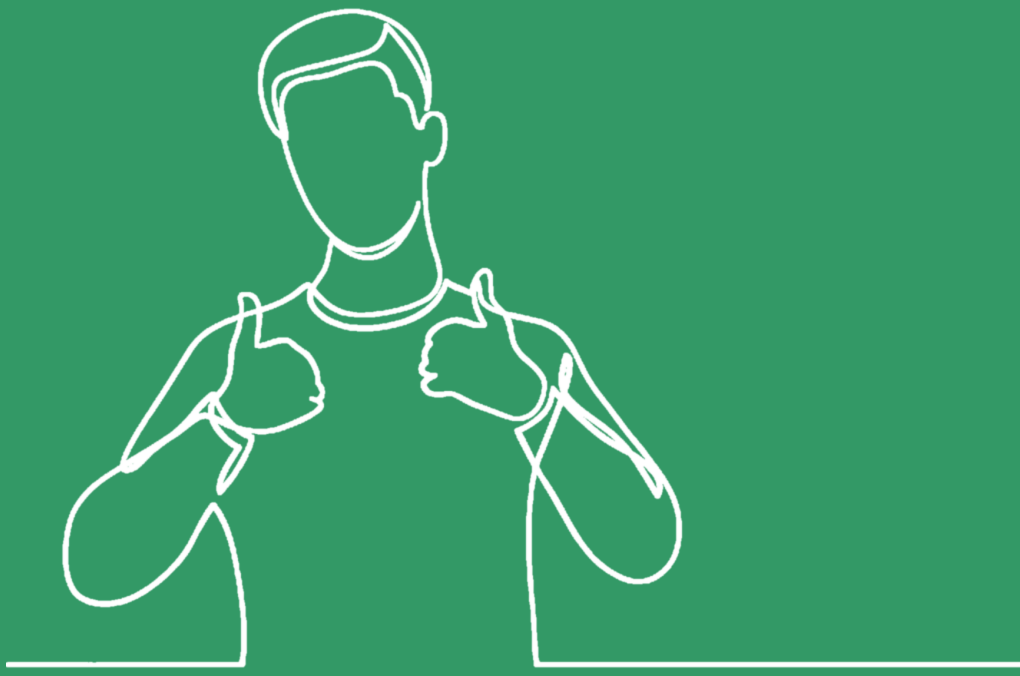
Klaar voor de volgende stap?

Elk traject is maatwerk, dus stellen we graag samen met je het pakket samen dat past bij jouw organisatie en budget. Een vrijblijvend adviesgesprek of een offerte op maat is zo geregeld. Neem gerust contact op, we denken graag met je mee.

023 - 568 0091

info@simplecheck.nl

simplecheck.nl



simple check

Jouw partner in duurzame inzetbaarheid.