

6 Meten is weten: de vitaliteitscheck

Als je fit en vitaal bent, gaat het werk je makkelijker af. Maar hoe fit ben je eigenlijk? Dat is te meten met een vitaliteitscheck, die bestaat uit een aantal metingen en een vragenlijst. Het resultaat wordt persoonlijk met je besproken en waar nodig krijg je tips om je vitaliteit te verbeteren.



7 Goed gesprek met leidinggevende

Met je leidinggevende in gesprek gaan, kan best lastig zijn. Maar soms is het goed om eens bij de gang van zaken stil te staan en de balans op te maken. Het praktische werkboek 'Aan de praat' kan je helpen met de voorbereiding en zo de drempel verlagen. Je kunt ook bij het FCB de workshop 'Aan de praat' volgen, waarbij je begeleiding krijgt van een loopbaancoach.



8 Energie over voor leuke dingen

Als je dagelijks na het werk moe op de bank ploft, is er wellicht iets mis met de balans tussen je belasting en je belastbaarheid. In een vitaliteitsworkshop van het FCB leer je hoe je de energievreters een halt kan toeroepen, zodat je straks na het werk fluitend het gras kan maaien. Er is nog zoveel leuks te doen!

9 Meer plezier op een goed ingestelde werkplek

De hele dag in dezelfde houding werken, is best belastend. Zorg er dan in ieder geval voor dat de werkplek goed is ingesteld, zodat die houding optimaal is. In de workshop 'Mijn werkplek' leer je van een professional hoe je de werkplek het best vormgeeft.



10 Waardevol financieel advies

Wie langzamerhand zicht krijgt op de pensioenleeftijd, kan overwegen minder te gaan werken of zelfs eerder te stoppen. Maar is dat financieel haalbaar? Dat hangt sterk af van je persoonlijke situatie en van je wensen. Vijftigplussers die onder de cao vallen, kunnen advies op maat krijgen van het adviesbureau Onafhankelijk Financieel Adviseurs, op kosten van het FCB.

Vitaliteit en werkplezier

Tien kansen op prettiger werken



Wie gaat er niet het liefst met plezier naar het werk? Dat gaat het best als je goed op je plek zit en over de vaardigheden beschikt die je nodig hebt. Het FCB helpt werknemers in de sector kartonnage en flexibele verpakkingen dit te bereiken, met een uitgebreid aanbod aan activiteiten en regelingen.

Tien kansen op prettiger werken

1 Subsidie op opleidingen, cursussen en trainingen

Werkzaamheden zijn de afgelopen decennia sterk veranderd en dat proces stopt niet: de techniek schrijdt immers voort. Het is daarom belangrijk om bij te blijven, bijvoorbeeld door het volgen van een opleiding, cursus of training. Vergoedt de werkgever dit niet? **Als je onder de cao valt, kun je tot 2.500 euro subsidie krijgen van het FCB.**



2 Loopbaan- of ontwikkeladvies

Wil je een stap verder met scholing maar je weet niet hoe? Een loopbaanadviseur kan helpen om jouw wensen in kaart te brengen en een richting te kiezen. **Op kosten van het FCB krijg je een ontwikkeladvies.**

3 Snelle online loopbaancheck

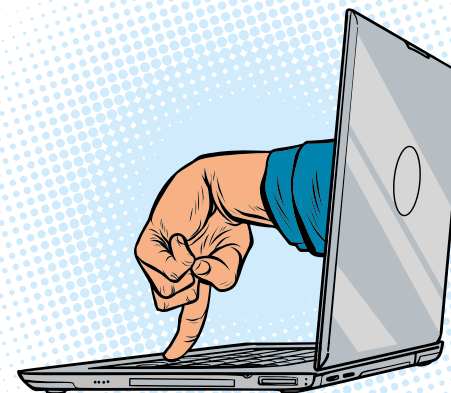
Wil je weten hoe het ervoor staat met je loopbaan? Doe dan de online loopbaancheck, waarmee je binnen een paar minuten een schets krijgt van je werksituatie. Wat kun je doen om alle seinen op groen te krijgen en met meer plezier aan te werk te zijn? De test doe je gewoon lekker thuis op de bank.

4 Prettiger aan het werk met Tiptrack

Tiptrack is een app en website met hulpmiddelen die je kunnen helpen lekkerder aan het werk te zijn en duurzaam inzetbaar te blijven. Met tests ontdek je waar eventueel de schoen wringt en je krijgt tips om hier iets aan te doen. Ook regel je met Tiptrack met een paar klikken een cursus of coach. **Val je onder de cao, dan mag je jaarlijks 150 euro besteden in de webwinkel van Tiptrack.**

5 Slimmer met de computer

De een is handiger met de computer dan de ander. Heb je het idee dat je op dit gebied vaardigheden mist? Doe dan de training Digitale zelfredzaamheid, die speciaal voor werknemers in deze sector is opgezet. **Het FCB draagt de kosten.**



Interesse?

Heb je interesse in het aanbod? Kijk voor de mogelijkheden op www.fcb-verpakkingen.nl. Daar kun je je ook aanmelden.

Het Fonds Collectieve Belangen voor het Kartonage en Flexibele Verpakkingenbedrijf, kortweg FCB, is het opleidings- en ontwikkelingsfonds van deze sector. Het is een stichting, die wordt bestuurd door de werkgeversorganisatie Kartoflex en de vakbonden CNV en FNV.

KARTOFLEX



CNV Vakmensen



fcb
kartonage- en
flexibele verpakkingen

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