

Business case individuele coaching

1. Managementsamenvatting

Individuele coaching bij Open en Eerlijk is een bewezen interventie die aantoonbaar bijdraagt aan hogere mentale vitaliteit, meer werkgeluk en lagere kosten voor organisaties. Door het structureel inzetten van twee effectmetingen (VITA-16 voor mentale vitaliteit en CHAP® voor werkgeluk) wordt de impact van coaching objectief gemeten en vertaald naar concrete organisatorische en financiële opbrengsten.

Op basis van data uit de periode 2018-2026 laat individuele coaching gemiddeld zien:

- **+1,1 punt stijging in vitaliteit** (schaal 1-7) met significante verbetering in energie, motivatie en veerkracht
- **Werkgeluk stijgt gemiddeld van 6,1 naar 7,6 (eindigt boven de benchmark van de gemiddelde Nederlander: 7,4)**, met verbetering op alle dimensies (Doelen, Oplaadpunten en Mensen)
- **Structurele besparing van € 2.821 per medewerker per jaar** (op basis van verbeterde vitaliteit en werkgeluk).

Daarbovenop laat praktijkdata zien dat coaching bijdraagt aan verzuimpreventie en snellere (gedeeltelijke) re-integratie. Deze effecten vormen een additionele, situationele opbrengst die bovenop de structurele besparing kan komen.

2. Effectmeting 1: Mentale vitaliteit (VITA-16)

2.1 Wat meet de VITA-16?

De VITA-16 is een door TNO ontwikkelde en wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst die drie kerndimensies van vitaliteit meet:

- **Energie**
- **Motivatie**
- **Veerkracht**

Deze dimensies hangen sterk samen met werkprestatie, verzuim, duurzame inzetbaarheid en maatschappelijke kosten [1][2][3].

2.2 Gemeten effecten Open en Eerlijk

Gemiddelde resultaten uit individuele coachingstrajecten, 2025:

	Voormeting (schaal 1-7)	Nameting (schaal 1-7)	Effect
Motivatie	4,3	5,0	+0,8
Energie	3,1	4,3	+1,4
Veerkracht	3,9	4,8	+1,0
Vitaliteit (totaalscore)	3,6	4,7	+1,1

Tabel 1 Effecten VITA-16

2.3 Financiële vertaling

Wetenschappelijk onderzoek [1] laat zien dat 1 punt verbetering in vitaliteit gemiddeld leidt tot aanzienlijke reductie in productiviteitsverlies (presenteïsme), minder verzuimdagen en lagere zorgkosten.

Toegepast op de Open en Eerlijk-resultaten betekent dit:

- **€ 2.506 minder werkgeverskosten per medewerker per jaar;**
- **€ 315 minder zorgkosten per medewerker per jaar.**

Totale jaarlijkse besparing: € 2.821 per medewerker.

3. Effectmeting 2: Werkgeluk (CHAP®)

3.1 Wat meet CHAP®?

CHAP® (Cambridge Happiness Profiler) meet werkgeluk op basis van:

- **Doelen** (zingeving, richting)
- **Oplaadpunten** (energie, herstel, balans)
- **Mensen** (relaties, verbinding)

De methode is evidence-based en verklaart circa **84% van de verschillen in geluk** tussen mensen [5].

3.2 Gemeten effecten

De voor- en nametingen laten zien:

- dat het **gemiddelde werkgeluk stijgt van 6,1 naar 7,6** op een 10-puntsschaal. Daarmee bewegen deelnemers zich van onder het landelijk gemiddelde naar boven de benchmark van de gemiddelde Nederlander (7,4).
- een **significante verbetering op alle drie de dimensies** (Doelen, Oplaadpunten en Mensen) met de grootste groei op oplaadpunten (herstel en energie);
- dat deze verbeteringen statistisch significant en groot zijn in vergelijking met effecten die doorgaans worden gevonden in welzijns- en organisatieonderzoek.

3.3 HR-relevantie

Werkgeluk correleert sterk met [4]:

- hogere betrokkenheid en loyaliteit;
- betere stressbestendigheid;
- lager ziekteverzuim;
- hogere productiviteit.

CHAP® vult de VITA-16 aan door inzicht te geven in gedrag en beleving, naast functioneren en kosten.

4. Impact op verzuim en re-integratie

Naast gemeten effecten op vitaliteit en geluk laat praktijkdata zien dat coaching directe impact heeft op verzuim [1][6]:

- Toename volledig gere-integreerde medewerkers
- Sterke afname van medewerkers zonder re-integratieperspectief
- Bij preventieve trajecten wordt in circa 55% van de gevallen daadwerkelijk verzuim voorkomen

Gemiddelde kosten van één verzuimdag bedragen **€ 350**.

2 weken snellere re-integratie of 10 verzuimdagen voorkomen levert al een besparing op van € 3.500. Deze besparingen komen **bovenop** de structurele opbrengsten uit verbeterde vitaliteit.

5. Rendement en terugverdientijd

Indicatief overzicht per medewerker:

Onderdeel	Bedrag
Besparing vitaliteit (VITA-16)	€ 2.821
Verzuimpreventie / verkorting	€ 3.500
Totale potentiële opbrengst	€ 6.321
Kosten coaching (gemiddeld)	€ 2.183

Conclusie: de **structurele opbrengst** uit verbeterde vitaliteit alleen al is hoger dan de kosten van coaching, waardoor de interventie zich gemiddeld genomen binnen **10 maanden** terugverdient. Verzuimpreventie of verkorting van verzuim leidt tot een **aanzienlijk hogere totale opbrengst**.

6. Conclusie

Individuele coaching bij Open en Eerlijk is geen 'soft' instrument, maar een **meetbare en onderbouwde interventie** met aantoonbaar rendement. Door structureel te meten met VITA-16 en CHAP® wordt inzichtelijk gemaakt:

- wat coaching oplevert voor medewerkers;
- hoe verbeteringen in vitaliteit en werkgeluk doorwerken in functioneren, inzetbaarheid en verzuim;
- welke financiële waarde dit vertegenwoordigt voor organisaties.

Investeren in individuele coaching draagt bij aan **duurzame inzetbaarheid, lagere kosten en vitale organisaties**.

Methodologische verantwoording

Meetopzet en validiteit

De effecten van individuele coaching worden gemeten met een voor- en nameting op individueel niveau. Hiervoor worden uitsluitend gevalideerde en wetenschappelijk onderbouwde instrumenten gebruikt (VITA-16 en CHAP®). Deze meetopzet sluit aan bij gangbare evaluatiemethoden binnen gezondheidszorg, duurzame inzetbaarheid en organisatie-interventies.

De gekozen instrumenten meten zowel:

- functionele uitkomsten (energie, motivatie, veerkracht, functioneren);
- belevings- en gedragscomponenten (werkgeluk, herstel, zingeving, sociale verbondenheid).

Hierdoor ontstaat een integraal beeld van effectiviteit, passend bij moderne visies op duurzame inzetbaarheid en positieve gezondheid.

Relatie tussen effect en impact

Wetenschappelijk onderzoek toont consistente en significante verbanden aan tussen verbeteringen in vitaliteit en:

- lagere zorg- en verzuimkosten;
- hogere werkprestatie;
- betere duurzame inzetbaarheid [1][2].

De gemeten effecten binnen Open en Eerlijk sluiten inhoudelijk en qua orde van grootte aan bij deze bevindingen. Daarmee is het aannemelijk dat de gemeten verbeteringen zich vertalen naar de beschreven organisatorische en financiële impact.

Gebruik van praktijkdata

Naast externe wetenschappelijke onderbouwing wordt gebruikgemaakt van geaggregeerde praktijkdata uit het Jaarrapport van Open en Eerlijk [6]. Deze data betreft:

- doorlooptijden;
- kosten per traject;
- re-integratie-uitkomsten;
- preventie van verzuim.

Door deze combinatie van wetenschap en praktijkdata ontstaat een robuuste en toetsbare onderbouwing van de business case.

Wetenschappelijke onderbouwing en bronnen

De business case is gebaseerd op gevalideerde meetinstrumenten, praktijkdata en peer-reviewed wetenschappelijk onderzoek:

1. **Van Steenbergen, E., van Dongen, J.M., Wendel-Vos, G.C.W., Hildebrandt, V.H., & Strijk, J.E. (2015).** *Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs.* European Journal of Public Health, 26(2), 354-359. Dit onderzoek toont significante verbanden aan tussen vitaliteit, werkprestatie, verzuim, presentisme en zorgkosten.
2. **Strijk, J.E., Wendel-Vos, G.C.W., Picavet, H.S.J., et al. (2015).** *Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? Kerndimensies van vitaliteit en de Nederlandse Vitaliteitsmeter (VITA-16).* Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen, 93, 33-41. Beschrijft de ontwikkeling, betrouwbaarheid en validiteit van de VITA-16.
3. **Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000).** *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions.* Contemporary Educational Psychology, 25, 54-67. Wetenschappelijke basis voor motivatie, autonomie en duurzaam functioneren.
4. **Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005).** *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?* Psychological Bulletin, 131(6), 803-855. Toont relaties aan tussen geluk, werkprestatie en gezondheid.
5. **Cambridge Well-Being Institute (CHAP®).** Evidence-based onderbouwing van de Cambridge Happiness Profiler en de relatie tussen werkgeluk, functioneren en gezondheid.
6. **Open en Eerlijk (2018-2026).** *Jaarrapport 20xx – Resultaten individuele coaching.* Interne rapportage met praktijkdata over doorlooptijden, kosten, effectmetingen (VITA-16 en CHAP), verzuimpreventie en re-integratieresultaten.

Samen vormen deze bronnen een robuuste wetenschappelijke basis voor de inzet van individuele coaching als effectieve en rendabele interventie.