

# Checklist vitaliteitsversterkers

Deze **checklist** helpt je bij het versterken van vitaliteit op verschillende niveau's: **individueel, teams en organisatie**. Meer weten over onze vitaliteitsaanpak? Arbo Unie staat klaar om je hierbij te helpen. Neem contact op via de onderstaande gegevens: [vitaliteit@arbounie.nl](mailto:vitaliteit@arbounie.nl).

|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| <b>Herkenbare aanpak</b>     | <input type="checkbox"/> <b>Individueel:</b> bepaal wat je belangrijk vindt om met vitaliteit op werk te doen en deel dit met je leidinggevende                  | <b>Effect</b><br><br>Vitaliteit is een onderdeel van de werkwijze in je organisatie                     |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Teams:</b> focus op thema's die het team belangrijk vindt  |   |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Organisatie:</b> maak een vitaliteitsplan  |   |
| <b>Begrijp de drijfveren</b> | <input type="checkbox"/> <b>Individueel:</b> schrijf drie oplaadmomenten op aan het begin van je werkdag en neem deze ongeacht wat de dag brengt                 | <b>Effect</b><br><br>Je weet wat je medewerkers nodig hebben om energiek en vitaal te werken            |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Teams:</b> stel samen met je team drie vitaliteitsdoelen voor de maand op  |   |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Organisatie:</b> integreer vitaliteit als bedrijfs-KPI en laat het doorsijpelen in de bedrijfsvoering                                |   |
| <b>Kort en krachtig</b>      | <input type="checkbox"/> <b>Individueel:</b> zet mailnotificaties uit zodat je niet wordt afgeleid   | <b>Effect</b><br><br>Op deze manier is het makkelijk om mee te doen en neemt het bewustzijn toe         |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Teams:</b> beëindig een vergadering tien minuten eerder zodat iedereen een moment heeft om op te laden                               |   |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Organisatie:</b> maak wandelingen van verschillende duur fysiek beschikbaar, maar ook om aan te geven in Outlook als vergaderlocatie |   |
| <b>Voortdurend aandacht</b>  | <input type="checkbox"/> <b>Individueel:</b> zet de personen die een lunchwandeling maken in het zonnetje  | <b>Effect</b><br><br>Zo neemt de inzet en loyaliteit toe en de bereidheid om een stapje extra te zetten |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Teams:</b> halverwege de ochtend zet iemand een lied op waarbij iedereen koffie of thee haalt  |   |
|                              | <input type="checkbox"/> <b>Organisatie:</b> stel een vitaliteitsprogramma op zodat het structureel in de organisatie belandt                                    |   |

