

Boost de energie met onze vitaliteitskit!

Breng meer vitaliteit in je organisatie met deze energiebooster vol met **tips, oefeningen en activiteiten** die je snel en makkelijk kunt inzetten. Zo stimuleer je je collega's om met meer energie en plezier te werken. Het zorgt voor betrokken mensen, die graag bij je willen blijven. De Vitaliteitskit van Arbo Unie bestaat uit vier essentiële elementen: **herkenbare aanpak, ken de drijfveren, kort en krachtig** en **voortdurend aandacht**. We helpen je graag met de eerste stap naar een vitale werkomgeving! Ontdek ons volledige vitaliteitsprogramma op www.arbounie.nl/vitaliteit.



1. Herkenbare aanpak

Tips

- **Focus op vitaliteitsthema's.** Breng periodiek een vitaliteitsthema's onder de aandacht binnen je team, zoals mentale gezondheid, fysieke fitheid, gezonde voeding en werk-privébalans.
- **Achterhaal welke thema's leven.** Spreek met je team af op welke momenten je hier samen aandacht aan besteedt.
- **Maak een vitaliteitsplan.** Laat vitaliteit herkenbaar terugkomen in je team met regelmatige communicatie en herkenbare uitingen zoals banners of Teams-achtergronden.

Activiteiten

- **Vitaliteits pubquiz.** Houdt een maandelijkse pubquiz met leuke, informatie en interessante vragen over het vitaliteitsthema van de maand, zorgt dat het onderwerp gaat leven.
- **Maandelijkse themaworkshops.** Breng een thema tot leven met een laagdrempelige workshop. Bijvoorbeeld: een leerzame kookworkshop over gezonde voeding en gezonde ingrediënten of een ontspanning workshop, over ademhalingstechnieken of yoga.
- **Start een challenge.** *Neem de trap challenge:* negeer de lift en gebruik de trap om meer te bewegen. *Water-drink challenge:* vermijd koffie/thee en stimuleer elkaar om meer water te drinken.

2. Ken de drijfveren

Tips

- **Enquêtes en polls.** Gebruik enquêtes en polls om te weten wat medewerkers nodig hebben om beter te werken en vitaler te leven. Bijvoorbeeld: "Hoe kun je meer energie opdoen tijdens een werkdag?"
- **Ga in gesprek met je medewerkers.** Laat vitaliteit terugkomen in evaluatiegesprekken en vraag wat iemand belangrijk of juist lastig vindt.

Activiteiten

- **Organiseer brainstormsessies.** Vraag teams wat zij nodig hebben voor hun eigen vitaliteit en wat hen helpt en motiveert om daaraan te werken.
- **Maak een vitaliteitskaart.** Maak een vitaliteitskaart waarop medewerkers kunnen aangeven welke vitaliteitsonderwerpen en activiteiten ze belangrijk vinden.

3. Kort en krachtig

Tips

- **Micropauzes.** Moedig medewerkers aan om regelmatig korte breaks te nemen. Het zorgt voor ontspanning en levert je meer energie op.
- **Tijdblokken voor vitaliteit.** Plan tijdsblokken in de agenda's voor deze korte breaks, om te voorkomen dat je er geen tijd voor neemt.

Oefeningen en Activiteiten

- **5-minuten stretchsessies.** Organiseer met je team dagelijkse 5-minuten stretchsessies aan het begin van de werkdag. Laat elke dag iemand anders de stretchoefening voordoen en laat de rest aansluiten.
- **Wandelvergaderingen of staand vergaderen.** Moedig wandelvergaderingen aan om beweging te stimuleren tijdens het werk. Ook staand vergaderen levert meer energie op en doorbreekt te veel zitten.
- **Doelen zetten.** Laat je medewerkers doelen zetten die ze tijdens de werkdag willen halen. Drie is genoeg. Zo werk je planmatig, het geeft rust en je gaat tevreden naar huis.

4. Voortdurend aandacht

Tips

- **Structureel werken aan vitaliteit.** Maak vitaliteit een structureel onderdeel van je organisatie. Alleen op deze manier doen mensen mee en ben je geloofwaardig als werkgever.
- **Regelmatische updates.** Geef regelmatige updates over vitaliteitsplannen en activiteiten binnen de organisatie.
- **Vitaliteit check-ins.** Plan regelmatige check-ins met teams om te praten over hun energie en hun vitaliteit.

Oefeningen en Activiteiten

- **Zet medewerkers in de spotlight.** Zoek medewerkers die al vitaal gedrag bevorderen. Zet deze persoon in de spotlight. Zo inspireer je anderen om meer bezig te zijn met vitaliteit.
- **Vitaliteit in vergaderingen.** Begin iedere meeting met een korte vitaliteitscheck. Hoe zit je erbij? En doe een korte ontspannings- of verbindingssessie met elkaar.

We helpen je graag met de eerste stap naar een vitale werkomgeving! Ontdek ons volledige vitaliteitsprogramma op www.arbounie.nl/vitaliteit.

