

Ontdek de **top 5 vitaliteitsthema's** die medewerkers energiek en betrokken houden

Energie, betrokkenheid en gezondheid zijn bepalend voor werkplezier, productiviteit en het behouden van talent. Om medewerkers gemotiveerd en vitaal te houden, is het belangrijk te weten welke thema's écht het verschil maken.

Onze PMO-data laten zien **welke vitaliteitsthema's binnen organisaties de meeste impact hebben**. De resultaten zijn gebaseerd op PMO's die in 2025 zijn uitgevoerd. Deze organisatiebrede inzichten maken duidelijk waar de grootste kansen liggen om gezondheid, energie en inzetbaarheid te versterken.

Met deze inzichten kun je **gericht prioriteiten stellen en interventies kiezen** die aansluiten bij wat medewerkers nodig hebben om goed te blijven presteren.

Top 5 vitaliteitsthema's

Beweging en sport

1



Ontspanning

2



Slaap

3



Persoonlijke waardering

4



Werkdruk

5



Belangrijkste thema per generatie

Generatie Z

Tot 25 jaar

Slaap



Millenials en Generatie Y

25 tot 35 jaar

Beweging en sport



Oudere Millenials of jongere Generatie X

35 tot 45 jaar

Beweging en sport



Generatie X

45 tot 55 jaar

Beweging en sport



Babyboomers

55 tot 65 jaar

Beweging en sport



Zet de inzichten om in actie

Ontdek welke vitaliteitsthema's in jouw organisatie het meeste effect hebben. Plan een gratis adviesgesprek met een van onze experts. Je krijgt direct concrete adviezen op basis van data waarmee je gericht aan de slag kunt én resultaat ziet.

Plan een adviesgesprek →