

# Vitale organisaties hebben vitale medewerkers



# Vitaliteit

Kenmerken van een vitale medewerker zijn o.a.:

- energieker
- veerkrachtiger
- beschikt over doorzettingsvermogen
- verandert mee met de werkomgeving

Kenmerken van een vitale organisatie zijn o.a.:

- presteert beter
- heeft lager ziekteverzuim
- minder onnodig verloop
- heeft duurzame inzetbare medewerkers
- heeft beter imago

Vitaliteit vraagt om een holistische benadering van de individuele medewerker  
(mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel)

# Vitaliteit -> beweging

In deze presentatie kijken we naar het aspect 'bewegen'.

- Hoe stimuleren wij beweging bij medewerkers
- Wat zijn onze ervaringen daarmee
- Waar liggen nog kansen op dit vlak

# Hoe stimuleren wij beweging?

- Actief meubilair (o.m. zit-stabureaus, deskbikes, ballo's)
- Centrale opstelling van o.m. koffieautomaten, afvalbakken en printers
- Ter beschikking stellen van dienstfietsen
- Software
- Informatieverstrekking via Intranet en koffieautomaten
- Stimuleren beweging via vitaliteitsprogramma



# Ervaringen

## **Actief meubilair**

- Vergadermeubilair: één stahulpmiddel i.p.v. variëteit
- Imago (ballo's versus deskbikes)
- Storende werking (geluid, beweging)
- Bepaald meubilair niet altijd voor alle doeleinden te gebruiken
- “Vaste” werkplekken i.p.v. flexplekken
- Cultuur (gewenning om te gaan zitten als er stoelen staan)

## **Centrale opstelling van o.m. printers en koffieautomaten**

- Gewenning
- Stimuleren zelf koffie halen



# Ervaringen

## Dienstfietsen

- Wordt goed gebruik van gemaakt (afstand tussen gebouwen niet meer zo groot; met de auto langer onderweg)

## Software

- CtrlWORK wordt aangeboden, maar niet verplicht gesteld
- Preventief gebruik erg laag
- Imago

## Informatieverstrekking via Intranet en koffieautomaten

- Resultaten niet gemeten



# Ervaringen

## Vitaliteitsprogramma

- Met name combinatie tussen bewegen en ontspanning of bewegen en voeding heeft de belangstelling (bijvoorbeeld mind-walks en lunchwandelingen voor collega's door collega's)
- Prikkelen van interessegebieden (bijv. verbruik aantal calorieën)



# Beweging stimuleren

- Hoe kunnen we beweging op de werkvloer verder stimuleren
- Hoe creëren we meer bewustzijn op vitaliteit
- Waar liggen er nog kansen

