



Welkom!

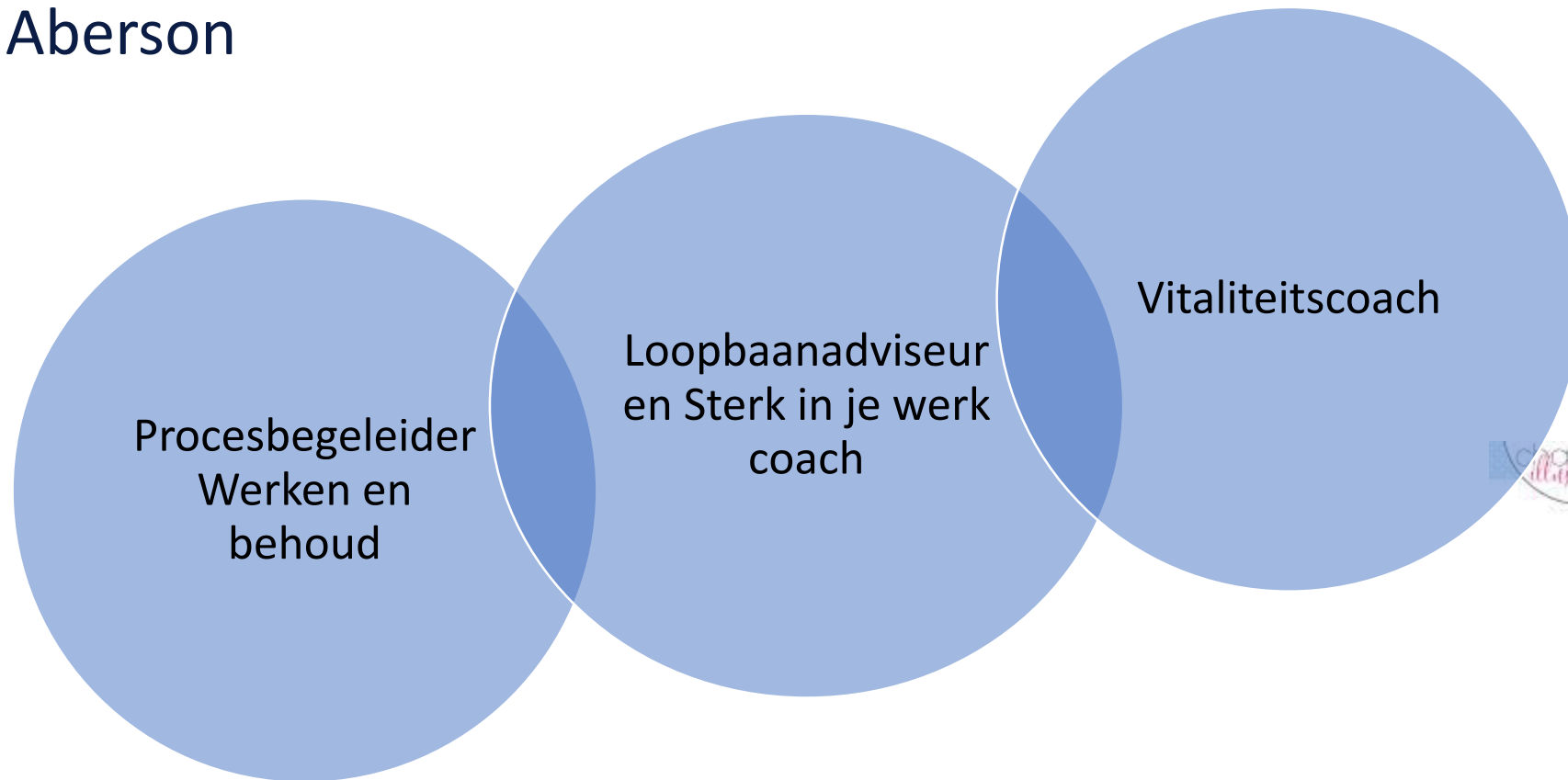
De workshop gaat zo beginnen

- Zorg dat je op mute staat
- Vragen kun je stellen via de chat

Tip: Bekijk het webinar staand
Veel plezier!

Even voorstellen

Sophie Aberson



Hoe vitaal ben jij?

Hoe kijk je vanuit je eigen 'vitaliteitsbril' naar je medewerkers?

01-12-2020



Programma

- Belang vitaliteit
- Gezonde leefstijl (voeding, beweging en ontspanning)
- Hoe vitaal ben jij?
- Hoe vitaal zijn jullie? VitaliteitsCheck van Ixly
- Jouw rol bij vitaliteit binnen je organisatie
- Praktische tools
- Vragen?

viaZorg

voor welzijn & zorg in Zeeland



Belang vitaliteit

- Aandacht voor vitaliteit én werkplezier is goed voor behoud van personeel
- Er is veel op medewerkers afgekomen

Vitaliteit:
Kracht en energie

Werkplezier:
Mensen dingen laten
doen waar ze goed in
zijn

Doel van workshop

- Stil staan bij je eigen vitaliteit
- Bewustwording eigen rol
- Praktische tips en tools

viaorg

voor welzijn & zorg in Zeeland

Wat is een gezonde leefstijl?

LEEFSTIJL

De ontbrekende schakel in aanpak corona

Ontspanning

Doe dingen waar je energie van krijgt en verbind je met de juiste mensen

(op 1,5 meter afstand)



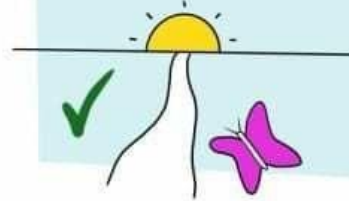
Zorg voor voldoende slaap



(minimaal 7,5 uur)

Mindset

Richt je op positiviteit



Bewegen

Beweeg minimaal 30 min. per dag



Doe dit zoveel mogelijk buiten



Voeding

Eet groente



Slik vitamine D3



Vermijd suiker

Tijd en aandacht voor jezelf!
Hoe doe je dat?

Tekenaar Eline Verlaan n.a.v. pleidooi Richard de Leth

Voeding

- Gezonde voeding heeft gunstig effect op weerstand

○ *Leukerecepten.nl*
○ *Uitpaulineskeuken.nl*
○ *Fit.nl*
○ *Voedingscentrum.nl*
○ *Lekkerensimpel.com*

Tips:

- Simpele en gezonde recepten
- **Vorbereiding**
- Voedzaam eten in je buurt
- Bewustwording: wat, wanneer, hoeveel en waarom eet je?

Bewegen

Beweegrichtlijnen:

- Min. 2,5 uur per week matig tot intensief bewegen (kinderen 1 uur per dag)
- Min. 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten
- **Voorkom veel stilzitten!**

Tips:

- Beweging zoeken die bij je past
- Functioneel bewegen

Ontspanning en slaap

Is inspanning en ontspanning in balans?

Belang van ontspanning:

- Goed voor je weerstand en immuunsysteem
- Weerbaarder



Tips:

- (H)erken signalen van je lichaam!
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen/ mindfulness
- Slaap 6-8 uur per nacht en **Ga offline**
- Zorg voor structuur en ritme

<p>Lichamelijke inspanning</p> <p><i>Lichamelijke inspanning: lopen, rennen, fietsen, zwemmen, sjouwen, sporten, in de tuin werken...</i></p>	<p>Lichamelijke ontspanning</p> <p><i>Lichamelijke ontspanning: in een luie stoel zitten, in de hangmat liggen, in bad zitten, douchen, op je gemak eten, massage, rek- en strekoefeningen...</i></p>
<p>Geestelijke inspanning</p> <p><i>Geestelijke inspanning: denkwerk, computeren, discussiëren, lezen, tv kijken...</i></p>	<p>Geestelijke ontspanning</p> <p><i>Geestelijke ontspanning: lachen, meditatie, even niets doen in een stoel, zingen lezen, tv kijken...</i></p>



voor welzijn & zorg in Zeeland

Oefening balans inspanning en ontspanning

Tips 'fit de werkdag door'

- Reistijd gebruiken om te bewegen
- Uit je taak stappen/ga even iets anders doen (micro breaks)
- Zitten met staan afwisselen
- Voedzaam eten en genoeg water drinken
- Maak optimaal gebruik van je energie
- Vast werkritme (kop en staart)
- Zorg voor een gezonde werkplek

- Gebruik pauzesoftware
- Team challenge
- Buddy
- Pauzes tussen afspraken
- Doe een huishoudelijk klusje!
- [arboportaal.nl](https://www.arboportaal.nl)
- [hetgezondewerken.info](https://www.hetgezondewerken.info)

Hoe vitaal ben jij?

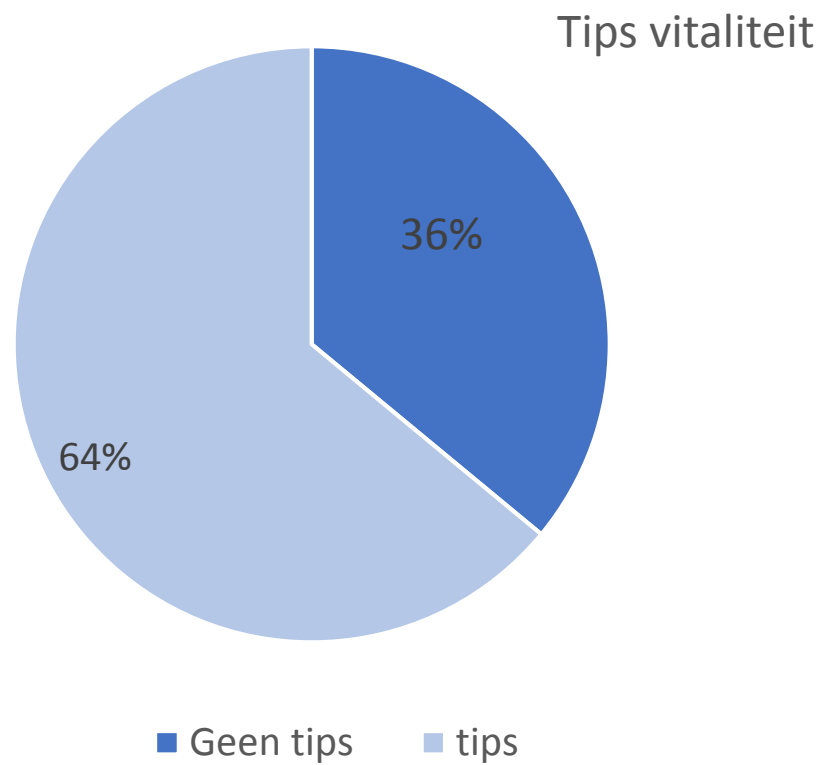
Mentimeter:

1. Waar valt voor jou nog winst te behalen op het gebied van vitaliteit?

<https://www.menti.com/tnsn8i8t8s>

Code 53 60 89 4

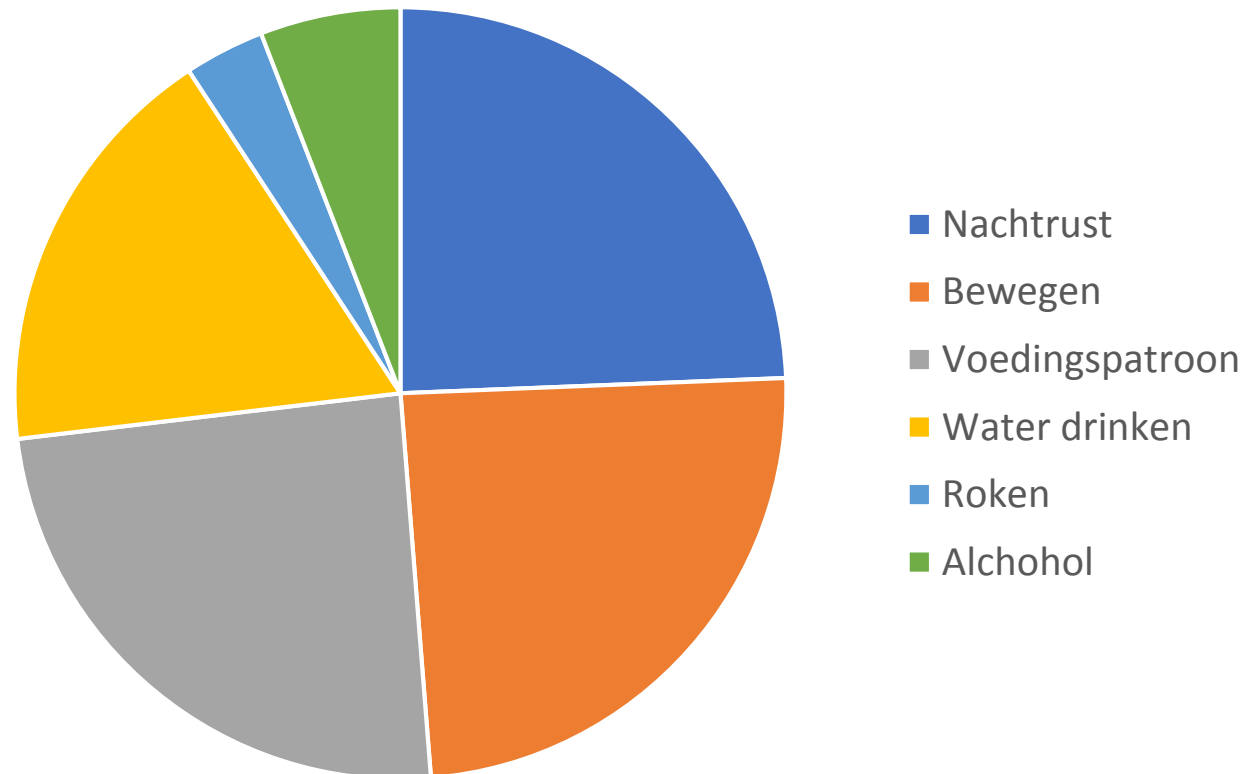
Hoe vitaal zijn jullie?



28 ingevulde
vitaliteitschecks

Hoe vitaal zijn jullie?

Tips vitaliteit



De meeste tips gingen over voldoende bewegen, gezond voedingspatroon en voldoende nachtrust



org

in Zeeland

<https://youtu.be/J4vBc1Ewbo8>

Succesvol veranderen

Drie voorwaarden:

1. Je moet echt willen! Ben je bereid te doen wat nodig is? Wees concreet met wat je wil voor jezelf
2. Je moet prioriteit (kunnen) geven aan het onderwerp/acties
3. Je moet het gevoel hebben dat je het kunt! Door succes(jes) te boeken krijg je vertrouwen

Rol leidinggevende/manager/ HR

- Voorbeeldrol en betrokkenheid vanuit leidinggevende bij vitaliteit belangrijk
- **Let op uitingen van gedrag!**
- Ook aandacht voor vitaliteit binnen zelfsturende teams
- Ruimte geven voor persoonlijke invulling
- Een goed gesprek

Hoe laat je dat zien:

- Pak signalen op en kijk vanuit je vitaliteitsbril
- Stel vragen en laat iedereen aan bod komen in een teamoverleg

Wat kun je doen vanuit je eigen rol?

- Relmatig contact en geïnformeerd blijven
- Zelforganisatie (autonomie) vasthouden
- Sturen op resultaten
- Amplitie: de vitaliteit van iedereen actief bevorderen en versterken
- Aandacht voor extra waardering en erkenning en steun
- Openheid en delen van verhalen zorgt voor verbondenheid
- Wat kan online en wat bij voorkeur face-to-face

Zin in werken staat of valt vaak met een goed team, collegiaal hulpgedrag en humor

Bron m.b.t. amplitie:
Ouweneel, Schaufeli en LeBlanc (2009)

Vraag:

Vraag: Wat kan jij doen vanuit jouw rol om vitaliteit te bevorderen binnen je organisatie?

Vul de poll in

Tools

- Sterk in je werk (gratis loopbaanadvies)
- Stap op één: dat verdien jij!
(www.stapop1.nl)
- Huis van werkvermogen (Ilmarinen)
kaartspel 'hoe sterk staat jouw huis'
- 0 meting is een hulpmiddel, het gaat om interpretatie en de acties die je eraan koppelt (MTO)
- Uitgebreide workshop over vitaliteit (Viawerk)

- Klein beginnen
- Belang leiderschap
- Wat is er al beschikbaar
- Zorg voor borging

Vragen?

Bezig zijn met vitaliteit is bezig zijn met
zorgen voor jezelf!

viaZorg

voor welzijn & zorg in Zeeland