

Vitaliteit en veerkracht

Vanuit het vitaliteitsprogramma hebben we eind 2020 Recharge ingezet dat doorliep tot het najaar van 2021. Met Recharge konden alle medewerkers aandacht geven en krijgen aan hun eigen vitaliteit.

De workshops die iedereen kon volgen waren:

1. Manage je Energie op 4 Maart
2. Kennis over Slaap op 6 April
3. Balans in je leven op 4 Mei
4. Bouw aan Vertrouwen op 1 juni
5. Versla stress, creëer veerkracht op 6 juli
6. Werk aan extra focus op 3 augustus
7. Voeding Maakt je Beter op 7 september
8. Ademhalen op 5 oktober
9. Mind Fitness op 2 november

Ook was er elk kwartaal een Recharge-week om in teamverband elkaar te helpen en te stimuleren te werken aan vitaliteit en een gezonde leefstijl. Het programma Recharge was een mooi initiatief, vanuit een mooie visie en boordevol goede tips. Er waren helaas minder deelnemers dan beoogd en het programma is minder omarmd dan verwacht. In 2022 gaan we met een aantal sleutelfiguren in de organisatie kijken hoe we vormgeven aan vitaliteit. Immers is onze vitaliteit een belangrijke graadmeter voor onze gezondheid, levenslust, plezier en veerkracht. Iets dat we goed kunnen gebruiken gezien de impact op onze energiehuishouding door COVID-19 tot nu toe. Want de medewerkers die aan de programma's meededen, gaven de volgende feedback rondom de tijd dat ze aandacht gaven aan hun eigen veerkracht en vitaliteit:

- ✓ Fitter voelen en meer energie hebben.
- ✓ Een fijne ochtend routine creëren en minder stress ervaren op het werk.
- ✓ Meer energie na het werk en beter kunnen ontspannen.
- ✓ Fitter voelen en effect ervaren van een gezondere leefstijl.
- ✓ Afgevallen en gezonder voelen.
- ✓ Beter slapen en minder geprikkeld zijn.
- ✓ Minder vermoeid en meer gaan bewegen.

Al met al waren er 516 medewerkers die een Recharge-week zijn gestart, waren er in totaal 563 medewerkers geregistreerd en hebben twintig teams een de Recharge-week in teamverband gedaan.

Naast het Recharge-programma hebben vijf team de workshop 'Privé en werk balans, een APK voor jezelf!' gevolgd. Want soms is de balans tussen werk en privé ver te zoeken en voelen we ons niet gelukkig met de situatie waarin we zitten. Ervaren we stress om alle ballen hoog te houden maar we willen ook niet overspannen raken. Voor hen die dat gevoel hadden, hebben we deze workshop ingezet. Want het is dan hoog tijd na te denken over de balans tussen privé en werk.

In deze workshop kregen de deelnemers zicht waar deze balans over gaat, waarom een gezonde privé werk balans belangrijk is en wat de kenmerken van een verstoorde privé werk balans zijn. Vervolgens gingen de deelnemers aan de slag met wat voor hen de ideale weegschaal is. Wat echt belangrijk is en waar je energie van krijgt op het werk en in het privéleven. De deelnemers ontvingen zo handvatten voor een gezonde privé werk balans waarin ook gekeken is naar de coronasituatie.

Deelnemers laten weten:



Omdat deze workshop volgens deelnemers hen weer terug in hun kracht zetten, hebben ze op een mooie manier gewerkt aan het versterken van hun inzetbaarheid. Zowel privé als in het werk. Daarom zetten we deze workshop ook in 2022 in!