

# Acht tips om de vitaliteit op de werkvloer te verhogen

Het gaat bij vitaliteit om de hoeveelheid levensenergie en levenskracht. Het uitgangspunt daarbij is iemands mentale en fysieke gesteldheid. Vitale medewerkers zetten graag een stap extra voor je organisatie en ze zijn meer geïnspireerd en betrokken dan niet-vitale medewerkers. Vitaliteit op de werkvloer leidt tot een hogere productiviteit en ook tot minder ziekteverzuim. Het is dus erg belangrijk voor organisaties. Hoe maak je je organisatie vitaler?

Door: Gabor Mooij

Motivatie, ontspanning, voldoende beweging en gezond eten en drinken zijn belangrijk voor vitale medewerkers. Dat geldt ook voor een goede werk-privébalans. Hieronder lees je acht tips om de vitaliteit van je organisatie te bevorderen.

## 1. Ruimte bieden voor eigen vitaliteit

Je kunt je medewerkers niet verplichten tot meer vitaliteit. Ze zullen het dan snel ervaren als ongewenste bemoeienis met hun gezondheid. Zorg er daarom voor dat ze zelf vitaler willen worden. Dat kan bijvoorbeeld via voorlichting, coaching en het onderwerp positief benoemen tijdens vergaderingen en functioneringsgesprekken. Laat het aan de medewerkers zelf over hoe ze zo vitaal mogelijk werken. Het gaat erom dat medewerkers er vanuit hun eigen intrinsieke motivatie mee aan de slag gaan. Moedig medewerkers ook aan om met eigen initiatieven en ideeën te komen voor een vitalere organisatie. Ze zullen zich eerder inspannen voor vitaliteit als ze er zelf over mogen meedenken.

## 2. Vitaliteitsbeleid

Met een langetermijnvisie en -strategie voor vitaliteit biedt je duidelijkheid aan je organisatie en medewerkers. Je laat zo ook zien dat je het thema serieus neemt. Beschrijf hoe je vitaliteit ziet, wat de winstpunten zijn, wat er voor nodig is en hoe je het verbindt met duurzame inzetbaarheid. Zorg dat je transparant en structureel over vitaliteit blijft communiceren. Ga in gesprek met werknemers die weerstanden hebben tegen vitaliteit als onderwerp op de werkvloer. Verwacht van je leidinggevenden dat zij bewust aandacht schenken aan vitaliteit en dit uitstralen naar hun medewerkers. Zo geven ze het goede voorbeeld. Zorg dat leidinggevenden voldoende aandacht schenken aan hun eigen vitaliteit en die van hun medewerkers.

## 3. Stimuleer vitaal werken

Met leuke extra's zullen je werknemers eerder willen werken aan hun vitaliteit. Denk aan het aanbieden van een gezondheidspakket als een medewerker stopt met roken of de mogelijkheid voor medewerkers om jaarlijks sportieve activiteiten te declareren. Medewerkers die erg enthousiast zijn over vitaliteit of een vitaliteitsprogramma, kun je vragen om 'vitaliteitsambassadeur' te worden. Zij kunnen collega's dan ook enthousiast maken. Laat hen aan het woord in een nieuwsbrief of vraag hun om eens een presentatie te geven over de meerwaarde van vitaal leven en werken.

## 4. Gezond eten en drinken

Een simpele stap richting vitaliteit is het aanbieden van gezond eten in de kantine, tijdens lunchbijeenkomsten en op de werkvloer. Denk aan gezonde snacks en vruchtensappen in plaats van snoep- en frisdrankautomaten. Zo zullen medewerkers op het werk gezonder eten en drinken en worden ze ook gestimuleerd om thuis gezonder te eten. Bij gezond lunchen gaat het ook om de sociale kant. Het elkaar meer zien en spreken tijdens het eten bevordert het contact en de samenwerking van medewerkers. Wijs medewerkers er ook op dat ze op tijd eten en drinken. Ze werken snel te lang door en vergeten daardoor nog wel eens voldoende te drinken en te eten. Dat is nog belangrijker bij thuiswerken, omdat werknemers vaak thuis langer aan een stuk doorwerken.

## **5. Beweging en ontspanning**

Met het op kantoor werken achter computers en het vele thuiswerken hoeven medewerkers bijna niet meer op te staan van hun werkplek. Te lang zitten is slecht voor de gezondheid en kan zelfs lijden tot diabetes en hart- en vaatproblemen. Dat heeft te maken met de zithouding en een gebrek aan beweging. Een goede oplossing om de vitaliteit hierbij op de werkvloer te verbeteren, is om medewerkers ook de gelegenheid te bieden om staand te werken. Wat ook helpt, zijn meerdere korte pauzes op kantoor. Dit zorgt voor meer onderling contact en ontspanning, omdat mensen hun hoofd even kunnen legen. Het leidt tot frisse ideeën en nieuwe inspiratie en energie voor het werk. Verder is het maken van een lunchwandeling en het nemen van de trap in plaats van de lift een goede manier om meer beweging op het werk te krijgen. Ook een fiets van de zaak kan een mooie stimulans zijn voor medewerkers om extra te bewegen.

## **6. Sociale en emotionele vitaliteit**

Vitaliteit in organisaties heeft sociale en emotionele kanten. Wat bijdraagt aan het functioneren van medewerkers is dat ze genoeg contact hebben met collega's over wat ze bezighoudt. Daarnaast is het goed als medewerkers tijdens functioneringsgesprekken over hun vitaliteit kunnen en mogen praten. Daarbij horen ook privéonderwerpen zoals financiële en relatieproblemen. Het gaat er niet zozeer om dat je die als werkgever oplost, maar wel dat je weet wat speelt, erover kunt meedenken en er rekening mee kunt houden.

## **7. Stress tegengaan**

Houd daarnaast tekenen van stress goed in de gaten. Denk aan mensen die vaak afwezig reageren, afspraken vergeten, mopperen en snel geïrriteerd reageren. Praat met ze over wat er aan de hand is en geef hun extra de gelegenheid om stoom af te blazen en weer vitaler te worden. Ga bij thuiswerkers na of ze thuis hun werk wel goed en rustig genoeg kunnen doen. Benadruk naar hen toe ook dat ze erop letten dat hun werkdagen niet te lang worden en dat ze deze het beste vast kunnen indelen

## **8. Rustige werkplek**

Een ergonomisch verantwoorde en rustige werkplek is belangrijk voor medewerkers om hun werk met plezier te kunnen doen. Thuiswerken is hierbij een aandachtspunt, omdat medewerkers thuis niet altijd over zo'n werkplek beschikken. Controleer daarom in overleg met je thuiswerkers hoe hun thuiswerkplek eruitziet. Zorg dat die plek voldoet aan de arbonormen voor een gezonde werkplek. Kijk ook met de medewerker naar oplossingen als hij thuis niet rustig kan werken.

## **Vitaler werk**

Het is niet uitputtend, maar op deze acht manieren kun je je organisatie vrij simpel een stuk vitaler maken. Het mes snijdt aan twee kanten: het werk wordt beter en daarnaast ook nog eens leuker. Vitaliteit op de werkvloer en de thuiswerkplek zou dan ook bij iedere organisatie bovenaan de agenda moeten staan.

*Verschenen op [Trends in HR](#) (Driessen Groep) op 29 juli 2021*