

Vitalogisch®

Maakt van vitaliteit een prioriteit



INCOMPANY
**Vitaliteits
week**

**In 5 eenvoudige stappen
een vitaliteitsweek of -dag
organiseren!?**



In 5 eenvoudige stappen een vitaliteitsweek of -dag organiseren?!

Gefeliciteerd! Stap 0 heb je al gezet: Gewoon beginnen "Succes begint met doen!" Hartstikke leuk dat je met een vitaliteitsweek of -dag aan de slag gaat.

Een vitaliteitsweek of -dag is er om het gehele bedrijf of organisatie bewust te maken van het belang om regie te nemen over je eigen vitaliteit. Je krijgt ideeën over wat je zelf hierna kunt doen om je vitaliteit te verbeteren en te waarborgen. In een vitaliteitweek kan je ontdekken wat het beste voor elk individu werkt, want iedereen is anders en heeft op een ander vlak te werken aan zijn/haar vitaliteit.

Om je op weg te helpen, vind je onderstaand een stappenplan om in vijf eenvoudige stappen een vitaliteitsweek op te zetten in jouw organisatie.

1 Ambassadeursteam

- Creëer een ambassadeursteam om met gelijkgestemden die iets met het thema vitaliteit hebben en die een dwarsdoorsnede van de organisatie zijn aan de slag te gaan. Een vitalere organisatie creëer je niet alleen.
- Bepaal eerst waarom jullie dit gaan doen, van welke pijn willen jullie af of naar welk plezier willen jullie toe? Want zoals bekend "Zonder noodzaak geen verandering!"
- Waarom vinden jullie vitaliteit, gezondheid en werkgeluk zo belangrijk? Op welke manier sluit dit aan bij de missie/visie en kernwaarden van de organisatie? Welk doel (of welke doelen) willen jullie hiermee bereiken?
- Draagvlak creëren bij directie/leiding. Zorg dat iemand van de directie/leiding mee gaat doen en samen met jullie straks het goede gaat voorbeeld geven.



Een vitalere organisatie creëer je niet alleen

2 Ideeën en planning

Wat wil je op welke manier, voor wie en wanneer doen? Je kan een vitaliteitsweek op verschillende manieren insteken:

- 1 **De gehele week elke dag een activiteit, zodat er de hele week aandacht is voor vitaliteit, gezondheid en werkgeluk.**
- 2 **Een eerste stap zetten voor een langer vitaliteitstraject, waarbij een Vitaliteitsweek de aftrap is. Enkele ideeën:**
 - **Zeepkist:** de CEO waarom hij/zij werkgeluk persoonlijk zo belangrijk vindt en roept hij/zij iedereen op het [Vitaliteitsmanifest](#) te ondertekenen.
 - **Vitale dagstart:** 's ochtends de dag beginnen met een bootcamp, bedrijfsyoga of Haka.
 - **Challenge:** een challenge 'planking' of met stappentellers opzetten.
 - **Bedrijfskantine** volledig in teken van gezonde voeding.
 - **Metten is weten.** Überhaupt beginnen met het meten van de vitaliteit in jouw organisatie.
 - **Guerillia akties:**
 - Lift saboteren zodat iedereen de trap moet gebruiken.
 - Dichtstbijzijnde parkeerplaats afzetten zodat ergens (verder weg) geparkeerd moet worden.
 - Alle prullenbakken van de kantoren af en op één plek verzamelen zodat er meer bewogen moet worden.
 - **Discussie:** een discussie organiseren over de zin en onzin van vitaliteit en wiens verantwoordelijkheid dit nu is.
 - **Wash and Shine:** Innerlijke wasstraat tijdens de pauze zodat je daarna weer energiek aan het werk kan.
 - **Inspiratiesessie:** een interactieve inspiratiesessie over vitaliteit, gezondheid & werkgeluk organiseren tijdens de lunch.
 - **Workshops:** (online)workshops over bijvoorbeeld "work-life balance", "Corona kilo's", "mentale weerbaarheid", "Fit & Vitaal thuiswerken", "maak van stress je vriend", etc.
 - **Vitalevent:** kom naar het Vitalevent om mee te praten over hoe we 82% van werkend NL vitaal en verbonden kunnen krijgen.

Ook niet geheel onbelangrijk na alle ideeën spuien is budget regelen en/of tijd die medewerkers krijgen voor deelname aan de vitaliteitsweek.

3

Stel een communicatieplan op

Inventariseer welke (interne) communicatiemiddelen je tot je beschikking hebt. En communiceer 10.000 keer het wat, hoe en vooral het waarom van jullie vitaliteitsweek:

- **Inventariseer de stand van zaken qua vitaliteit** b.v. aan de hand van de Vitaliteitsschijf van vijf. Bijvoorbeeld middels een (online) enquête of vraaggesprek. Check of jullie aanbod aansluit bij de behoeften van jouw collega's.
- **Deelnemers werven**
Mensen komen pas in actie als ze begrijpen waarom ze iets moeten doen en wat ze dan precies moeten doen. Leg duidelijk uit wat je verwacht, via alle kanalen die hebt. Narrowcasting op de tv-schermen, intranet, interne nieuwsbrief, speakapp, posters bij de liften in de kantine op de WC-deur, et cetera
- **Storytelling**
Creëer 'helden' en laat ze persoonlijke (succes) verhalen vertellen over waarom medewerkers vitaliteit belangrijk vinden, wat ze doen om dat te vergroten en eventueel welke (kleine) successen ze al bereikt hebben. Gebruik hiervoor o.a. je team van ambassadeurs en laat ze fysiek het estafettestokje (of wat anders) doorgeven aan een andere medewerker.



Wat, hoe en vooral het waarom

Communicatie is een belangrijk onderdeel om van een vitaliteitsweek een succes te maken. Onderstaande impressie met enkele onderdelen uit een 'plug & play' communicatiepakket. Met dit pakket maak je impact, breng je de dialoog op gang en zet je mensen letterlijk en figuurlijk in beweging!



Vitalogie kalender

Elke dag een ander thema om duidelijk te maken dat vitaliteit echt niet alleen over gezond eten en meer bewegen gaat. Juist de mentale, contextuele en zingevende component is vaak onderbelicht.

4

Sharing = Caring



Laat je Vitaliteitsweek samen vallen met de Nationale Vitaliteitsweek (Laatste week van september) en deel je ervaringen met de andere deelnemers van de Nationale vitaliteitsweek. Meld je activiteit kosteloos aan op [de kalender](#). Mail tijdens of na jullie vitaliteitsweek een (foto)verslag van jullie ervaringen naar info@nationalevitaliteitsweek.nl en check uiteraard de site www.nationalevitaliteitsweek.nl voor ideeën en tips die je vervolgens zelf weer kan gebruiken voor je eigen vitaliteitsweek binnen jullie organisatie.

Zorg dat je tijdens en na de vitaliteitsweek evalueert om te leren voor een volgende keer.

- Wat werd hoe gewaardeerd?
- Waar is het meest behoefte aan voor de (nabije) toekomst?

Communiceer intern en extern impressies, reacties, verslag, resultaat van de evaluatie, goede voornemens en vervolgacties/borging.

5

Borging & Vervolg

Als jullie eenmaal gevonden hebben wat vitaliteit in jullie organisatie oplevert maak er dan een gewoonte en ritueel van. Een gewoonte is iets dat je 'op de automatische piloot' doet. Zonder erbij na te denken dus, net zoals tandenpoetsen of de hond eten geven. Zo'n 45% van onze handelingen is gewoontegedrag. Dat is mooi, want gewoontes kosten minder energie dan bewust gedrag. Dat is omdat je er geen besluit over hoeft te nemen en omdat je jezelf niet hoeft te motiveren. Wil je je gedrag blijvend veranderen, leer jezelf dan een nieuwe gewoonte aan. Rituelen en gewoontes helpen bij het sturen van vitaal gedrag.

Ondersteuning nodig?

Wens je een op maat gemaakt draaiboek, communicatiepakket, advies of complete ontzorging, neem vrijblijvend contact met ons op. Wij bieden jullie graag ondersteuning bij het organiseren van een week lang aandacht voor vitaliteit in jullie bedrijf of organisatie.



Vitalogisch[®]

040 - 2824711

info@vitalogisch.nl

www.vitalogisch.nl



Vitalogisch[®]

Vitalogisch | Beemdstraat 1, 5653 MA Eindhoven | 040 - 2824711
info@vitalogisch.nl | www.vitalogisch.nl