



Company Vitality: Voor organisaties die willen investeren in mensen én prestaties

Bij Company Vitality geloven we dat vitale medewerkers de sleutel zijn tot bedrijfssucces. Onze maatwerk vitaliteitsprogramma's helpen organisaties concrete stappen te zetten richting een gezondere, productievere en meer betrokken werkomgeving. Geen loze beloftes of vage concepten, maar praktische oplossingen die direct resultaat opleveren.

Wie ben ik?

Ik ben **Sil de Jonge**, oprichter van Company Vitality. Sinds 2011 werk ik op het snijvlak van werkplezier, gezondheid en gedragsverandering. Mijn missie: organisaties helpen om een vitale, betrokken en krachtige werkomgeving te creëren, zonder zweverigheid, met resultaat.

Met ruim tien jaar ervaring in het veld van organisatievitaliteit, heb ik een pragmatische aanpak ontwikkeld die echt werkt. Ik geloof in het combineren van wetenschappelijke inzichten met praktische toepassingen die passen bij de dagelijkse realiteit van organisaties. Geen uitgebreide theoretische modellen of vage beloftes, maar concrete stappen die leiden tot meetbare verbetering.

Mijn achtergrond in vitaliteit en gedragspsychologie stelt me in staat om de brug te slaan tussen organisatiedoelen en menselijk gedrag. Ik begrijp de uitdagingen waar moderne organisaties voor staan: hoge werkdruk, veranderende verwachtingen van medewerkers, en de constante druk om te presteren in een competitieve markt.



Met Company Vitality bieden we geen standaardoplossingen, maar werken we samen met jouw organisatie aan programma's die echt passen bij jullie cultuur, uitdagingen en doelstellingen.

Wat doen we?

Company Vitality ontwikkelt en verzorgt **maatwerk vitaliteitsprogramma's** voor bedrijven. Van onderzoek en nulmetingen tot trainingen en interventies. Altijd praktisch, mensgericht en afgestemd op jullie organisatie.



Mentale veerkracht & stress

Effectieve technieken om werkstress te verminderen en mentale weerbaarheid te vergroten. We leren teams en individuen omgaan met piekmomenten zonder dat dit ten koste gaat van hun welzijn.



Werkdruk & ongewenst gedrag

Identificeren van oorzaken van hoge werkdruk en ontwikkelen van strategieën om deze te verlagen. Ook aandacht voor het herkennen en aanpakken van ongewenst gedrag op de werkvloer.



Slaap & herstel

Praktische tools voor betere slaapkwaliteit en effectief herstel. Essentieel voor duurzame prestaties en het voorkomen van burn-out en overbelasting.



Fysieke vitaliteit & voeding

Laagdrempelige programma's om beweging te stimuleren en bewustzijn over gezonde voedingskeuzes te vergroten, passend binnen de werkcontext.



Leiderschap & feedbackcultuur

Training voor leidinggevendenden in het stimuleren van vitaliteit en het creëren van een open feedbackcultuur die bijdraagt aan continue verbetering.



Timemanagement & focus

Concrete methoden om efficiënter te werken, prioriteiten te stellen en afleiding te minimaliseren voor betere resultaten met minder stress.

Onze aanpak omvat altijd praktische toolboxes, duidelijke rapportages, persoonlijke 1-op-1 gesprekken en concrete actieplannen. We werken niet met standaardoplossingen, maar ontwikkelen programma's die naadloos aansluiten bij de specifieke behoeften en cultuur van jouw organisatie.

Waarom we dit doen

Een vitale organisatie is geen luxe, maar noodzaak. Werknemers die goed in hun vel zitten, zijn productiever, innovatiever en minder vaak ziek. Toch worstelen veel organisaties met hoe ze dit concreet vormgeven. Daar komen wij in beeld.

De cijfers liegen er niet om: een gemiddelde organisatie verliest jaarlijks duizenden euro's per medewerker aan verminderde productiviteit, verzuim en verloop door gebrek aan vitaliteit. Tegelijkertijd zien we dat de nieuwe generatie werknemers andere eisen stelt aan werkgevers. Ze verwachten een werkomgeving die niet alleen financieel, maar ook mentaal en fysiek bijdraagt aan hun welzijn.

De traditionele aanpak van personeelszorg - reactief en gefragmenteerd - schiet tekort in de complexe werkelijkheid van vandaag. Losse initiatieven zoals een jaarlijks teamuitje of een eenmalige workshop leiden zelden tot blijvende verandering.



Bij Company Vitality geloven we in een integrale benadering die alle aspecten van vitaliteit verbindt: van fysieke gezondheid tot mentale veerkracht, van individueel werkplezier tot teamdynamiek. Onze programma's zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten én praktijkervaring.

We doen dit werk omdat we hebben gezien dat organisaties die serieus investeren in vitaliteit niet alleen menselijker en plezieriger worden, maar ook beter presteren. Een win-win situatie die bijdraagt aan duurzaam succes.

Wat levert het op?

Investeren in vitaliteit is geen kostenpost, maar een strategische keuze die zich op meerdere vlakken terugverdient. Onze klanten ervaren concrete resultaten die direct bijdragen aan hun bedrijfsdoelstellingen.

Minder verzuim & stress
Organisaties die met ons werken, zien gemiddeld een verzuimreductie van 20-30% binnen het eerste jaar. Dit vertaalt zich direct in lagere kosten en minder verstoring van werkprocessen. Medewerkers rapporteren significant lagere stressniveaus en een verbeterd vermogen om met werkdruk om te gaan.

Meer energie, focus en werkplezier
Deelnemers aan onze programma's ervaren een gemiddelde toename van 40% in zelfgerapporteerde energie en concentratievermogen. Dit leidt tot hogere productiviteit, betere besluitvorming en meer creatieve oplossingen. Het werkplezier stijgt, wat zich vertaalt in een positievere werksfeer.

Sterkere teams en betere samenwerking
Door gezamenlijk te werken aan vitaliteit, ontstaat er meer onderling begrip en verbinding tussen teamleden. Communicatie verbetert, conflicten worden constructiever opgelost, en er ontstaat een cultuur waarin mensen elkaar ondersteunen in plaats van beconcurreren.

Meetbare ROI

Onze programma's leveren een gemiddeld rendement op van €3-5 voor elke geïnvesteerde euro, gemeten aan de hand van verminderd verzuim, verhoogde productiviteit en verminderd verloop.

Employer branding

Een sterke focus op vitaliteit maakt je organisatie aantrekkelijker voor nieuw talent en helpt bij het behouden van waardevolle medewerkers in een krappe arbeidsmarkt.



Inzicht in wat er écht speelt

Onze nulmetingen en voortgangsrapportages geven management concrete data over de stand van zaken en ontwikkeling op het gebied van vitaliteit binnen de organisatie.

Duurzame gedragsverandering

Anders dan eenmalige interventies, zorgen onze programma's voor blijvende verandering in gedrag en cultuur, met effecten die ook jaren later nog merkbaar zijn.

Nieuwsgierig wat dit voor jouw organisatie kan betekenen?

Laten we kennismaken. Geen standaard verhaal, wél een frisse blik en praktische aanpak. In een vrijblijvend gesprek verkennen we de specifieke uitdagingen binnen jouw organisatie en bespreken we hoe een op maat gemaakt vitaliteitsprogramma daarop kan inspelen.

Company Vitality staat voor een no-nonsense benadering. We begrijpen dat elke organisatie uniek is, met eigen uitdagingen, cultuur en doelstellingen. Daarom beginnen we altijd met goed luisteren voordat we een voorstel doen. Geen opgelegde one-size-fits-all oplossingen, maar een aanpak die écht werkt voor jouw situatie.

Of je nu worstelt met hoog verzuim, een team dat overbelast raakt, of gewoon het beste wilt halen uit je mensen zonder dat ze opbranden – wij hebben de expertise en ervaring om je verder te helpen. Met concrete stappen, meetbare resultaten en een mensgerichte aanpak die past bij de moderne werkplek.

Bezoek onze website

Neem direct contact op

Contact:

www.companyvitality.nl

sil@companyvitality.nl