

A group of people are gathered in a workshop setting. In the background, a whiteboard has the word 'TEAMWORK' written on it. A man is standing and pointing at the whiteboard, while several people are seated around a table, looking at him. The scene is dimly lit, with the whiteboard and the people's faces being the main sources of light.

Company Vitality Workshops: Investeren in Werknemersvitaliteit

In een tijd van hoge werkdruk, krapte op de arbeidsmarkt en toenemend mentaal verzuim, biedt Company Vitality een oplossing voor organisaties die werkplezier, veerkracht en resultaat centraal willen stellen. Deze gids presenteert ons uitgebreide aanbod van 16 praktische workshops die zijn ontworpen om de vitaliteit, mentale weerbaarheid en productiviteit van uw werknemers te versterken. Elke workshop is flexibel in te plannen, duurt tussen de 1 en 3 uur en biedt concrete, direct toepasbare tools die echt verschil maken op de werkvloer. Ontdek hoe deze laagdrempelige maar krachtige interventies kunnen bijdragen aan een gezondere, productievere en meer betrokken werkomgeving.

Mentale weerbaarheid versterken



Mentale weerkracht onder druk

Deze workshop richt zich op het opbouwen van mentale weerbaarheid bij medewerkers die regelmatig onder druk staan. Deelnemers leren stressreacties herkennen en technieken toepassen om mentaal sterk te blijven, zelfs in uitdagende situaties.

Resultaat: Minder stressklachten, verhoogde weerbaarheid en verbeterde prestaties onder druk. Teams blijven stabiel functioneren, ook tijdens piekmomenten en onverwachte uitdagingen.



Grip op werkdruk

Werkdruk is vaak een sluipmoordenaar. In deze workshop leren medewerkers niet alleen hoe ze signalen van werkdruk kunnen herkennen, maar ook hoe ze dit bespreekbaar kunnen maken zonder als 'zwak' gezien te worden.

Resultaat: Medewerkers voelen zich empowered om werkdruk te signaleren en aan te kaarten voordat het problematisch wordt. Dit voorkomt uitval en verhoogt zowel werkplezier als productiviteit.



Van overleven naar opladen

Voor teams die constant in de 'overlevingsmodus' staan, biedt deze workshop praktische herstelstrategieën. Deelnemers ontdekken hoe ze van energiemangement een dagelijkse gewoonte kunnen maken.

Resultaat: Concrete herstelstrategieën die vermoeidheid verminderen en duurzame inzetbaarheid verhogen – essentieel voor medewerkers in veeleisende functies of met hoge werkdruk.

De mentale gezondheid van medewerkers is geen luxe maar een noodzaak in het moderne bedrijfsleven. Deze workshops bieden een integrale aanpak om mentale veerkracht op te bouwen. Door te investeren in deze workshops, creëert u een werkomgeving waar medewerkers beter kunnen omgaan met druk, stress proactief kunnen managen en voldoende herstelmomenten inbouwen. Dit vertaalt zich direct naar lagere verzuimcijfers, hogere productiviteit en een positievere werkcultuur.

De combinatie van deze drie workshops vormt een krachtige basis voor teams die regelmatig onder druk staan. Ze bieden zowel preventieve strategieën om overbelasting te voorkomen als reactieve technieken om adequaat te herstellen wanneer de druk toch te hoog is opgelopen. Het resultaat is een team dat niet alleen 'overleeft' maar daadwerkelijk floreert, zelfs in uitdagende tijden.

Gezonde leefstijl op de werkvloer

Slapen als fundament voor prestaties

Slaap is de basis van onze gezondheid en prestaties, maar wordt op de werkvloer vaak onderschat. In de workshop "Beter Slapen, Beter Presteren" leren deelnemers over de impact van slaap op cognitieve functies en hoe ze hun slaapkwaliteit kunnen verbeteren.

Praktische slaaptips worden gecombineerd met inzichten over de relatie tussen slaaptekort en verminderde besluitvorming. Deelnemers gaan naar huis met een persoonlijk slaapverbeterplan dat zowel thuis als op het werk kan worden toegepast.

- Verhoogde concentratie en focus gedurende de werkdag
- Minder fouten en betere besluitvorming
- Verminderde kans op energiedips in de middag
- Preventie van langdurig verzuim door slaapproblemen



Wat levert het op?

Goed uitgeruste medewerkers tonen aantoonbaar meer focus, energie en concentratie op de werkvloer. Onderzoek wijst uit dat één nacht met slaaptekort de reactiesnelheid met 50% kan verminderen - vergelijkbaar met het effect van alcoholconsumptie. Door te investeren in slaapkwaliteit, investeert u direct in werkprestaties.

"Na de slaapworkshop heeft ons team een 'no-email after 8pm' beleid ingevoerd. De positieve impact op onze ochtendvergaderingen was binnen een week merkbaar." - HR Manager bij een technologiebedrijf



Voeding voor Focus & Energie

Medewerkers leren de directe relatie tussen voedingskeuzes en werkprestaties begrijpen. De workshop biedt praktische tips voor energiestabiele maaltijden en snacks die passen binnen een drukke werkdag.



Slimme eetgewoontes op de werkvloer

Deze vervolgworkshop gaat dieper in op het creëren van een werkomgeving die gezonde keuzes stimuleert, van kantineaanbod tot vergadersnacks en teamlunches.



Bewegen als medicijn

De workshops "Zitten is het Nieuwe Roken" en "Vitaliteit op de Werkplek" vormen samen een krachtige interventie voor meer beweging en betere werkhouding.

Een integrale aanpak van fysieke gezondheid op de werkplek leidt tot meetbare resultaten. Organisaties die investeren in deze workshops zien gemiddeld een verzuimreductie van 21% en een productiviteitstoename van 11% binnen 6 maanden na implementatie van de aangereikte strategieën.

Energie & Herstel als Successtrategie

In de huidige prestatiegerichte werkcultuur wordt non-stop doorwerken vaak gezien als teken van toewijding. Onderzoek laat echter zien dat deze aanpak contraproductief is. De workshop "Herstel als Nieuwe Successtrategie" stelt een radicaal ander perspectief voor: strategische pauzes en bewust herstel als sleutel tot duurzame topprestaties.

Micro-Herstelmomenten

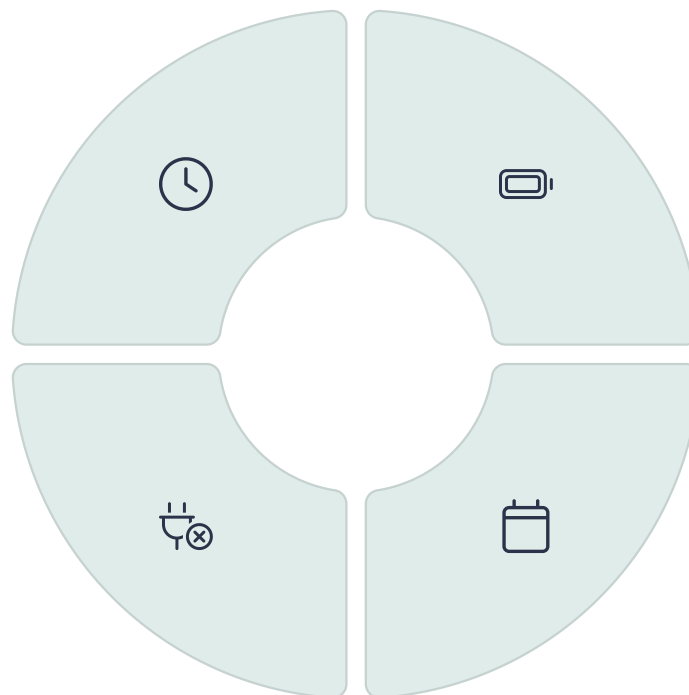
Korte, strategische pauzes van 3-5 minuten die energie en focus herstellen.

- Ademhalingsoefeningen
- Korte bewegingspauzes
- Mindfulness-momenten

Digitale Detox

Bewuste periodes van offline zijn voor mentaal herstel.

- Notificatie-vrije periodes
- Email-grenzen
- Schermloze avondroutines



Dagelijkse Herstelroutines

Bewuste activiteiten die energie aanvullen tijdens de werkdag.

- Natuur-micropauzes
- Sociale verbinding
- Betekenisvolle taken afwisselen

Wekelijkse Opladers

Geplande activiteiten die dieper herstel bieden.

- Natuurverbinding
- Creatieve bezigheden
- Beweging in het groen

De workshop biedt niet alleen individuele strategieën, maar ook handvatten voor teams en leidinggevenden om een herstelcultuur te implementeren. Deelnemers leren hoe ze herstel kunnen integreren in hun dagelijkse werkroutine zonder productiviteit te verliezen - integendeel, ze ontdekken hoe strategisch herstel juist leidt tot hogere productiviteit en betere prestaties.

"Na het implementeren van de herstelstrategieën uit deze workshop zagen we niet alleen een daling in het aantal burn-out klachten, maar paradoxaal genoeg ook een stijging in productiviteit. Onze teams leveren nu meer werk in minder uren omdat ze effectiever werken." - Operationeel Directeur bij een financiële instelling

Het wetenschappelijk fundament van deze workshop is gebaseerd op het werk van experts als Alex Soojung-Kim Pang (auteur van "Rest") en K. Anders Ericsson (expert in prestatiepsychologie), die aantonen dat de beste presteerders niet degenen zijn die het langst werken, maar zij die het slimst herstellen.

Samenwerken en Communiceren

Effectieve teams zijn gebouwd op een fundament van open communicatie en psychologische veiligheid. De workshops in deze categorie richten zich op het versterken van deze essentiële elementen voor succesvolle samenwerking.



Feedback geven & ontvangen

In deze workshop leren deelnemers de kunst van constructieve feedback - zowel het geven als het ontvangen ervan. De focus ligt op technieken die feedback omvormen van een potentieel spanningsvol moment naar een waardevol gesprek dat leidt tot groei en verbetering.

Deelnemers oefenen met concrete feedbackmodellen die direct toepasbaar zijn in de dagelijkse praktijk, zoals de situatie-gedrag-impact methode en appreciative inquiry. Ook leren ze hoe ze feedback kunnen ontvangen zonder in de verdediging te schieten.

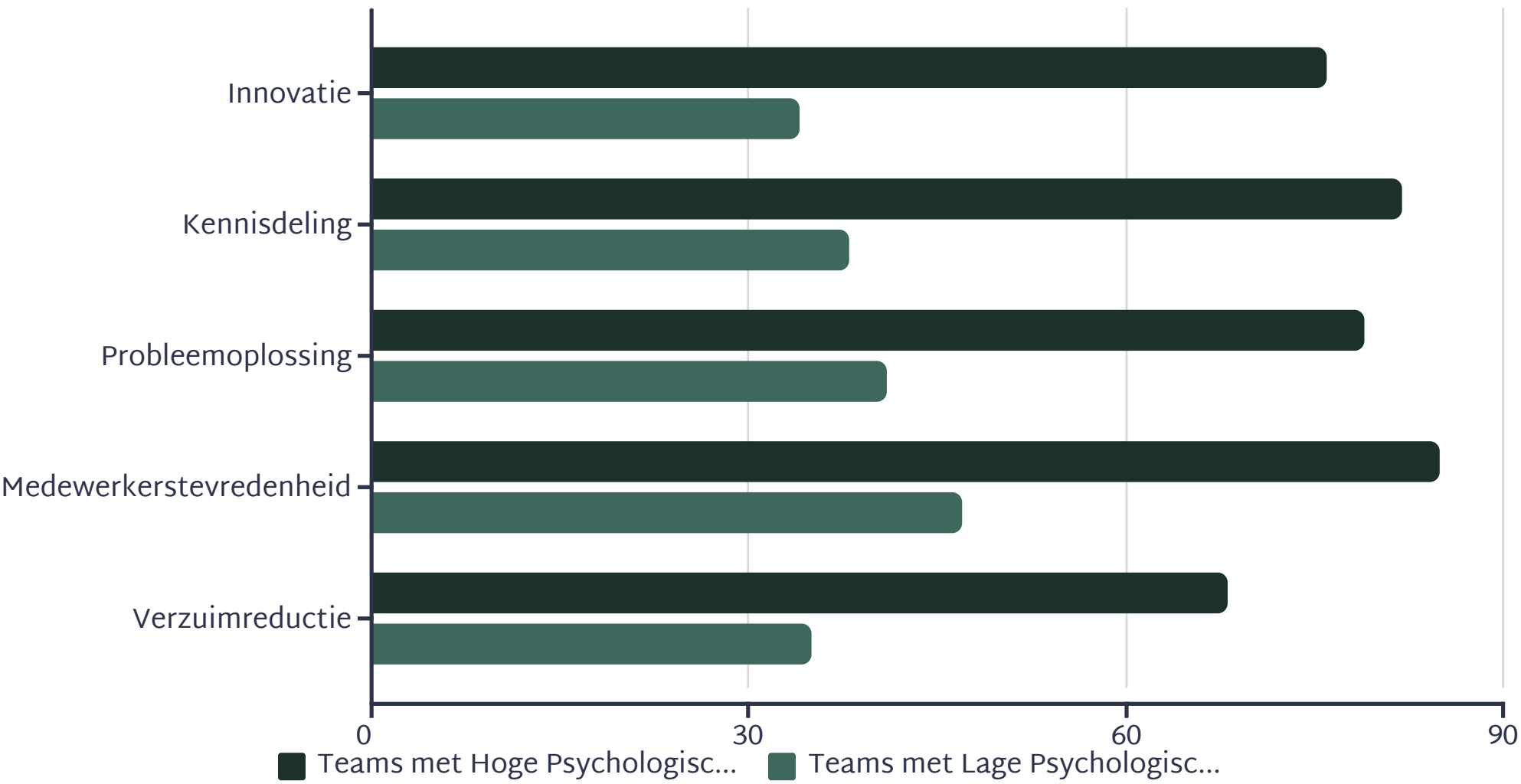


Psychologische veiligheid in teams

Deze workshop is gebaseerd op het baanbrekende onderzoek van Google's Project Aristotle, dat aantoonde dat psychologische veiligheid de belangrijkste voorspeller is van teamsucces. Deelnemers leren wat psychologische veiligheid inhoudt en hoe ze deze kunnen cultiveren binnen hun team.

Praktische oefeningen helpen bij het creëren van een omgeving waarin teamleden zich vrij voelen om ideeën te delen, risico's te nemen en fouten te maken zonder angst voor negatieve consequenties. Leidinggevendenden krijgen concrete handvatten om psychologische veiligheid te bevorderen.

Wat levert het op?



De grafiek toont de aanzienlijke verschillen tussen teams met hoge en lage psychologische veiligheid op basis van onderzoeksgegevens. Teams waar open communicatie en psychologische veiligheid worden gestimuleerd, presteren beter op vrijwel alle gebieden, van innovatie tot medewerkerstevredenheid.

Door deze workshops te combineren, creëert u een werkomgeving waarin medewerkers zich veilig voelen om hun mening te uiten, ideeën te delen en elkaar constructieve feedback te geven. Dit leidt tot betere samenwerking, meer innovatie en uiteindelijk betere resultaten voor de organisatie als geheel.

"De workshop over psychologische veiligheid heeft ons managementteam compleet getransformeerd. We merken dat er nu tijdens vergaderingen veel meer verschillende perspectieven worden gedeeld, wat leidt tot betere besluitvorming. Ook durven medewerkers eerder aan de bel te trekken als er iets niet goed gaat, waardoor we problemen kunnen oplossen voordat ze escaleren." - Afdelingshoofd bij een overheidsinstantie

Fysieke vitaliteit op de werkplek

Zitten is het nieuwe roken

Deze eye-opening workshop confronteert deelnemers met de schokkende gezondheidseffecten van langdurig zitten, dat inmiddels wordt beschouwd als een serieuze gezondheidsrisicofactor. De gemiddelde kantoormedewerker zit 9,3 uur per dag, wat aanzienlijke negatieve effecten heeft op het cardiovasculaire systeem, metabolisme en houding.

Deelnemers leren begrijpen hoe lang zitten het lichaam beïnvloedt en, belangrijker nog, wat ze eraan kunnen doen. De workshop biedt praktische strategieën om meer beweging in de werkdag te integreren, van microbreaks tot beweegvriendelijke vergaderingen en werkplekinrichting.

Belangrijk is dat de workshop verder gaat dan alleen bewustwording en concrete, laagdrempelige oplossingen biedt die direct implementeerbaar zijn, zelfs in traditionele kantooromgevingen waar veel zittend werk wordt verricht.



Resultaten

- Verhoogd bewustzijn van de risico's van langdurig zitten
- Concrete strategieën om beweegmomenten in te bouwen
- Verminderde fysieke klachten zoals rugpijn en nekklachten
- Meer energie en betere concentratie gedurende de werkdag

Vitaliteit op de werkplek

Deze workshop bouwt voort op "Zitten is het Nieuwe Roken" en richt zich op een bredere benadering van fysieke vitaliteit op het werk. De focus ligt op ergonomie, werkplekinrichting en bewegingspatronen die bijdragen aan langdurige inzetbaarheid en preventie van fysieke klachten.



De combinatie van deze twee workshops biedt een krachtige interventie om de fysieke gezondheid van medewerkers te verbeteren. De aanpak is zowel preventief als curatief: bestaande klachten worden aangepakt, terwijl toekomstige problemen worden voorkomen door betere gewoontes en werkplekinrichting.

De investeringen in deze workshops verdienen zich snel terug. Onderzoek toont aan dat organisaties die investeren in ergonomie en bewegingsstimulering gemiddeld 32% minder werkgerelateerde fysieke klachten rapporteren en een verzuimreductie van 27% zien binnen het eerste jaar na implementatie. Bovendien rapporteren medewerkers een significante verbetering in energieniveau en concentratievermogen.

"We hebben met ons hele team de 'Zitten is het Nieuwe Roken' workshop gevolgd en besloten om als experiment een week lang staande vergaderingen te houden. Niet alleen waren de vergaderingen korter en effectiever, we merkten ook dat mensen alerter waren en meer bijdroegen. Nu hebben we het permanent ingevoerd en zien we dat het ook anderen in de organisatie inspireert." - Teamleider bij een marketingbureau

Financiële vitaliteit en implementatie



Waarom financiële zekerheid?

Financiële stress is een onderschatte factor in werkgerelateerde mentale problemen. Uit onderzoek blijkt dat 40% van de werknemers zich zorgen maakt over geldzaken, wat leidt tot concentratieproblemen, verhoogde stress en verminderde productiviteit.

Door deze workshop aan te bieden, helpt u medewerkers om een bron van stress aan te pakken die vaak buiten het zicht van werkgevers blijft, maar wel degelijk invloed heeft op werkprestaties.

Financiële zekerheid & Mentale Rust

Deze unieke workshop verbindt financieel welzijn direct met mentale gezondheid. Deelnemers leren niet alleen praktische financiële vaardigheden, maar ook hoe ze kunnen omgaan met de emotionele aspecten van geld en financiële beslissingen.

De workshop biedt een veilige, niet-oordelende omgeving waarin deelnemers inzicht krijgen in hun eigen financiële situatie en concrete stappen kunnen zetten naar meer financiële zekerheid. Er wordt aandacht besteed aan budgetteren, sparen, omgaan met schulden, en het maken van bewuste financiële keuzes die passen bij persoonlijke waarden en doelen.

- Basisprincipes van persoonlijke financiën en budgettering
- Strategieën voor het opbouwen van financiële buffers
- Omgaan met financiële stress en zorgen
- Financiële besluitvorming gebaseerd op persoonlijke waarden
- Praktische tools en apps voor financieel beheer

Resultaat: Minder financiële stress, meer focus op het werk, lager verzuim door financiële problemen, en medewerkers die zich gewaardeerd voelen omdat de werkgever aandacht besteedt aan hun totale welzijn.

Implementatie van de Workshops

Om maximaal rendement te halen uit de Company Vitality Workshops, is een strategische implementatie essentieel. Hieronder vindt u een stappenplan voor succesvolle integratie in uw organisatie:

Behoefteanalyse

Begin met het in kaart brengen van de specifieke uitdagingen binnen uw organisatie. Een korte medewerkersenquête kan helpen om de meest relevante thema's te identificeren.

Workshopselectie

Kies workshops die aansluiten bij de geïdentificeerde behoeften. Overweeg een combinatie van fysieke, mentale en sociale vitaliteitsworkshops voor een holistische aanpak.

Planningsfase

Plan de workshops strategisch in, rekening houdend met drukke periodes en werkdruk. Creëer een jaarkalender met gelijkmatig verdeelde interventies.

Communicatie

Communiceer duidelijk over het doel en de waarde van de workshops. Betrek leidinggevenden als ambassadeurs om deelname te stimuleren.

Uitvoering

Zorg voor optimale faciliteiten en voldoende tijd. Creëer een veilige leeromgeving waarin deelnemers open kunnen delen.

Follow-up

Plan vervolgactiviteiten om de geleerde vaardigheden te verankeren. Overweeg korte opfrissessies of digitale reminders om het geleerde levend te houden.

Evaluatie

Meet de impact van de workshops door zowel kwalitatieve feedback als kwantitatieve metingen zoals verzuimcijfers of medewerkerstevredenheid.

Voor optimale resultaten adviseren wij een programmatische aanpak waarin meerdere workshops worden gecombineerd tot een samenhangend vitaliteitsprogramma. Zo kunt u bijvoorbeeld starten met een basis van mentale veerkracht, vervolgens focussen op energie en herstel, en afronden met persoonlijke effectiviteit. Dit creëert een logische opbouw waarin concepten op elkaar voortbouwen.

Alle workshops zijn flexibel in te plannen en duren tussen de 1 en 3 uur, afhankelijk van het gewenste programma. Neem contact op voor een vrijblijvend adviesgesprek waarin we samen bekijken welke combinatie het beste aansluit bij de behoeften van uw organisatie.