

**Vitaliteit  
op de  
werkvloer**



**WORK WITH A SMILE**



# | Vitale medewerkers zijn essentieel

## Wat is vitaliteit?

Vitaliteit is letterlijk afgeleid van het Latijnse woord 'Vita', dat staat voor 'Leven'. Het woord vitaliteit kan worden vertaald naar 'de energie om te leven'. Het wordt ook wel omgeschreven als levenslust of levenskracht. Als je vitaal bent dan heb je genoeg energie. Je zit lekker in je vel en je hebt plezier in je leven. Je voelt je goed, zowel lichamelijk als mentaal en emotioneel.

Op de werkvloer zijn vitale medewerkers essentieel, wat hand in de hand gaat met duurzame inzetbaarheid. Duurzame inzetbaarheid gaat over de mate waarin medewerkers nu, en in de toekomst, fit en energiek aan het werk kunnen. Daarvoor is een goed werk- privé balans belangrijk, net als de factoren motivatie, ontspanning, voldoende beweging en gezond eten en drinken.



# | Vitaliteit: feiten en cijfers

## Waarom is vitaliteit belangrijk?

Gezonde, energieke en blijde medewerkers vormen de basis van een vitale organisatie. Vitale medewerkers zijn effectiever, creatiever, vrolijker en minder gestrest. Maar waarom zijn vitale medewerkers nog meer belangrijk? Wat dragen vitale medewerkers bij? Hieronder staan een aantal redenen.

### Facts

- De werkprestaties van medewerkers verbeteren met **25%** als er gezond gegeten wordt.
- De werkprestaties verbeteren met **15%** als ze **3 keer** per week minstens **30 minuten** bewegen.
- Bij medewerkers die gezond eten en regelmatig bewegen daalt het ziekteverzuim gemiddeld met **27%**.
- Door te investeren in de gezondheid van medewerkers daalt het kort en lang ziekteverzuim met **15%**.
- Uit onderzoek blijkt dat medewerkers met een goede gezondheid **83%** productief zijn.
- Medewerkers die meer werkgeluk ervaren, hebben een **3 keer** hogere creativiteit.
- Medewerkers die meer werkgeluk ervaren, zijn **31%** meer productief.





## | Het gevolg

Medewerkers met een **hogere productiviteit** werken prettiger, hebben meer energie voor werk, geven met een frisse blik kijk op zaken en hebben een betere en langere concentratie. Ook hebben medewerkers met een hogere productiviteit minder moeite met lange dagen en gaan ze relaxter naar huis.

Het gevolg van medewerkers die **meer werkgeluk** ervaren op de werkvloer is onder andere dat ze meer vertrouwen en motivatie krijgen, ze krijgen een positievere instelling, worden gelukkiger en ze gaan met plezier naar het werk. Ook worden medewerkers geïnspireerd om beter te worden in hun werkzaamheden. Kortom, uiteindelijk zal werkgeluk resulteren tot blije medewerkers.

### **Conclusie**

Vitale werknemers zijn productiever, de werkprestaties worden beter en het werkgeluk stijgt. Zorg dus voor een goede balans tussen werk en privéleven. Een gezonde leefstijl stelt je in staat om beter om te gaan met deze balans. Dat kan door geregeld pauze of vrije dagen te nemen voor je geestelijke gezondheid en je energie. Dit leidt uiteindelijk allemaal tot minder stress onder medewerkers.

# | Een Sparkling vitaliteitsprogramma

Wij van Sparkling People vinden **vitaliteit** belangrijk en we nemen je gaag mee in ons programma;



## **Thema's**

Bij Sparkling People staat ieder kwartaal in het teken van een ander vitaliteitsthema. In april ging ons vitaliteitsprogramma van start met het thema gezonde voeding. Er is toen op zowel kantoor Alkmaar als kantoor Haarlem een smoothiefiets langsgekomen. In kwartaal 3 stond beweging centraal. Er is vanaf begin mei tot en met eind september om in totaal 2300 minuten te bewegen een challenge gehouden. Kwartaal 4 staat in het teken van mentale gezondheid.



## **Strandwerkdag**

Afgelopen zomer heeft zowel team Haarlem als team Alkmaar een strandwerkdag gehad. Tijdens de strandwerkdag is er uiteraard gewerkt maar zijn er ook activiteiten gedaan op het gebied van vitaliteit. Deze dagen zijn er om werkgeluk te stimuleren.



## **Workation**

Om het werkgeluk te stimuleren gaan alle medewerkers van Sparkling People 1 keer per jaar op workation. Dit jaar zijn de toppers van SP naar Lissabon geweest.



# | Een Sparkling vitaliteitsprogramma



## **Gezonde lunch**

Elke vestiging luncht gezamenlijk. Elke maandag komen er verse en gezonde producten binnen. Aan de lunchtafel gaat het vaak even niet over werk, maar over het weekend, vakanties of sport. Zo leert ieder team elkaar beter kennen!



## **Sportactiviteiten**

Sporten staat bij Sparkling People centraal. Elke vestiging heeft wekelijks een sportactiviteit in de agenda staan. Team Haarlem en team Alkmaar doen wekelijks aan een bootcamp mee. Team Lissabon paddelt elke week en team Bali doet wekelijks aan kickboksen!



## **Cheat Friday**

Elke laatste vrijdag van de maand is de "Cheat Friday". Deze is gekoppeld aan een recruitment challenge van de week ervoor. Wie de beste resultaten aan de hand van die challenge haalt mag kiezen wat er wordt besteld voor de "Cheat Friday". Ook genieten hoort bij vitaal zijn!

# | 3 tips om vitaliteit op de werkvloer te stimuleren

1.

## **Beweging en ontspanning**

Een oplossing om vitaliteit op de werkvloer te stimuleren is om medewerkers de gelegenheid te bieden om staand te werken. Korte pauzes op kantoor zorgen voor meer onderling contact en ontspanning. Dit leidt uiteindelijk tot frisse ideeën, nieuwe inspiratie en energie voor werk. Wandelingen zorgen voor ontspanning, maken mensen scherp, alert en creatief.

2.

## **Gezond eten en drinken**

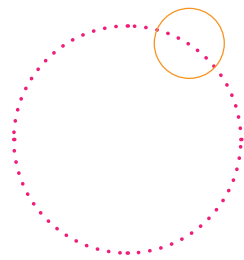
Bied gezond eten en drinken in de kantine en/of tijdens een lunchbijeenkomst aan. Als medewerkers op de werkvloer gezond eten en drinken worden ze ook gestimuleerd om thuis gezonder te eten. Zorg ook dat er een waterkoeler en genoeg fruit op kantoor is. Door een gezonde leefstijl aan te houden worden medewerkers vitaler.

3.

## **Stress tegengaan**

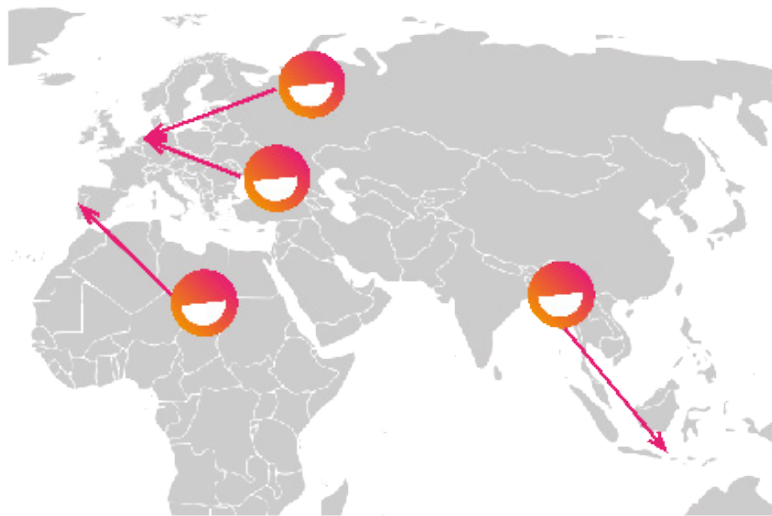
Houd het teken van stress goed in de gaten. Denk daarbij aan mensen die vaak afwezig reageren, afspraken vergeten, mopperen en snel geïrriteerd reageren. Het is belangrijk om met ze te praten over wat er aan de hand is en geef hen de gelegenheid om stoom af te blazen. Ga bij thuiswerkers na of ze thuis wel hun werk goed en rustig genoeg kunnen doen. Benadruk ook richting hen dat ze erop letten dat hun werkdagen niet te lang worden!

# | Conclusie



Vitale medewerkers zijn effectiever, creatiever, vrolijker en minder gestrest. Bij een vitale organisatie daalt het ziekteverzuim en ervaren medewerkers een hoger werkgeluk. Ook zijn medewerkers productiever, creatiever en verbeteren de werkprestaties.

Jij wilt toch ook genieten van vitale medewerkers? Laten we samen sparren over de mogelijkheden. Andere vragen? Neem gerust contact met ons op!



**Stijn ten Hoeve**  
Stagiair Marketing

