

QR CODE Kahoot



Break-out sessie

De kracht van vitaliteit



RSC Jaarcongres in beweging met Gerda Breedveld



Richard van der Kamp

Product Marketing Manager

richard.vanderkamp@visma.com



De kracht van vitaliteit

- Vitaliteit: wat is het?
- Waarom is het juist nu zo belangrijk?
- Vitaliteit en het inzetbaarheidsmodel
- Vitaliteit: Drie pijlers
- Hoe kun je vitaliteit versterken?
- Waar hebben we nog meer invloed op?
- Tips & tools





Wat is vitaliteit?

Definitie

Vitaliteit = Levenskracht

Vitaliteit

De beschikking hebben over mentale veerkracht en doorzettingsvermogen om het werk gemotiveerd en energiek uit te voeren.



Waarom is het juist nu zo belangrijk?

Verzuim in Nederland

28%

van het verzuim is
werkgerelateerd

<80%

van de werkenden
haalt werkend het
pensioen

27%

Werkgerelateerd
verzuim gevolg van
psychosociale
arbeidsbelasting

-13%

bedrijfsartsen in de
periode 2015 - 2023

+12j

gemiddelde leeftijd in
Nederland tussen
1950 en 2023

90%

van verzuimdagen is
gevolg van lang
verzuim

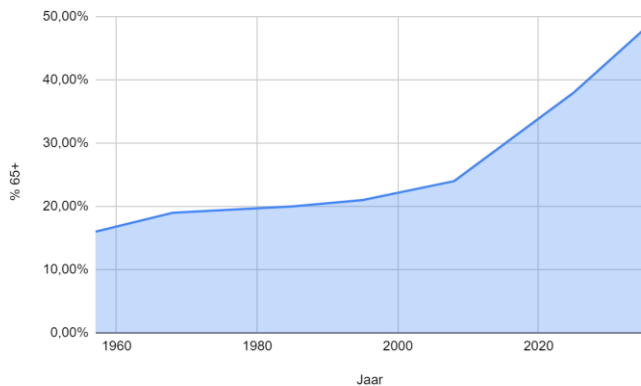
4,8%

het gemiddelde
verzuim in het 3e
kwartaal van 2023

6,2 mld

kost werkgerelateerd
verzuim per jaar

'Grijze' druk



Jaar	Aantal 65+	Verhouding 65+	'Werkenden' (20-65)
1957	738.693	16	100
1968	1.000.000	19	100
1985	1.730.000	20	100
1995	2.030.000	21	100
2008	2.400.000	24	100
2025	3.786.220	38	100
2035	4.541.651	48	100

Kahoot Quiz

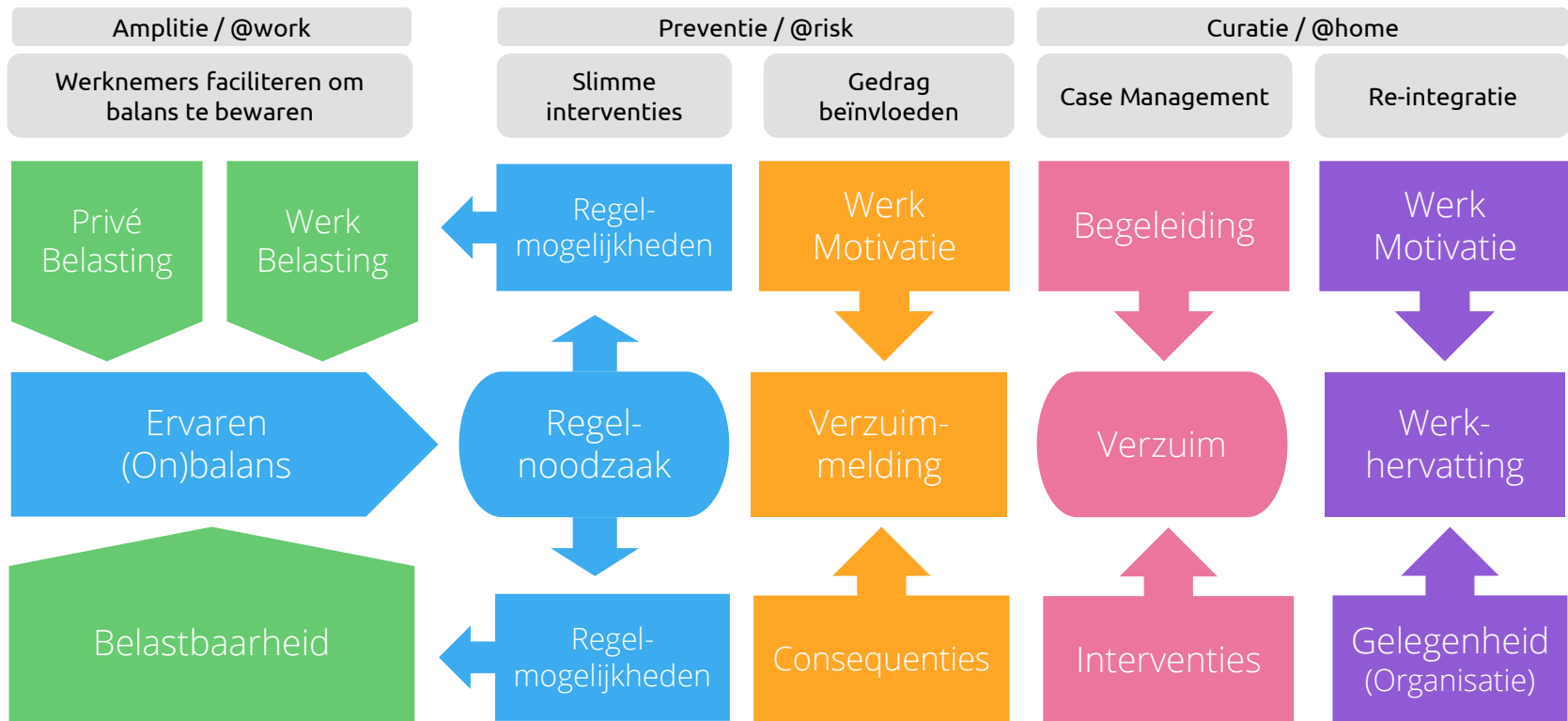
1. Welke functie heb je? (Woordenwolk)
2. De organisatie waar ik werk is heel vitaal (Schaal 1 tot 5)
3.
4.
5.



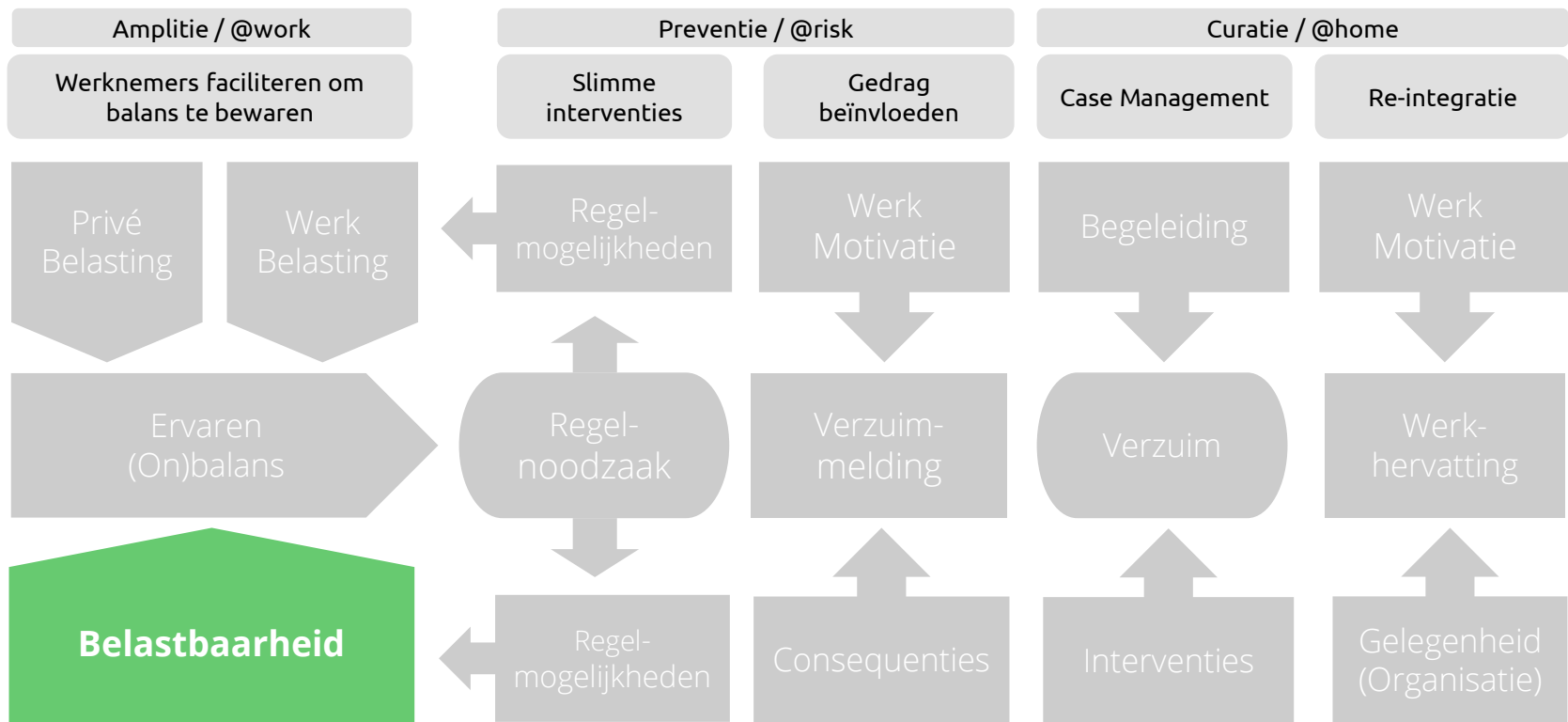


Vitaliteit en het inzetbaarheidsmodel

Inzetbaarheidmodel



Inzetbaarheidmodel





Vitaliteit: Drie pijlers

Drie pijlers van vitaliteit

“Vitaliteit omvat de kerndimensies energie, motivatie en veerkracht, waarbij

- **energie** wordt gekenmerkt door zich energiever voelen,
- **motivatie** door doelen te stellen in het leven en moeite doen om deze te behalen, en
- **veerkracht** door het vermogen om met de dagelijkse problemen en uitdagingen van het leven om te gaan.”

Energie

Energie omvat zowel een fysiek als een mentaal aspect, waarbij het fysieke aspect vooral werd omschreven als energiek voelen en het mentale aspect als de afwezigheid van vermoeidheid.

Motivatie

Motivatie is datgene wat een **individu** tot een bepaald **gedrag** drijft.

Motivatie ontstaat uit een samenspel tussen de biologische en cultuurafhankelijke eigenschappen van een individu en de omgeving van dat individu.






Veerkracht

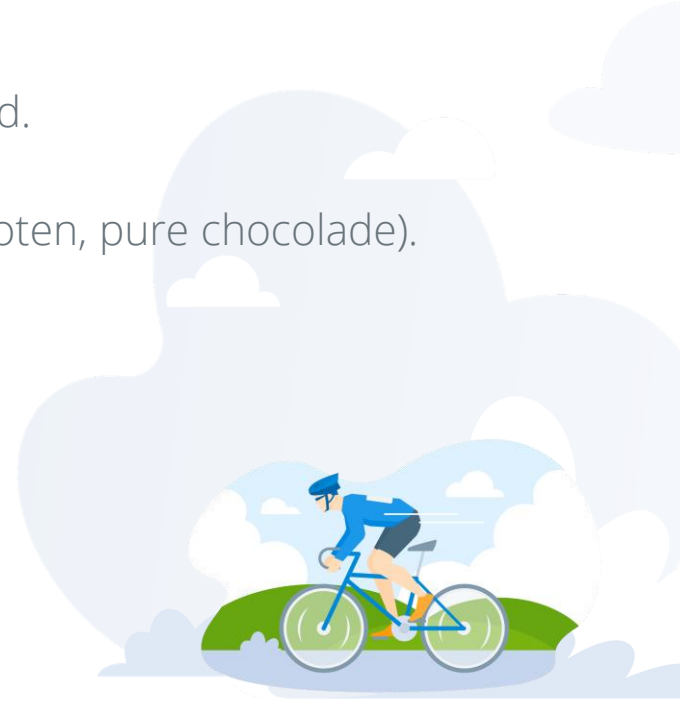
Veerkracht is een dynamisch en lerend proces waarbij mensen 'terugveren' of herstellen na een negatieve gebeurtenis en weer doorgaan met het dagelijkse leven.



Hoe kun je vitaliteit versterken

Hoe zorg je voor meer energie?

-  Plan 1-op-1 overleggen in de buitenlucht en wandelend.
-  Gezonde tussendoortjes voor extra energie (appels, noten, pure chocolade).
-  Maak van een dag in de week 'trap' dag.
-  Korte lessen stretch-oefeningen.
-  Tussendoor even naar buiten.



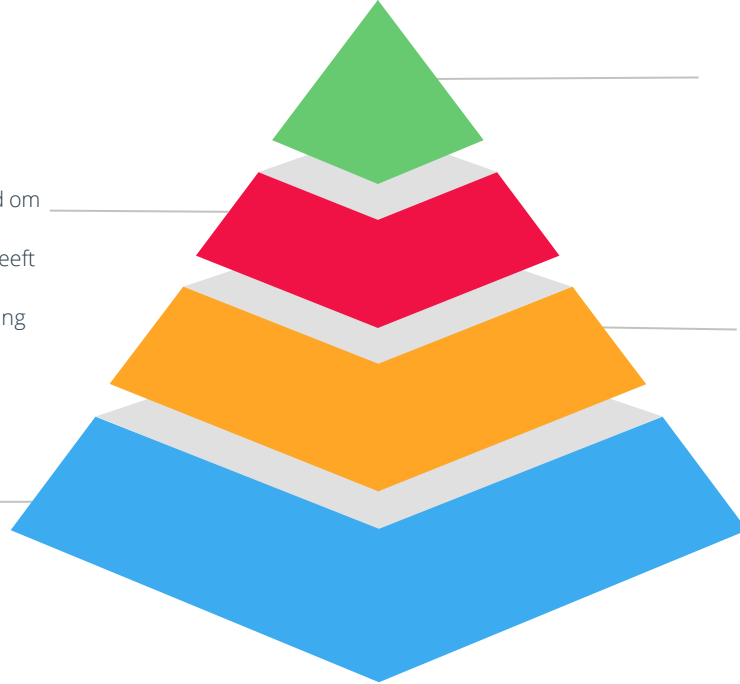
Q12 Survey Gallup

Teamwork

10. Ik heb een beste vriend op het werk.
9. Mijn medewerkers of collega's zijn toegewijd om een goede kwaliteit te leveren.
8. De missie of het doel van mijn organisatie geeft me het gevoel dat mijn werk belangrijk is.
7. Er is iemand op het werk die mijn ontwikkeling stimuleert.

Basisbehoeften

2. Ik beschik over de materialen en apparatuur die ik nodig heb om mijn werk goed te doen.
1. Ik weet wat er van me verwacht wordt op het werk.



Ontwikkeling

11. In de afgelopen zes maanden heeft iemand met mij gesproken over mijn vooruitgang op het werk.
12. Het afgelopen jaar heb ik kansen gehad op het werk om te leren en te groeien.

Individu

6. Op het werk lijkt mijn mening te tellen.
5. Mijn begeleider, of iemand op het werk, is betrokken bij mij als persoon.
4. In de laatste zeven dagen, kreeg ik erkenning of lof voor het doen van goed werk.
3. Op het werk heb ik de kans om wat ik het beste doe elke dag te doen.

Hoe zorg je voor motivatie?

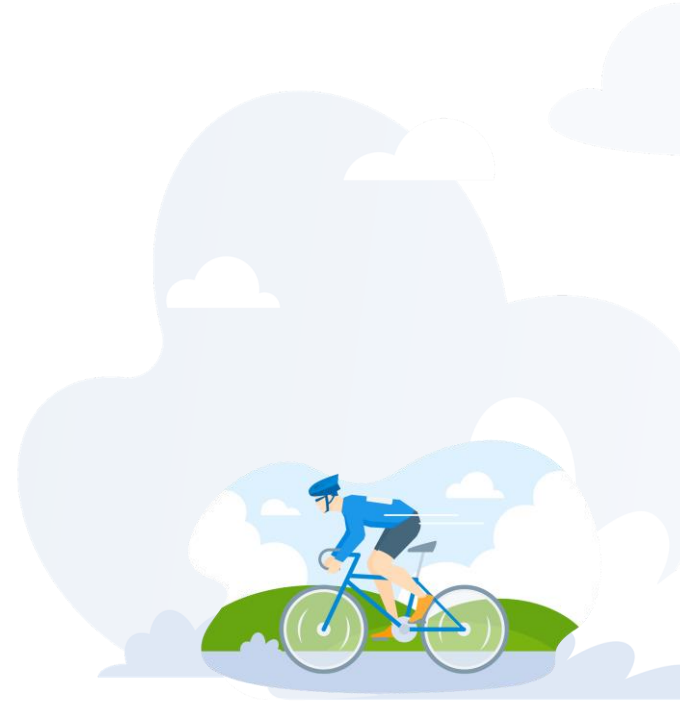
 Spreek je waardering uit en maak het specifiek

 Geef ruimte aan je team

 Beloon initiatief

 Geef een mooie ervaring cadeau

 Geef ruimte voor sociale motivatie



Hoe zorg je voor veerkracht?



Biedt ruimte voor ontwikkeling



Wat motiveert de werknemer



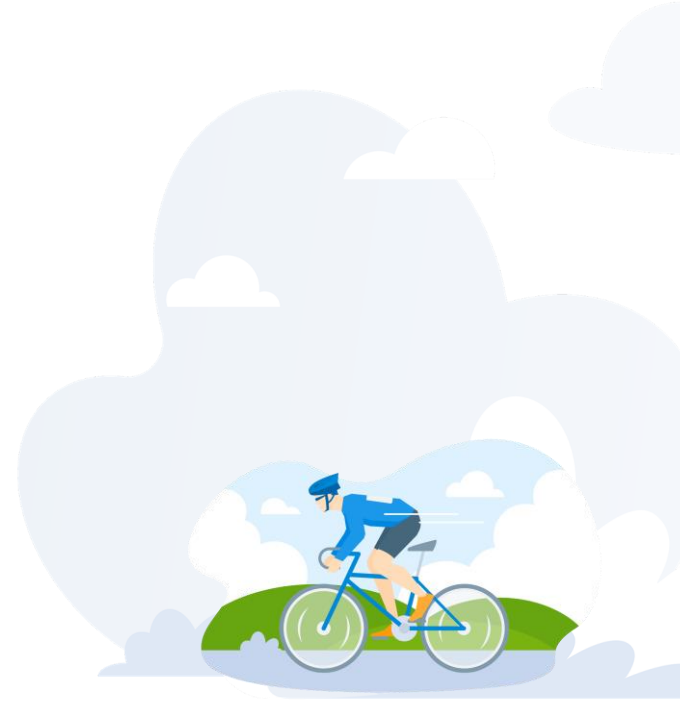
Stel jezelf kwetsbaar op



Geef je blijk van waardering



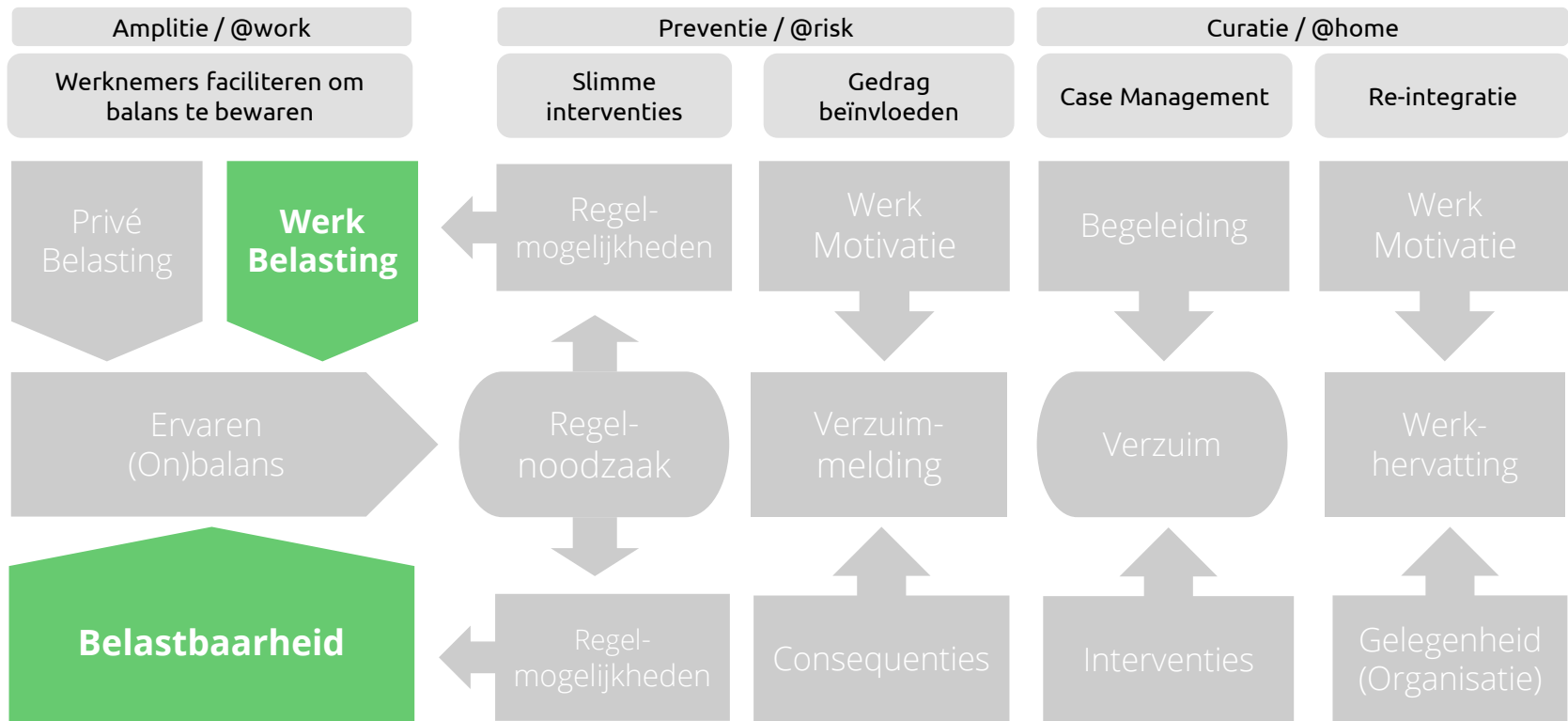
Stimuleer herstelmomenten





Waar hebben we nog meer invloed op?

Inzetbaarheidmodel





Tips & tools

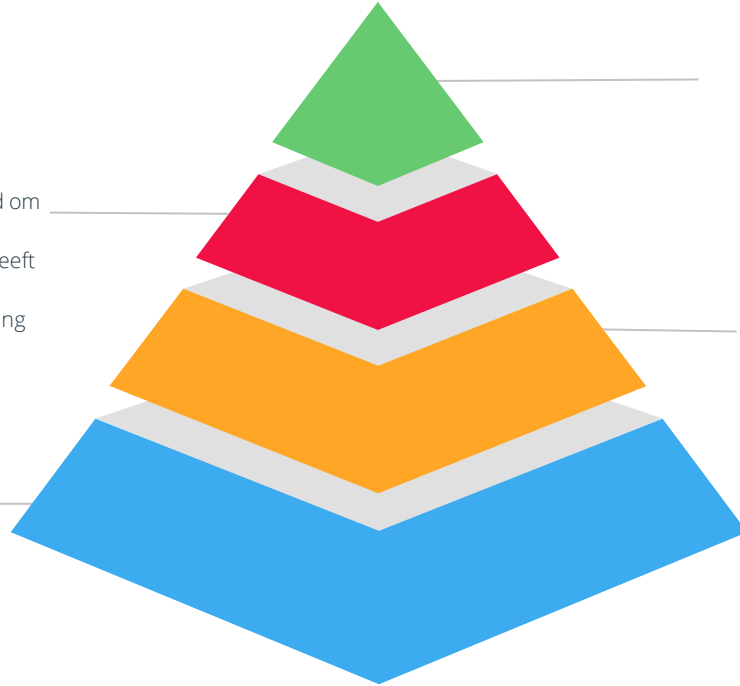
Q12 Survey Gallup

Teamwork

10. Ik heb een beste vriend op het werk.
9. Mijn medewerkers of collega's zijn toegewijd om een goede kwaliteit te leveren.
8. De missie of het doel van mijn organisatie geeft me het gevoel dat mijn werk belangrijk is.
7. Er is iemand op het werk die mijn ontwikkeling stimuleert.

Basisbehoeften

2. Ik beschik over de materialen en apparatuur die ik nodig heb om mijn werk goed te doen.
1. Ik weet wat er van me verwacht wordt op het werk.



Ontwikkeling

11. In de afgelopen zes maanden heeft iemand met mij gesproken over mijn vooruitgang op het werk.
12. Het afgelopen jaar heb ik kansen gehad op het werk om te leren en te groeien.

Individu

6. Op het werk lijkt mijn mening te tellen.
5. Mijn begeleider, of iemand op het werk, is betrokken bij mij als persoon.
4. In de laatste zeven dagen, kreeg ik erkenning of lof voor het doen van goed werk.
3. Op het werk heb ik de kans om wat ik het beste doe elke dag te doen.

Vita 16 Nederlandse vitaliteitsmeter

De Nederlandse vitaliteitsmeter: de Vita-16®

De volgende uitspraken gaan over hoe u zich voelde de afgelopen maand. Weet u niet zeker wat u moet antwoorden op een vraag? Geef dan het best mogelijke antwoord op een schaal van 1 (zelden) tot 7 (altijd).

	1	2	3	4	5	6	7
	Zelden	Soms	Af en toe	Regelmatig	Meestal	Bijna altijd	Altijd
1 Ik heb genoeg energie om al mijn dagelijkse activiteiten te kunnen volbrengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ik bruis van de energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Na het avondeten zit ik nog vol energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Ik verheug mij op elke nieuwe dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Ik maak plannen voor de toekomst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Als ik een doel heb, maak ik direct plannen om dit doel te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Het behalen van mijn doelen maakt mij gelukkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Ik krijg energie van het maken van toekomstplannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ik vind het heel erg belangrijk om mijn doelen werkelijkheid te laten worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Ik ga meteen aan de slag met nieuwe uitdagingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Ik kan heel goed omgaan met tegenslagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Ik kan heel goed oplossingen vinden in moeilijke situaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Na een moeilijke periode ben ik snel weer de oude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Door mijn ervaring voel ik mij sterker in moeilijke tijden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Elke ervaring in het leven maakt mij sterker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ = Dimensie Energie; ■ = Dimensie motivatie; ■ = Dimensie veerkracht

Berekenen scores

Het berekenen voor de vitaliteitscore en de score van de drie dimensies gaat als volgt:

- Gemiddelde per dimensie: score items (loopt van 1-7; staat boven antwoordcategorie aangegeven) bij elkaar op tellen en delen door het aantal items dat bij elkaar opgeteld zijn (Energie: 5 items; motivatie: 6 items; veerkracht: 5 items)
- Totaalscore: vitaliteit = $(0.4 \times \text{gemiddelde dimensie Energie}) + (0.3 \times \text{gemiddelde dimensie Motivatie}) + (0.3 \times \text{gemiddelde dimensie veerkracht})$

N.B. In de totaalscore weegt energie dus iets zwaarder (40%) dan de andere 2 dimensies (beide 30%)

Vitaliteitscores Nederlandse Volwassen bevolking

De gemiddelde Vitaliteitscore loopt van min:1 tot max:7. Categorieën zijn ingedeeld aan de hand van percentielen, zoals hieronder aangeven:

"Zeer hoog":	≥ 95e percentiel
"Hoog":	75e percentiel - 95e percentiel
"Gemiddeld":	25e percentiel - 75e percentiel
"Laag":	5e percentiel - 25e percentiel
"Zeer laag":	≤ 5e percentiel

Vitaliteit n=8015	Overall gemiddelde: 4.42
Ze er hoog	≥ 6.05
Ho og	5.17-6.04
G emiddeld	3.72-5.17
L aag	2.53-3.72
Z eer laag	≤ 2.52

Energie n=8015	Overall gemiddelde: 4.20
Ze er hoog	≥ 6.20
Ho og	5.20-6.19
G emiddeld	3.40-5.19
L aag	1.81-3.39
Z eer laag	≤ 1.80

Motivatie n=8015	Overall gemiddelde: 4.54
Ze er hoog	≥ 6.33
Ho og	5.33-6.32
G emiddeld	3.83-5.32
L aag	2.51-3.82
Z eer laag	≤ 2.50

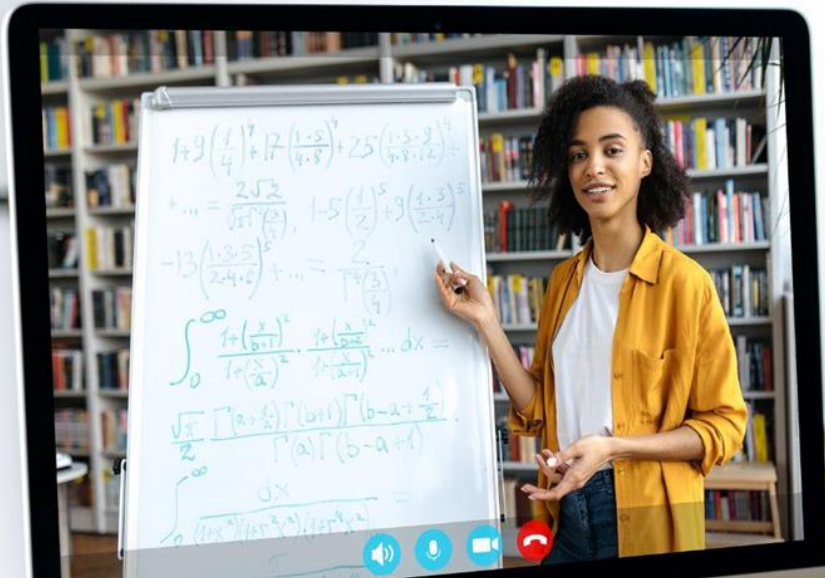
Veerkracht n=8015	Overall gemiddelde: 4.57
Ze er hoog	≥ 6.20
Ho og	5.40-6.19
G emiddeld	3.80-5.39
L aag	2.61-3.79
Z eer laag	≤ 2.60

Kahoot Quiz

Inhoudelijke vragen + Prijs

- Wat zijn de pijlers van vitaliteit
- Wat is de naam van het model?
- Welk onderdeel van het model gaat over vitaliteit?
- Met welke tool kun je vitaliteit meten?
- Welk onderdeel van de pyramide is de belangrijkste voor motivatie?
-
-





Vragen?

QR-code naar slides presentatie