



# Het Vitaliteitsboekje

Solon management & organisatie

Vitale medewerkers zijn cruciaal voor succes. Onderzoek toont aan dat ze **beter presteren én 20-35% minder verzuimen**. Door in vitaliteit te investeren, creëer je een team dat niet alleen gezonder is, maar ook lekkerder in hun vel zit en productiever aan de slag gaat.

Solon management & organisatie biedt dit praktisch boekje met eenvoudige opdrachten, tips en oefeningen welke makkelijk zijn uit te voeren zonder grote veranderingen aan te passen in de organisatie. Elk thema binnen de vitaliteitscirkel wordt hierin toegelicht. Het doel? **Samen aandacht besteden aan gezondheid, welzijn en een fijne sfeer op de werkvloer.**

Maak gebruik van de aangeboden hulpmiddelen in het boekje en **pas ze aan aan de behoeften en wensen van jullie team**. Denk na over wat vitaliteit voor ieder individu betekent en hoe je dit het beste kunt integreren in de dagelijkse routine.

Vergeet niet dat **kleine stappen al een groot verschil kunnen maken**. Moedig elkaar aan en deel ervaringen, want samen sta je sterker.

Veel succes en vitaliteit gewenst!



# Vitalogisch

Vitalogie draait om het begrijpen en verbeteren van de essentiële elementen die bijdragen aan een vitaal leven.

Het is een benadering die je aanmoedigt om bewust stil te staan bij wat je nodig hebt om je energiek, gezond en in balans te voelen.

Dit gaat verder dan alleen fysieke gezondheid; het omvat ook voldoende rust, een heldere geest, positieve relaties, een prettige werksfeer, gezonde voeding en het gevoel dat wat je doet betekenis heeft.

## Opdracht: Energiebalans Scan

Houdt gedurende de dag bij wanneer je je energiek voelt en wanneer je een dip ervaart. Neem aan het einde van de dag een kort moment om te reflecteren: Welke activiteiten en momenten gaven mij energie? Wat kostte mij energie?

Tijdstip	Energie-niveau	Activiteit/Gebeurtenis
9.00	Hoog	Start van de dag
10.30	Middel	Storingen (telefoontjes)
12.00	Laag	Lunch dip
13.00	Hoog	Gewandeld
...	...	...enzovoorts!

Dit helpt je om inzicht te krijgen in je dagelijkse **energiebalans**, zodat je kunt streven naar een gezonde afwisseling tussen activiteiten die energie kosten en die energie geven. Door een betere balans te vinden, kun je je vitaliteit en welzijn verbeteren, zonder te verwachten dat je alleen maar energieke momenten hebt.

# Fysiologisch



Fysiologische vitaliteit verwijst naar de fysieke aspecten van welzijn die invloed hebben op je algehele gezondheid. Dit omvat lichaamsbeweging, voeding, hydratatie en slaap. Een goede fysieke gezondheid bevordert niet alleen je energieniveau en productiviteit, maar ook je mentale en emotionele welzijn.

Je hebt waarschijnlijk al vaak gehoord dat je veel moet bewegen, 2 liter water per dag moet drinken, 2 ons groente en 2 stukken fruit moet eten en 8 uur per nacht moet slapen.

Deze richtlijnen zijn algemeen erkend en belangrijk voor een goede gezondheid. Het is echter ook essentieel om te begrijpen dat elk lichaam uniek is.

Het belangrijkste is dat je leert luisteren naar de signalen van je eigen lichaam en deze herkent. Dit verhoogt niet alleen je fysieke welzijn, maar helpt ook om je energieniveaus en algehele vitaliteit te optimaliseren.

## Opdracht: Rekken en strekken

Voer onderstaande stretches uit, 10-20 seconde per oefening. Tijdens de oefeningen moet je goed doorademen en niets forceren.



# Psychologisch

Psychologische vitaliteit richt zich op mentale en emotionele gezondheid. Het omvat stressmanagement, emotionele veerkracht en de ontwikkeling van een positieve mindset.

Een gezonde geestelijke gesteldheid helpt je om beter om te gaan met stress, verbeterde concentratie te hebben en een hogere levenskwaliteit te ervaren.

Het bevorderen van mentale gezondheid is essentieel voor zowel persoonlijk welzijn als werkprestaties.

## Tip:

### Afsluiting van de dag

Sluit je werkdag af en neem even een moment voordat je vertrekt naar huis. Neem het werk niet mee naar huis.



Er is veel informatie geschreven over psychologisch welzijn en sommigen zien door de bomen het bos niet meer. Een belangrijke eerste stap is om stil te staan bij je gemoedstoestand en de tijd te nemen om hierop te reflecteren.

## Opdracht: Ademhalingsoefening

Kies gedurende de dag een van de twee onderstaande ademhalingsoefeningen die het beste past bij je behoefte.

Gebruik de Box Breathing techniek wanneer je focus en concentratie wilt verhogen en de 4-7-8 techniek wanneer je behoefte hebt aan ontspanning en stressvermindering.

### BOX BREATHING

- Adem 4 seconde in.
- Houd je adem 4 seconden vast.
- Adem 4 seconden uit.
- Houd je adem weer 4 seconden vast.

Herhaal tenminste 3 keer.

### 4-7-8 BREATHING

- Adem 4 seconde in via je neus.
- Houd je adem 7 seconden vast.
- Adem 8 seconden uit via je mond.

Herhaal 4 keer.

# Ecologisch



Ecologische vitaliteit gaat over het creëren van een gezonde en duurzame omgeving. Dit omvat zowel je directe werk- en leefomgeving als je impact op het milieu.

Een groene, goed onderhouden omgeving kan bijdragen aan een betere gezondheid en welzijn door het verminderen van stress en het bevorderen van een gevoel van rust.

Duurzaamheid op de werkplek kan ook een gevoel van trots en betrokkenheid bij de organisatie bevorderen.

## Opdracht: Digitale detox

Begin de dag door je digitale apparaten schoon te maken en je bestanden op te ruimen. Verwijder onnodige e-mails en bestanden om je digitale voetafdruk te verkleinen en de efficiëntie te verbeteren.

Het bevorderen van een schone en georganiseerde digitale werkomgeving vermindert de belasting op je apparaten en helpt je om je digitale impact te verkleinen. Dit draagt weer bij aan een efficiëntere en milieuvriendelijkere werkplek.

## Opdracht: Energie-Efficiënte Gewoonten

Ga in je hoofd door je dagelijkse routines en bedenk één manier waarop je energie kunt besparen, zoals het dimmen van verlichting of het verlagen van je verwarming.

Deel je idee met collega's om elkaar te inspireren tot energiebewuster gedrag. Zo draag je ook een steentje bij aan het milieu.



# Filosofisch

Filosofie is afkomstig uit het oud Grieks en betekent letterlijk: 'liefde voor de wijsheid'. Filosofische vitaliteit richt zich op zingeving en persoonlijke ontwikkeling.

Het gevoel van zingeving en doelgerichtheid in het leven en werk is cruciaal voor een gevoel van vervulling en welzijn. Het helpt je om je werk en dagelijkse activiteiten te verbinden met persoonlijke waarden en langetermijndoelen, wat bijdraagt aan een grotere motivatie en tevredenheid.

## Tips & Tricks

- Doelen stellen: Stel zowel korte- als langetermijndoelen op die aansluiten bij je persoonlijke waarden en ambities. Dit biedt richting en motivatie.
- Dankbaarheidsoefeningen: Begin of eindig je dag met het opschrijven van drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit bevordert een positieve kijk en zelfreflectie.
- Reflectie tijd: Neem regelmatig tijd om stil te staan bij je vooruitgang en wat je echt belangrijk vindt in je leven en werk.

## Opdracht: Reflectie op werkervaring

Neem 10 minuten om na te denken over een recente werkervaring die je als bijzonder betekenisvol hebt ervaren. Schrijf kort op wat deze ervaring bijzonder maakte en hoe het bijdroeg aan je gevoel van zingeving en voldoening.

Reflecteren op betekenisvolle ervaringen helpt je om inzicht te krijgen in wat je werk vervullend maakt. Ook kan het je helpen om toekomstige activiteiten te richten op wat je echt waardeert.





We hopen dat de tips, oefeningen en inzichten je hebben geïnspireerd om dagelijks aandacht te besteden aan jouw eigen welzijn.

Vitaliteit gaat niet alleen over fysiek gezond zijn, maar ook over mentale en emotionele balans én hoe je deze in je dagelijkse leven kunt integreren—zowel op het werk als daarbuiten.

Kleine veranderingen kunnen een grote impact hebben, en we moedigen je aan om de stappen te zetten die voor jou werken.

Bij Solon management & organisatie geloven we dat vitale medewerkers de basis vormen voor een succesvolle organisatie. Daarom bieden wij bedrijven een breed scala aan diensten om vitaliteit op de werkvloer te bevorderen. Onze aanpak blijft zich ontwikkelen, zodat we altijd de meest relevante en effectieve oplossingen kunnen bieden.

Ben jij HR-professional en/of manager en wil jij met jouw team verder aan de slag? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.

Vragen?  
We staan voor je klaar.

### Contact

0186 - 621944  
info@solon-net.nl  
www.solon-net.nl



© 2024 Solon management & organisatie