

De VitaliteitsGroep: Samen Werken aan Gezondheid en Balans

Een gids voor een vitalere toekomst.

Hoofdstuk 1: Voorwoord

Welkom bij de VitaliteitsGroep

Het moderne leven biedt ons talloze mogelijkheden, maar stelt ons tegelijkertijd voor ongekende uitdagingen. Werkdruk, technologische ontwikkelingen en een snel veranderende wereld vragen om veerkracht, aanpassingsvermogen en balans. Bij de VitaliteitsGroep geloven we dat vitaliteit de sleutel is tot een duurzaam, gezond en gelukkig leven, zowel privé als op het werk.

Dit boekwerk geeft u een inkijk in onze filosofie, werkwijze en successen. Het is een verhaal over mensen, bedrijven en instellingen die de keuze hebben gemaakt om gezondheid en welzijn centraal te stellen. Door middel van innovatieve programma's, persoonlijke begeleiding en een wetenschappelijk onderbouwde aanpak, ondersteunen wij organisaties en individuen bij het bereiken van hun volle potentieel.

Mijn team en ik zijn trots op wat we tot nu toe hebben bereikt en kijken uit naar een toekomst waarin vitaliteit de norm is. Samen bouwen we aan een samenleving waarin iedereen de kans krijgt om energiek, veerkrachtig en met plezier door het leven te gaan. Wij hopen dat dit boekwerk u inspireert en motiveert om ook een stap te zetten naar een vitalere toekomst.

Met vitaliteitvolle groet,

Pieter van Aalst

Oprichter en Directeur, VitaliteitsGroep

Hoofdstuk 2: Over de VitaliteitsGroep

Hoofdstuk 3: Onze Diensten

Hoofdstuk 4: Team en Expertise

Hoofdstuk 5: Klantcases en Successen

Hoofdstuk 6: De Vitaliteitsaanpak

Hoofdstuk 7: Trends en Ontwikkelingen in Vitaliteit

Hoofdstuk 8: Inspiratie en Praktische Tips

Hoofdstuk 9: Contact en Meer Informatie

Hoofdstuk 2: Over de VitaliteitsGroep

Een Gezonde Basis: Het Ontstaan van de VitaliteitsGroep

De VitaliteitsGroep werd opgericht vanuit een diepgewortelde overtuiging: iedereen verdient de kans om gezond en energiek door het leven te gaan. In een tijd waarin werkstress en gezondheidsklachten blijven toenemen, ontstond de noodzaak om een verschil te maken. Dit begon bij de oprichter, die vanuit een achtergrond in gezondheid, coaching en organisatieontwikkeling zag dat welzijn niet alleen een individuele verantwoordelijkheid is, maar ook een gedeelde missie van werkgevers en werknemers.

Sinds de oprichting heeft de VitaliteitsGroep zich ontwikkeld tot een toonaangevend platform voor vitaliteit en gezondheid.

Als gerenommeerde coaching organisatie kenmerken wij ons door onze innovatieve benadering.

De VitaliteitsGroep biedt een breed scala aan diensten die organisaties en medewerkers ondersteunen bij het bereiken van een betere balans. Onze aanpak is gericht op het creëren van duurzame resultaten door middel van wetenschappelijke inzichten, innovatieve methoden en een persoonlijke benadering. Bij De VitaliteitsGroep werken uitsluitend hooggekwalificeerde experts met een bewezen staat van dienst, waarbij duurzaamheid in alles wat we doen centraal staat.

Onze Kernwaarden

Bij alles wat we doen, staan onze kernwaarden centraal. Deze vormen de basis van onze aanpak en relaties met klanten:

1. **Betrokkenheid:** We geloven in een persoonlijke aanpak. Geen mens is hetzelfde, en daarom bieden we maatwerkoplossingen die aansluiten bij de specifieke behoeften van elke klant.
2. **Innovatie:** We omarmen nieuwe methoden en technologieën om vitaliteit toegankelijker en effectiever te maken.
3. **Duurzaamheid:** Onze oplossingen zijn gericht op langdurige resultaten, niet op snelle fixes. We bouwen aan een toekomst waarin vitaliteit een vast onderdeel is van het leven.

Missie en Visie

Onze missie is simpel, maar krachtig: het verbeteren van de vitaliteit en gezondheid van mensen en organisaties. Wij streven ernaar een wereld te creëren waarin iedereen de kans heeft om energiek, gelukkig en gezond te leven.

Onze visie reikt verder dan het hier en nu. Wij geloven dat vitaliteit een cruciale rol speelt in een duurzame samenleving. Gezonde mensen vormen de basis van productieve bedrijven, gelukkige gemeenschappen en een sterke economie. Daarom willen we bijdragen aan een cultuur waarin vitaliteit de norm is, niet de uitzondering.

Vitaliteit als Motor van Succes

Waarom is vitaliteit zo belangrijk, vooral binnen organisaties? Onderzoek wijst uit dat vitale medewerkers productiever, creatiever en weerbaarder zijn. Bovendien verlaagt een focus op gezondheid het ziekteverzuim en verhoogt het de tevredenheid van medewerkers. Voor bedrijven betekent dit niet alleen een verbeterde bottom line, maar ook een sterkere, loyalere werkcultuur.

Bij de VitaliteitsGroep zien we vitaliteit als een investering in de toekomst. Of het nu gaat om een klein team of een grote organisatie, onze programma's zijn erop gericht om gezondheid en welzijn in het hart van elke strategie te plaatsen.

Hoofdstuk 3: Onze Diensten

Een Compleet Aanbod voor Vitaliteit en Gezondheid

De VitaliteitsGroep biedt een breed scala aan diensten die organisaties en individuen ondersteunen bij het bereiken van een betere gezondheid en balans. Onze aanpak is gericht op het creëren van duurzame resultaten door middel van wetenschappelijke inzichten, innovatieve methoden en een persoonlijke benadering. Hieronder vindt u een overzicht van onze belangrijkste diensten:

1. Vitaliteitsprogramma's op Maat

Onze vitaliteitsprogramma's zijn ontwikkeld om medewerkers te helpen beter met werkdruk en stress om te gaan, hun energie te verhogen en een gezonde levensstijl te ontwikkelen. Deze programma's zijn volledig afgestemd op de behoeften van elke organisatie.

- **Focus op fysieke gezondheid:** coachen op voeding, beweging, dagritme en slaap.
- **Mentale veerkracht:** coaching op stressmanagement, bewustwording, cultuur en mentale weerbaarheid.
- **Teamvitaliteit:** teambuildingactiviteiten die gezondheid en samenwerking bevorderen.

Voorbeeld: Een groot technologiebedrijf implementeerde ons 12-weeken-programma en zag al snel een vermindering van ziekteverzuim met 25% en een stijging in medewerkerstevredenheid van 15%.

2. Coaching en Training

Coaching is een van de meest effectieve manieren om persoonlijke en professionele groei te stimuleren. Onze coaches zijn gespecialiseerd in het begeleiden van medewerkers, leidinggevenden en teams:

- **Individuele coaching:** persoonlijke sessies gericht op vitaliteit, werk-privébalans en groei.
- **Leiderschapstraining/coaching:** ondersteuning bij het creëren van een vitale werkcultuur.
- **Teamcoaching:** verbeteren van samenwerking en onderlinge communicatie.

Onze trainingen worden gegeven door ervaren professionals en zijn interactief, praktisch en inspirerend. Ze zorgen ervoor dat deelnemers met concrete tools aan de slag kunnen.

3. Gezondheidschecks

Preventie is een essentieel onderdeel van vitaliteit. Daarom bieden wij uitgebreide gezondheidschecks die organisaties en medewerkers inzicht geven in hun gezondheid en risico's.

- **Fysieke checks:** bloeddruk, cholesterol, BMI en meer.
- **Mentale checks:** inzicht in stressniveaus en mentale veerkracht.
- **Rapportage:** heldere rapportages met aanbevelingen voor verbetering.

Deze gezondheidschecks zijn niet alleen informatief, maar vormen ook een krachtig startpunt voor positieve verandering.

4. Innovatie in Vitaliteit

Bij de VitaliteitsGroep blijven we vooruitdenken. We maken via ons partnernetwerk gebruik van de nieuwste technologieën om vitaliteit toegankelijk en meetbaar te maken:

- **Digitale tools:** apps en overige die medewerkers helpen hun voortgang bij te houden.
- **Online programma's:** webinars, e-learnings en interactieve modules.
- **Data-analyse:** medewerkers tevredenheidsonderzoeken (mto's) en inzicht in de effectiviteit van interventies.

Innovatief voorbeeld: Een klant in de zorgsector maakt doorlopend gebruik van mto's en heeft minder verloop onder de medewerkers en weet precies wat aandacht behoef.

5. Succesverhalen en Impact

Onze programma's hebben al duizenden mensen geholpen om gezonder, gelukkiger en productiever te worden. Hier enkele cijfers:

- **Meer dan 85%** van de deelnemers rapporteert een hogere energie en productiviteit.
- **95% tevredenheid** over onze coachingsdiensten.
- Gemiddelde reductie van **ziekteverzuim met 60%** in organisaties die doorlopend samenwerken met ons.

Door onze persoonlijke en resultaatgerichte aanpak bouwen we aan een blijvende impact.

Samen naar een Gezondere Toekomst

Onze diensten zijn meer dan oplossingen; ze zijn een investering in de gezondheid en vitaliteit van uw organisatie. Samen werken we aan een toekomst waarin vitaliteit centraal staat.

Hoofdstuk 4: Team en Expertise

De Mensen Achter de VitaliteitsGroep

Bij de VitaliteitsGroep draait alles om mensen. Onze doorgewinterde professionals brengen een unieke combinatie van ervaring, expertise en passie mee. Wij geloven dat ons team de drijvende kracht is achter het succes van onze programma's en de impact die we maken. In dit hoofdstuk stellen we u voor aan de mensen die iedere dag werken aan een vitalere wereld.

Een Divers Team met een Gedeelde Missie

Ons team bestaat uit deskundigen op het gebied van gezondheid, psychologie, coaching, training en organisatieontwikkeling. Door onze diverse achtergronden kunnen we elk aspect van vitaliteit aanpakken, van fysieke gezondheid tot mentale veerkracht en strategische organisatievraagstukken. Wat ons bindt, is onze gedeelde missie: het verbeteren van levens door vitaliteit centraal te stellen.

Specialisaties binnen ons Team

Iedere professional binnen de VitaliteitsGroep brengt unieke vaardigheden en inzichten met zich mee. Enkele specialisaties die ons team onderscheiden:

1. Gezondheidsexperts

- Vitaliteitscoaches die uitgebreide gezondheidschecks uitvoeren.
- Specialisten in voeding, beweging en slaap om fysieke gezondheid te optimaliseren.

2. Mentale Veerkracht Coaches

- Omgeschoolde psychologen en stresscoaches die individuen en teams helpen omgaan met werkdruk.
- Trainers in mindfulness, time management en emotionele intelligentie.

3. Organisatieadviseurs

- Consultants die bedrijven helpen bij het integreren van vitaliteit in hun kernstrategie.
- Experts in cultuurverandering en duurzame inzetbaarheid.

4. Innovators en Technologen

- Technologische innovators die werken aan onze website, digitale tools en onze platforms.
- Ons uitgebreide partnernetwerk waar we waar nodig graag gebruik van maken.

Partnerschappen en Samenwerkingen

Naast ons kernteam werken we samen met een breed netwerk van experts en organisaties, zoals:

- Wetenschappers en partners die ons ondersteunen met de nieuwste onderzoek inzichten.
- Partners & psychologen voor gespecialiseerde interventies en stoornissen waar ons eigen team niet voldoende kennis van heeft.
- Innovatieve technologiebedrijven voor het ontwikkelen van digitale oplossingen.

Deze samenwerkingen zorgen ervoor dat we altijd toegang hebben tot de beste kennis en tools.

Inspirerende Leiderschap

Aan het hoofd van de VitaliteitsGroep staat een inspirerend leiderschapsteam dat de visie en missie bewaakt. Door een toekomstgerichte strategie te combineren met mensgerichte waarden, zorgt dit team ervoor dat onze aanpak relevant en effectief blijft. Onze leiders moedigen innovatie en samenwerking aan, terwijl ze altijd oog houden voor de persoonlijke behoeften van klanten en medewerkers.

Een Blik Achter de Schermen

Ons dagelijkse werk gaat verder dan alleen het uitvoeren van herstel programma's. Het ontwikkelen van nieuwe diensten, het analyseren van trends en het verzamelen van feedback zijn essentiële onderdelen van onze aanpak. Zo blijven we groeien en verbeteren.

- **Training en Ontwikkeling:** Ons team volgt regelmatig intervisie, bijscholingen en trainingen om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen.
 - **Feedbackcultuur:** We luisteren actief naar klanten en onze specialisten om onze dienstverlening te optimaliseren.
-

Een Team dat Verschil Maakt

De echte kracht van de VitaliteitsGroep ligt in onze mensen. Hun betrokkenheid, enthousiasme en expertise (tezamen ca. 200 vaardigheden en expertises) zorgen ervoor dat we een blijvende impact maken op de gezondheid en vitaliteit van individuen en organisaties. Samen vormen we een hecht en gepassioneerd team dat streeft naar een vitalere wereld en intensief multidisciplinair met elkaar samenwerkt.

Hoofdstuk 5: Klantcases en Successen

De Impact van Vitaliteit: Succesverhalen

Bij de VitaliteitsGroep meten we ons succes aan de hand van de resultaten die we samen met onze klanten behalen. Of het nu gaat om een vermindering van ziekteverzuim, een betere werk-privébalans of een toename in energie en werkgeluk, de verhalen van onze klanten spreken boekdelen. In dit hoofdstuk delen we een aantal inspirerende cases die laten zien hoe vitaliteit levens en organisaties kan transformeren.

Case 1: Een Productiebedrijf Vermindert Ziekteverzuim met 30%

Een middelgroot productiebedrijf kampte met een ziekteverzuimpercentage van 8%, wat zowel de productiviteit als het teammoraal negatief beïnvloedde.

- **Uitdaging:** Hoge werkdruk en fysieke belasting leidden tot burn-outs en langdurig verzuim.
 - **Aanpak:**
 - Gezondheidschecks voor alle medewerkers.
 - Workshops over onderlinge communicatie en stressmanagement.
 - Individuele coaching voor medewerkers met hoge werkdruk.
 - **Resultaat:** Na 12 maanden daalde het ziekteverzuim al naar 5,5%. Medewerkers voelden zich fitter en gaven aan meer energie te hebben. Het bedrijf zag bovendien een stijging in productiviteit van 20%.
-

Case 2: Een Zorginstelling Verhoogt Tevredenheid en Betrokkenheid

Een zorginstelling merkte dat medewerkers steeds minder betrokken waren, met als gevolg een hoog verloop. De organisatie wilde een gezonde werkcultuur creëren waarin medewerkers zich gewaardeerd en ondersteund voelen.

- **Uitdaging:** Een hoge werkdruk en een gebrek aan balans tussen werk en privé.
- **Aanpak:**
 - Invoering van MTO's (medewerkers tevredenheidsonderzoek)
 - Invoering van een digitaal vitaliteitsplatform waarmee medewerkers hun mentale en fysieke gezondheid konden ondersteunen en monitoren.
 - Twee maal per maand coaching on the floor om stress te verminderen.
 - Teamcoaching om de samenwerking en communicatie te verbeteren.

- **Resultaat:** De medewerkerstevredenheid steeg met 28%, en het verlooppercentage daalde met 25%. Teams werkten beter samen en gaven aan zich meer verbonden te voelen met de organisatie.
-

Case 3: Een IT-Bedrijf Stimuleert Innovatie door Vitaliteit

Een snelgroeïend IT-bedrijf merkte dat hun medewerkers regelmatig te maken kregen met mentale uitputting, wat de innovatie en creativiteit beïnvloedde.

- **Uitdaging:** Een competitieve werkomgeving met lange werkdagen, slechte onderlinge communicatie en een hoge prestatiedruk.
 - **Aanpak:**
 - Leiderschapstrainingen en coaching om een cultuur van vitaliteit te creëren.
 - Meerdaagse managementtraining voor alle leidinggevendenden en teammanagers.
 - Coaching on the floor en beweegprogramma's.
 - **Resultaat:** Medewerkers rapporteerden een toename in creativiteit en focus. Er kwam een veel betere onderlinge samenwerking tot stand en het aantal innovaties en nieuwe ideeën steeg met 25% in het eerste jaar.
-

De Stem van Onze Klanten

Naast cijfers en resultaten, zijn de persoonlijke verhalen van onze klanten minstens zo waardevol. Hieronder enkele reacties:

- *“De coaching heeft me geholpen om mijn grenzen beter te bewaken. Ik voel me nu sterker en energieker.”*
 - *“Dankzij de VitaliteitsGroep heeft onze organisatie een cultuurverandering doorgemaakt. Medewerkers praten nu openlijk over welzijn en ondersteunen elkaar.”*
 - *“Ik was sceptisch, maar de gezondheidscheck was een wake-up call. Ik heb nu een gezondere levensstijl en voel me beter dan ooit.”*
-

Grote en Kleine Successen

Het maakt niet uit of een klant een klein familiebedrijf is of een multinational; onze aanpak is altijd gericht op tastbare en duurzame resultaten. Hier zijn enkele algemene statistieken over de impact die we maken:

- **Ziekteverzuim:** Gemiddeld 20% reductie bij grote bedrijven tot 80% bij kleinere bedrijven binnen 12 maanden.

- **Tevredenheid:** 95% van onze klanten beveelt onze diensten aan.
 - **Balans:** Meer dan 80% van de deelnemers ervaart een betere werk-privébalans.
-

Blijvende Resultaten

De cases in dit hoofdstuk zijn slechts een greep uit de vele succesverhalen die we hebben mogen begeleiden. Ze tonen aan dat investeren in vitaliteit niet alleen een positief effect heeft op individuen, maar ook op teams, organisaties en zelfs de samenleving als geheel.

Hoofdstuk 6: De Vitaliteitsaanpak

Onze Filosofie: Een Holistische Benadering

Bij de VitaliteitsGroep geloven we dat vitaliteit niet slechts één aspect van gezondheid omvat, maar een synergie is van fysiek, mentaal en emotioneel welzijn. Onze aanpak is erop gericht om deze dimensies in balans te brengen, zodat individuen en organisaties floreren. Dit hoofdstuk biedt een gedetailleerd inzicht in onze methodologie en werkwijze.

Stap 1: Analyse en Inzicht

Als een organisatie open staat om echt te weken aan vitaliteit is de eerste stap in onze aanpak het verkrijgen van een helder beeld van de huidige situatie. Dit doen we door middel van:

- **Gezondheidschecks:** Het meten van fysieke en mentale gezondheid.
- **Enquêtes en interviews:** Het in kaart brengen van werkcultuur, stressfactoren en behoeften. Ook een op maat 360 feedback kan hier onderdeel van uitmaken.
- **Data-analyse:** Gebruik van technologie en dashboards om trends en risico's te identificeren.

Voorbeeld: Een organisatie met een hoog ziekteverzuim ontdekte via onze analyse dat een gebrek aan fysieke activiteit de grootste oorzaak was. Dit leidde tot gerichte interventies die snel effect hadden.

Stap 2: Maatwerkprogramma's Ontwikkelen

Geen organisatie of individu is hetzelfde, en daarom ontwikkelen we maatwerkprogramma's die aansluiten bij de specifieke behoeften en doelen van onze klanten.

- **Individueel niveau:** Persoonlijke coaching, gezondheidsplannen en begeleiding.
- **Teamniveau:** Workshops, teambuildingactiviteiten en gezamenlijke challenges.
- **Organisatieniveau:** Beleidsadvies en strategische implementatie van vitaliteit.

Onze unieke tools: Van individueel coachen tot interactieve e-learningmodules die vitaliteit en ontwikkeling op een leuke manier stimuleren.

Stap 3: Implementatie en Begeleiding

Onze programma's worden zorgvuldig uitgerold en ondersteund door een combinatie van professionals en technologie:

- **Workshops en trainingen:** Praktische sessies gericht op gedragsverandering en bewustwording.

- **Coaching:** Zowel één-op-één als in teamverband, met aandacht voor specifieke uitdagingen.
 - **Digitale platforms:** Toegang tot tools die deelnemers helpen hun voortgang bij te houden en gemotiveerd te blijven.
-

Stap 4: Monitoring en Evaluatie

Het succes van onze aanpak meten we continu, zodat we kunnen bijsturen waar nodig.

- **Monitoring:** Onze trajecten worden niet alleen begeleid door gespecialiseerde professionals, maar ook nauwlettend gevolgd en gemonitord in ons hypermodern avg-proof traject volgsysteem en extra ondersteund door het management van de VitaliteitsGroep.
 - **Feedback:** Regelmatige evaluaties met deelnemers en klanten.
 - **Resultaten meten:** Denk aan verbeteringen in energie, productiviteit en tevredenheid. In onze hersteltrajecten is de 4-dkl test (vier dimensionale klachtentest) die ook Bedrijfsartsen gebruiken, een vast onderdeel.
 - **Aanpassingen:** Op basis van data optimaliseren we onze programma's.
-

Wetenschappelijke Onderbouwing

Onze aanpak is stevig geworteld in wetenschappelijk onderzoek. Hier zijn enkele principes die ons werk ondersteunen:

1. **Positieve psychologie:** Focussen op krachten en potentie in plaats van zwakte.
 2. **Gedragswetenschappen:** Inzicht in wat gedragsverandering stimuleert en ondersteunt.
 3. **Preventieve zorg:** Voorkomen is altijd beter dan genezen.
-

De Succesformule van de Vitaliteitsaanpak

1. **Holistisch:** Fysiek, mentaal en emotioneel welzijn worden geïntegreerd.
 2. **Data-gedreven:** Objectieve inzichten vormen de basis voor actie.
 3. **Maatwerk:** Geen generieke oplossingen, maar gepersonaliseerde plannen.
 4. **Praktisch:** Concreet, uitvoerbaar en bovenal duurzaam.
-

Waarom Onze Aanpak Werkt

Wat onze aanpak uniek maakt, is dat we niet alleen richten op de symptomen, maar ook op de onderliggende oorzaken van disbalans en ongezondheid. Dit zorgt voor langdurige resultaten, zoals:

- **Betere prestaties:** Meer energie en focus leiden tot hogere productiviteit.
- **Tevreden medewerkers:** Meer werkgeluk en verbondenheid.
- **Lagere kosten:** Vermindering van ziekteverzuim en personeelsverloop.

Samen naar Duurzame Vitaliteit

De vitaliteitsaanpak van de VitaliteitsGroep is niet alleen een programma, maar een investering in een gezonde, gelukkige en veerkrachtige toekomst. Het is onze missie om vitaliteit te integreren in het DNA van organisaties en individuen, zodat iedereen het beste uit zichzelf kan halen.

Hoofdstuk 7: Trends en Ontwikkelingen in Vitaliteit

De Toekomst van Vitaliteit

In 1970 was de wereld een stuk stiller. Er waren geen constante meldingen op telefoons, geen eindeloze stroom van e-mails en geen sociale media die dag en nacht onze aandacht vroegen. Het leven was eenvoudiger, en mensen ervoeren slechts een fractie van de prikkels die we nu dagelijks op ons afgevuurd krijgen. Slechts 1%, om precies te zijn.

De wereld verandert in een rap tempo, en daarmee ook de manier waarop we denken over gezondheid en welzijn. Bij de VitaliteitsGroep volgen we ontwikkelingen op de voet om ervoor te zorgen dat onze aanpak niet alleen relevant blijft, maar ook vooroploopt. In dit hoofdstuk belichten we de belangrijkste trends en ontwikkelingen in vitaliteit en wat deze betekenen voor organisaties en individuen.

1. Hybride Werken en Vitaliteit

De overgang naar hybride werken heeft een blijvende impact op vitaliteit:

- **Uitdagingen:** Langdurig zitten, minder sociale interactie en een vervaagde grens tussen werk en privé.
 - **Kansen:** Organisaties kunnen hybride werken benutten om werknemers meer flexibiliteit en balans te bieden.
 - **Oplossingen:** Virtuele vitaliteitsprogramma's, zoals online trainingen in ergonomie en apps voor stressmanagement, zijn steeds populairder.
-

2. Preventieve Gezondheidszorg

De focus verschuift van genezen naar voorkomen:

- **Trend:** Medewerkers en werkgevers investeren meer in preventieve zorg zoals gezondheidschecks, mentale veerkrachttrainingen en voedingsadvies.
- **Toekomstperspectief:** Werkgevers worden actieve partners in het bevorderen van gezondheid.

Voorbeeld: Steeds meer bedrijven bieden werknemers abonnementen op sportfaciliteiten of programma's gericht op gezonde voeding.

3. De Opkomst van Digitale Gezondheidsoplossingen

Technologie speelt een steeds grotere rol in vitaliteit:

- **Wearables:** Apparaten zoals smartwatches meten beweging, slaap en stressniveaus.

- **Apps:** Platforms die werknemers motiveren om gezonder te leven via challenges en gamificatie.
- **Data-analyse:** Organisaties kunnen trends en risico's monitoren via geanonimiseerde data.

Innovatievoorbeeld: Een klant van de VitaliteitsGroep gebruikte een app van een van onze partners om beweging onder medewerkers te stimuleren en zag een toename van 30% in actieve levensstijl binnen zes maanden.

4. Mentaal Welzijn Centraal

Mentale gezondheid wordt steeds meer erkend als een cruciaal onderdeel van vitaliteit:

- **Stijgende vraag:** Organisaties investeren in stressmanagement, mindfulness en mentale weerbaarheid.
- **Nieuwe aanpakken:** Inclusievere programma's die ook aandacht besteden aan thema's als diversiteit, inclusiviteit en werkdruk.

Toekomstvisie: Organisaties zullen steeds vaker een Chief Wellness Officer aanstellen of gebruik gaan maken van coaching on the floor om mentale gezondheid structureel te integreren.

5. Vitaliteit als Organisatiestrategie

Vitaliteit verschuift van een 'extraatje' naar een strategisch speerpunt:

- **KPI's voor gezondheid:** Succesvolle bedrijven meten hun prestaties niet alleen in winst, maar ook in medewerkerstevredenheid en gezondheid.
- **Cultuuromslag:** Bedrijven creëren een werkcultuur waarin gezondheid en welzijn even belangrijk zijn als productiviteit.

Voorbeeld: Multinationals zoals Unilever en Google zetten vitaliteit al jaren centraal en worden gezien als koplopers op dit gebied.

6. Duurzaamheid en Vitaliteit Hand in Hand

De overlap tussen duurzaamheid en vitaliteit groeit:

- **Groene werkplekken:** Natuurlijke elementen op kantoor, zoals planten en daglicht, verbeteren welzijn en productiviteit.
- **Actieve mobiliteit:** Fietsen naar het werk of wandelvergaderingen worden steeds gebruikelijker.
- **Gezonde voeding:** Organisaties bieden gezondere alternatieven in bedrijfsrestaurants.

7. Focus op Veerkracht

In een wereld vol onzekerheid wordt veerkracht een essentiële vaardigheid:

- **Trainingen:** Programma's gericht op het omgaan met verandering en tegenslagen.
 - **Toekomstgericht:** Medewerkers die veerkrachtig zijn, dragen bij aan de wendbaarheid en het succes van organisaties.
-

De Toekomst is Vitaliteit

De trends in dit hoofdstuk laten zien dat vitaliteit niet alleen een modewoord is, maar een essentieel onderdeel van een gezonde samenleving en een bloeiende economie. Door in te spelen op deze ontwikkelingen blijft de VitaliteitsGroep relevant en innovatief. Wij geloven dat de toekomst van vitaliteit ligt in samenwerking tussen technologie, mensgericht beleid en een holistische visie op welzijn.

Hoofdstuk 8: Inspiratie en Praktische Tips

Een Vitaler Leven: Begin Vandaag

Vitaliteit hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine veranderingen kunnen een grote impact hebben, zowel in het persoonlijke leven als op de werkvloer. In dit hoofdstuk delen we inspirerende inzichten en praktische tips om direct aan de slag te gaan. Of u nu een organisatie leidt of uw persoonlijke gezondheid wilt verbeteren, er is altijd een eerste stap die u vandaag kunt zetten.

Inspirerende Quotes over Vitaliteit

- *"Vitaliteit is niet alleen de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van energie om het beste uit het leven te halen."*
 - *"Gezondheid is een investering, geen kostenpost."*
 - *"De balans vinden tussen werk en leven begint met goed voor jezelf zorgen."*
-

Praktische Tips voor Individuen

1. Beweeg meer, al is het maar 10 minuten

- Begin met een korte wandeling na elke maaltijd.
- Neem de trap in plaats van de lift.

2. Eet bewust

- Voeg elke dag één extra portie groenten of fruit toe aan uw maaltijden.
- Vermijd suikerrijke snacks en kies voor gezonde alternatieven zoals noten of yoghurt.

3. Rust en Herstel

- Zorg voor een vast slaapritme en vermijd schermen een uur voor het slapengaan.
- Probeer ademhalingsoefeningen of meditatie om stress te verminderen.

4. Stel duidelijke grenzen

- Plan tijd in uw agenda voor ontspanning.
- Leer "nee" zeggen tegen verzoeken die uw balans verstoren.

Tips voor Leaders en Organisaties

1. Creëer een Gezonde Werkcultuur

- Stimuleer medewerkers om pauzes te nemen en regelmatig te bewegen.
- Bied gezonde opties aan in het bedrijfsrestaurant of tijdens vergaderingen.

2. Zorg voor Open Communicatie

- Moedig medewerkers aan om te praten over werkdruk en welzijn.
- Organiseer regelmatig feedbacksessies om te horen wat medewerkers nodig hebben.

3. Implementeer Vitaliteitsinitiatieven

- Introduceer een wekelijkse vitaliteitschallenge, zoals een stappenwedstrijd.
- Organiseer workshops over thema's als voeding, slaap of mindfulness.

4. Geef het Goede Voorbeeld

- Leaders die zelf actief bezig zijn met hun gezondheid, inspireren medewerkers om hetzelfde te doen.
-

Inspirerende Voorbeelden uit de Praktijk

- **Een 'Lunchwandeling'-Cultuur**

Een consultancybureau moedigde medewerkers aan om tijdens de lunch een wandeling te maken. Binnen een paar maanden gaven teams aan dat ze beter presteerden en minder stress ervoeren.

- **Gezonde Vergaderingen**

Een techbedrijf verving standaard vergaderingen door staand vergaderen of wandelvergaderingen. Dit resulteerde in kortere, effectievere meetings en fittere medewerkers.

- **Een Week Zonder Suiker**

Een zorginstelling organiseerde een suikervrije week en inspireerde medewerkers om gezondere keuzes te maken. Na afloop bleven veel deelnemers hun suikerinname beperken.

Vitaliteit als Levensstijl

Het belangrijkste is om consistent kleine stappen te zetten. **Vitaliteit is geen eindbestemming, maar een reis.** Door te kiezen voor een gezonde levensstijl en een ondersteunende omgeving, legt u de basis voor een toekomst vol energie, veerkracht en plezier.

Aan de Slag

Begin vandaag nog met een simpele actie:

- Kies een tip uit dit hoofdstuk en voer deze de komende week uit.
- Deel uw ervaringen met collega's, vrienden of familie om elkaar te inspireren.

Samen kunnen we bouwen aan een vitalere wereld waarin gezondheid en geluk hand in hand gaan.

Hoofdstuk 9: Contact en Meer Informatie

Samen Werken aan Vitaliteit

Bent u geïnspireerd door onze aanpak en wilt u meer weten over hoe de VitaliteitsGroep en haar samenwerkingspartners u kunnen ondersteunen? Of u nu een medewerker bent die op zoek is naar persoonlijke coaching, of een organisatie die wil investeren in een gezondere werkcultuur, wij staan klaar om samen met u stappen te zetten naar een vitalere toekomst.

Hoe U Ons Kunt Bereiken

Neem contact met ons op voor een vrijblijvend adviesgesprek of meer informatie over onze diensten. We horen graag van u!

Onze Contactgegevens:

- **Website:** www.vitaliteitsgroep.nl
 - **E-mail:** info@vitaliteitsgroep.nl
 - **Telefoon:** +31 (0)88 2010 500
 - **Adres:** VitaliteitsGroep, Hoevestein 19c, 4903 SE Oosterhout
-

Blijf Verbonden

Volg ons op sociale media voor de laatste updates, inspirerende tips en aankondigingen van nieuwe programma's:

- **LinkedIn:** [linkedin.com/company/vitaliteitsgroep](https://www.linkedin.com/company/vitaliteitsgroep)
-

Eerste Stap: Plan een Intake

Wilt u direct van start gaan en [een medewerker aanmelden](#) voor een hersteltraject? Plan vandaag nog een intakegesprek. Tijdens deze afspraak bespreken we de wensen, uitdagingen en doelen. Samen met deze medewerker ontwikkelen we een aanpak die past bij de situatie.

Meer Informatie en Resources

Bezoek onze website voor:

- **Artikelen en Blogs:** Lees meer over de nieuwste trends in vitaliteit en gezondheid.
- **Succesverhalen:** Ontdek hoe andere klanten baat hebben gehad bij onze aanpak.
- **Gratis Tools:** Download hulpmiddelen zoals een vitaliteitschecklist of een brochure over stressmanagement.

Onze Toewijding aan U

Bij de VitaliteitsGroep staan uw gezondheid en welzijn altijd centraal. Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe wij u kunnen helpen om meer energie, balans en voldoening te ervaren in uw leven of organisatie.

Bedankt voor het Vertrouwen

We willen u bedanken voor het lezen van dit boekwerk en voor uw interesse in de VitaliteitsGroep. Samen kunnen we een verschil maken en bouwen aan een vitalere toekomst.

Onze providerboog

We kunnen het niet alleen en werken vaak **samen met onze partners**. Enkele belangrijke partners uitgelicht:



medewerkerstevredenheid (MTO) - **zonder data geen inzicht**

Wij werken graag samen met [2DAYS MOOD](#), waar men gelooft dat duurzame inzetbaarheid begint met inzicht en continue monitoring van jouw personeel. Hierdoor wordt onze interventie nóg effectiever, en kunnen we medewerkers en de organisatie nog gerichter ondersteunen.



Een online leer en ontwikkel platform met enkel focus op duurzame inzetbaarheid. [Hobp](#) zorgt voor een structurele verbetering van de inzetbaarheid van je medewerkers, met resultaten die direct meetbaar zijn. Van metingen en interventies tot evaluaties en (financiële) rapportages.



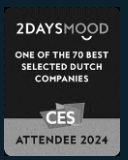
Belonen is beter dan genezen. Met Fitcoins van [It's my Life](#) helpen we iedere organisatie om vitaliteit leuker, effectiever én meetbaar te maken!

2DAYS MOOD

Introductie



 **Endorsed internationally**
By Leadership & Management experts
Daniel Pink and Viktor Lioman



Floreren door werkplezier!

In de missie om werkgeluk wereldwijd te verspreiden, helpt 2DAYSMOOD bedrijven bij het creëren van de meest positieve werkcultuur aan de hand van een simpele en leuke meetmethode. Dit doen we mensgericht, simpel en datagedreven met een enthousiast team van professionals.



Van een kopje leed naar een bron van werkplezier

In 2015 zag Jan Pronk, oprichter van 2DAYSMOOD, hoe bezuinigingen op koffie tot veel ontevredenheid en een negatieve sfeer op de werkvloer leidde. Deze situatie benadrukte de noodzaak van een innovatieve manier om werkgeluk en medewerkerstevredenheid effectiever en real-time te meten. Zo ontstond het idee voor 2DAYSMOOD, een simpele methode om de stemming op de werkvloer constant te monitoren.

Momenteel hebben we een database van 500+ gevalideerde vragen die jouw organisatie kan gebruiken om het werkgeluk te meten!

[Verder lezen](#)

Wat verstaan we onder werkgeluk?

Werkgeluk verwijst naar de mate waarin medewerkers tevredenheid, voldoening en positieve emoties ervaren in hun werk. Het omvat een gevoel van zinvolheid, betrokkenheid, en welzijn op de werkplek.

Het meten van werkgeluk is cruciaal omdat werkgeluk een directe invloed heeft op zowel de prestaties van medewerkers als de algehele organisatie. Het biedt inzicht in specifieke gebieden die aandacht nodig hebben. Door werkgeluk te meten, kun je gericht acties ondernemen om de werkervaring van medewerkers te verbeteren. Dit stelt organisaties in staat om datagedreven beslissingen te nemen en de effectiviteit van deze acties te evalueren.



2DAYSMOOD in het kort

2DAYSMOOD helpt organisaties bij het meten en analyseren van werkgeluk. Ons wetenschappelijk onderbouwd platform stelt HR-teams in staat om met gemak en precisie facetten van werkgeluk, zoals medewerkerstevredenheid, betrokkenheid, loyaliteit en specifieke HR-thema's te onderzoeken en doeltreffend te verbeteren.

Eén platform voor HR en medewerkers

We maken het middels ons platform zo eenvoudig, leuk en effectief mogelijk om enerzijds ervoor te zorgen dat jouw medewerkers de vragenlijsten blijven invullen. En anderzijds ervoor te zorgen dat de antwoorden in een helder en intuïtief dashboard weergegeven worden.

Waarom 2DAYSMOOD?

- ✔ **Continue feedbackloop**
Meet emoties, tevredenheid, betrokkenheid, drijfveren en loyaliteit via pulse-enquêtes.
- ✔ **Gebaseerd op wetenschap**
Ons meetmodel en vragenmodules zijn wetenschappelijk gevalideerd en ontwikkeld met o.a. de Universiteit van Utrecht.
- ✔ **Flexibel en verbonden**
Eenvoudig aanpasbaar en configureerbaar voor elke organisatie, met naadloze integratiemogelijkheden voor jouw HRM en communicatiesystemen.
- ✔ **Datagedreven inzicht en vergelijkingen**
Toegankelijke dashboards met alle data trends voor meer inzicht in werkgeluk van medewerkers in de eigen organisatie en in vergelijking met andere organisaties.

Wat is onze aanpak?

Bij 2DAYSMOOD draait onze aanpak om het creëren van een positieve en betrokken werkomgeving door middel van een datagedreven en mensgerichte methode. Wij combineren slimme technologie met een persoonlijke benadering om continu inzicht te krijgen in het werkgeluk van medewerkers.

Onze werkwijze omvat:

- ✔ **Continu meten** door gebruik te maken van korte, wekelijks/maandelijkse vragenlijsten.
- ✔ **Data-analyse voor inzicht** met verzamelde data op een duidelijke manier, waardoor leidinggevenden en HR-professionals direct inzicht krijgen in trends en aandachtspunten.
- ✔ **Mensgerichte benadering** afgestemd op de behoeften van zowel individuen als teams, ondersteund door onze Employee Happiness experts.
- ✔ **Gebruiksvriendelijke technologie** intuïtief ontworpen zodat iedereen binnen de organisatie betrokken blijft bij het verbeteren van de werkomgeving.

Wat bieden wij aan?

Eén platform dat real-time inzicht in de aandachtspunten van werkgeluk in jouw organisatie geeft. Functionaliteiten die ons platform te bieden heeft zijn:

😊 **Basismodules**

De kern van het product vormt een MTO (ook wel *nulmeting*) om een momentopname en de aspecten om aan te werken te ontdekken. Deze bevat een stemmingsmeting (Russell's Circumplex Model), de eNPS, en 15 drijfveren van werkgeluk (Employee Happiness Model).

😊 **Impactmodules**

Verdiepende vragenlijsten op onderwerpen uit de basismodules en specifieke HR thema's (bv. sociale veiligheid, onboarding, verzuim, verloop).

😊 **Trends en analysemogelijkheden**

Toegang tot een data-dashboard met intuïtieve grafieken/diagrammen, inzichtelijk per bedrijfsonderdeel over verschillende periodes. Daarnaast kan je doorfilteren op (demografische) groepen en is er slimme AI-assistentie voor het analyseren en samenvatten van open antwoorden.

😊 **Support voor datagedreven acties**

Ondersteuning en advies bij het bedenken van doelgerichte acties op basis van de data.



Verdiepende vragenlijsten

De uitkomsten van de nulmeting geven inzicht waar je als organisatie staat en waar ontwikkelpunten liggen. Je kan er bij ons vervolgens voor kiezen om die ontwikkelpunten verder te onderzoeken aan de hand van *verdiepende vragen*. Je stuurt dan niet meer diezelfde nulmeting uit, maar specifieke vragen gerelateerd aan het ontwikkelpunt.

Voorbeeld: Uit de nulmeting blijkt dat er een algehele negatieve *stemming* heerst en dat men de drijfveer *interne communicatie* onvoldoende vindt. Je wil uiteraard graag weten waar dit vandaan komt.

Je kiest er voor om in die maanden daarna wat vaker vragen uit te sturen die alleen te maken hebben met de *stemming* en *interne communicatie*. Zo meet jij efficiënt en krijg je een duidelijk beeld zodat je doelgericht aan de slag kan.

[Verder lezen](#)



✔ Alle data komt in een overzichtelijk, actiegericht en intuïtief dashboard. Ons dashboard biedt de mogelijkheid om tot 6 lagen diep te filteren.

✔ Alle antwoorden zijn **100% anoniem**. Zo stimuleren we open en eerlijke antwoorden.

✔ Medewerkers kunnen de enquête **via mail, hun telefoon, een app, of een QR-code invullen**. Daarnaast kan je 2DAYSMOOD ook integreren met **Microsoft Teams** of **Slack**.

✔ De verschillende meetmomenten worden weergegeven als trends, waardoor je een duidelijk beeld krijgt hoe werkgeluk zich binnen jouw organisatie ontwikkelt.

Onze klanten

We werken momenteel met meer dan 200 organisaties samen die internationaal zijn verdeeld. De grootste klant telt 20.000+ man terwijl de kleinste klant 10 man telt. Je kan daarom altijd bij ons terecht, ongeacht grootte, locatie, of andere factoren.

Benieuwd naar klantverhalen?

[Klantverhalen 2DAYSMOOD](#)

"De look en feel is happy en de data binnen 2DAYSMOOD is bruikbaar! Door de continue feedback en uitsplitsing in teams weet je heel gericht wat je kunt verbeteren."

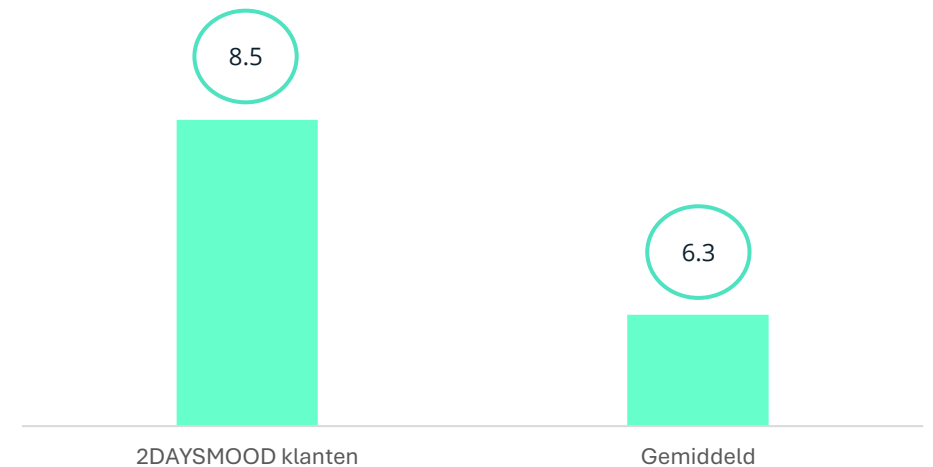
Rita Blankenberg

Gemeente Alphen aan den Rijn

2DAYSMOOD's klanten scoren gemiddeld hoger op hun eNPS

Uit een onderzoek op het gebied van de eNPS bleek dat de klanten van 2DAYSMOOD een stuk hoger scoren op de eNPS dan het landelijk gemiddelde (gebaseerd op de data van *Integron*). De eNPS van 2DAYSMOOD klanten was ruim 10 punten hoger dan gemiddeld. Dit laat zien dat organisaties die actief werkgeluk meten en acties inzetten op basis van data, gemiddeld een loyaler en meer betrokken medewerkersbestand hebben.

eNPS 2DAYSMOOD klanten - 2023



Wat past het beste bij mijn organisatie?

Elke organisatie is anders. En elke organisatie heeft ook andere behoeften. De een kan bijvoorbeeld meer waarde hechten aan traditioneel meten terwijl de ander op zoek is naar progressief meten. Bij 2DAYSMOOD houden we daar uiteraard rekening mee.

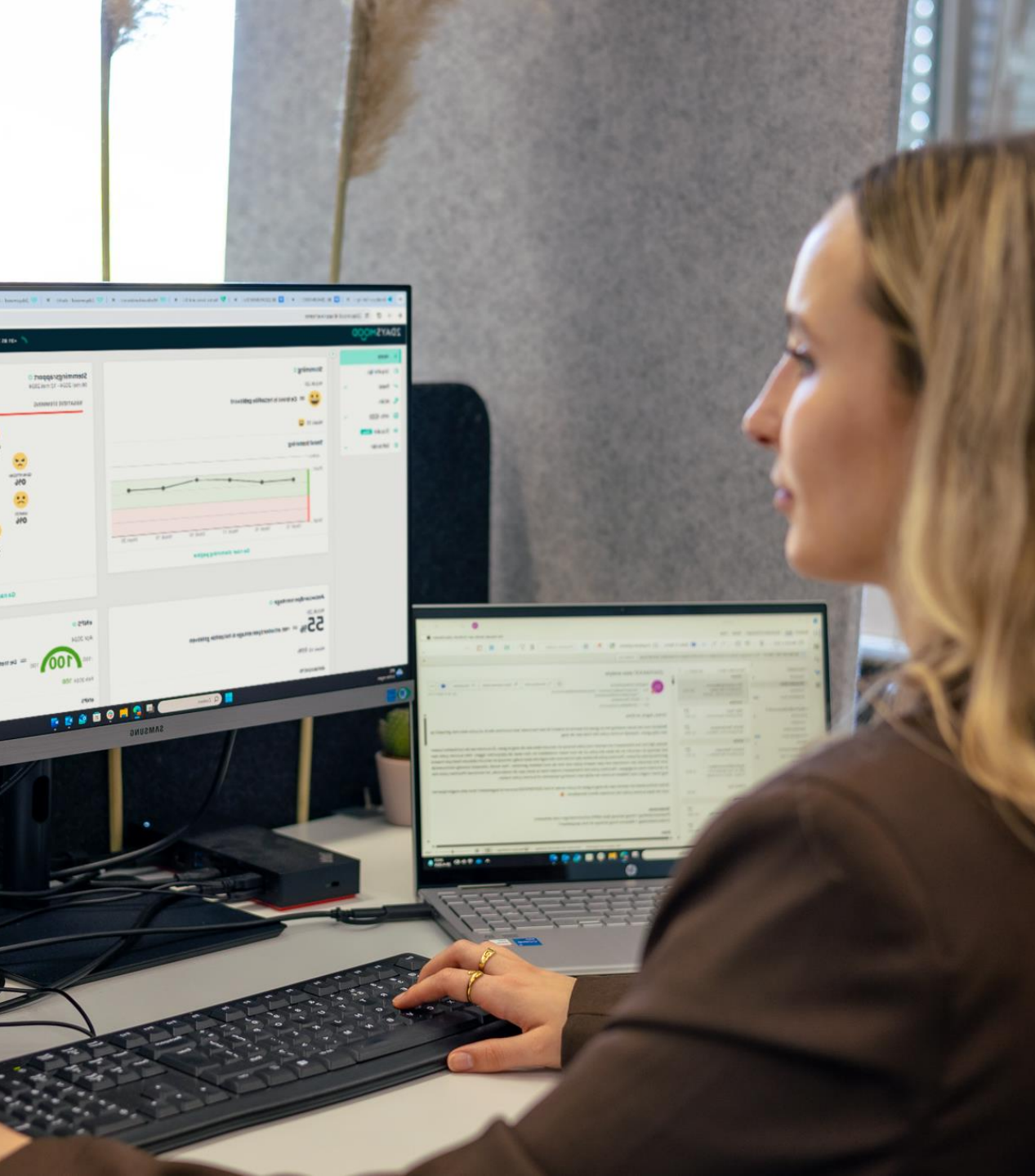
We geven je in een persoonlijk gesprek graag advies over hoe jij als organisatie aan de slag kan gaan met 2DAYSMOOD. Dit gesprek biedt tevens de mogelijkheid voor een prijsindicatie en andere vragen.

Specialisten per sector

Daarnaast zien we ook dat elke sector unieke behoeften heeft. Zo staan overheidsorganisaties bijvoorbeeld voor andere uitdagingen dan organisaties in de zorgsector. Daarom krijg je tijdens het opstartproces met 2DAYSMOOD begeleiding van een specialist die specifiek kennis heeft van jouw sector.

[Plan een adviesgesprek](#)





Begeleiding vanuit 2DAYSMOOD

Je staat er niet alleen voor. Bij 2DAYSMOOD krijg je vanaf het begin een vaste Employee Happiness Consultant toegewezen die als contactpersoon fungeert. Deze collega helpt je in de eerste periode om er voor te zorgen dat je klaar bent voor het eerste meetmoment. Zaken waar de consultant jou bij helpen zijn o.a.:

- ✔ Scope en ambities definiëren
- ✔ Betrekken van je organisatie
- ✔ Communicatie naar medewerkers
- ✔ Inrichten van het dashboard
- ✔ Opzetten van de eerste meting
- ✔ Bespreken van de uitkomsten van de eerste meting
- ✔ Meedenken over wat volgende stappen zouden kunnen zijn (o.b.v. de uitkomsten)

Daarnaast bieden we ook verschillende trainingen aan die de organisaties ondersteunen in het vormen van een strategische werkwijze.

We helpen je graag verder!

Benieuwd geworden naar meer informatie? Schroom dan niet om een demo te plannen met een van onze productadviseurs. In dit gesprek zoomen we eerst in op de context van jouw organisatie.

Vragen die je kan verwachten zijn:

- ✓ Hoe veel medewerkers telt jouw organisatie?
- ✓ Heb je al eerder een MTO uitgevoerd?
- ✓ Wat zijn jullie uitdagingen?
- ✓ Waar wil je heen als organisatie?

Vervolgens leggen we onze werkwijze uit en nemen we jullie mee in praktische voorbeelden, een voorbeeldsurvey, het dashboard, en nog veel meer.

Plan een demo

2DAYSMOOD



Mathijs van Alphen

Productadviseur

+31 6 25 13 78 11

mathijs@2daysmood.nl

www.2daysmood.nl

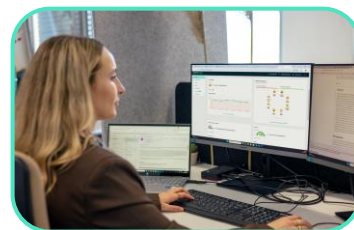
Meer lezen?



Klantverhaal: Hoe de gemeente Alphen aan de Rijn werkgeluk vergroot op basis van data



Webinars, beurzen en events waar je 2DAYSMOOD terug vindt



Ontdek onze nieuwe AI-assistent voor het samenvatten van ontvangen open antwoorden

A man with a full red beard and a dark cap is smiling and looking towards a woman on his right. The woman has short dark hair and is smiling broadly. They are in a kitchen or cafe setting with plants and equipment visible in the background.

Hobp

*“De basis voor gemotiveerde, vitale
en productieve medewerkers.”*

Herken jij deze personeelsuitdagingen?

- Hoog (ziekte)verzuim en burn-out
- Lage productiviteit
- Hoge werkdruk
- Hoog personeelsverloop
- Moeite met aantrekken van nieuw talent



De **oplossing** is dichterbij dan je denkt.

Hobp biedt een wetenschappelijk onderbouwde en eenvoudige methode om je medewerkers duurzaam inzetbaar te maken.

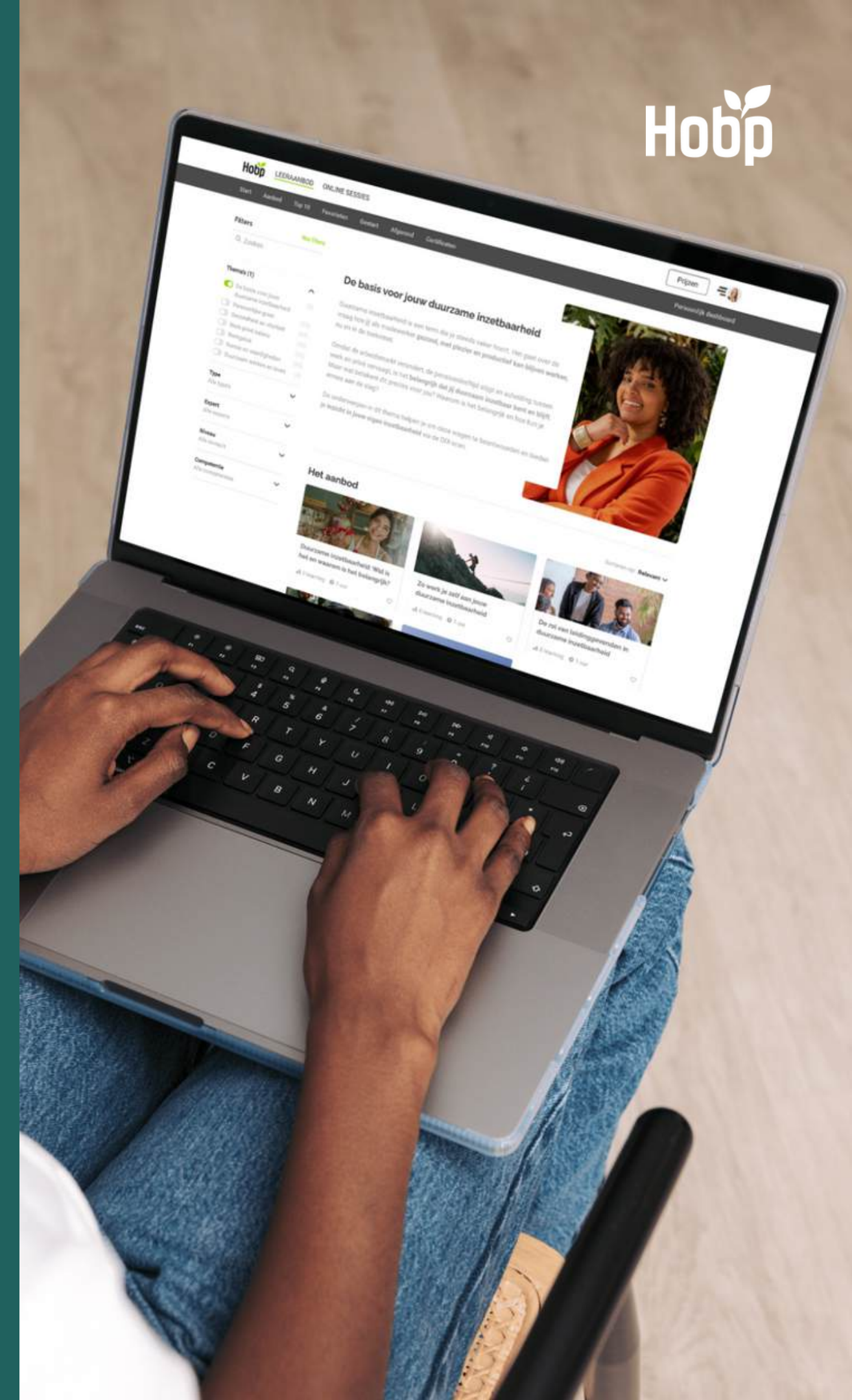
Hiermee pak je verzuim en personeelsuitdagingen in jouw organisatie gericht en structureel aan.

Het platform voor duurzame inzetbaarheid.

Het platform van Hobp is een online omgeving, direct in te zetten voor jouw bedrijf.

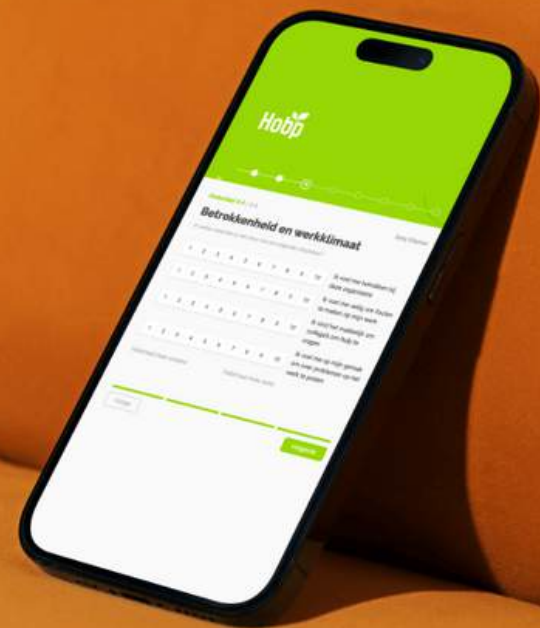
In dit platform zitten diverse middelen om de duurzame inzetbaarheid van je medewerkers te **versterken** én de uitkomsten en (financiële) impact bedrijfsbreed te **meten**.

Dat doen we aan de hand van een geautomatiseerde en wetenschappelijk onderbouwde methode - in samenwerking met TNO.



Onze unieke methode.

INNOVATED WITH
TNO



1

Meten en bewustwording stimuleren.

Met de DIX-scan van TNO krijgen medewerkers inzicht in hun eigen inzetbaarheid, wat de bewustwording binnen je organisatie vergroot.

2

Medewerkers doelgericht versterken.

Op basis van een persoonlijk groeiplan en ruim 200+ online interventies gaan medewerkers direct aan de slag met thema's die voor hen relevant zijn.

3

Datagericht evalueren en bijsturen.

Via het dashboard heb je 24/7 inzicht in de voortgang en activiteiten op het platform. De scanresultaten van de medewerkers worden omgezet in een heldere rapportage en blauwdruk van jouw organisatie.

4

De financiële impact berekenen en kosten besparen.

De financiële impact van de huidige en verbeterde duurzame inzetbaarheid wordt berekend, inclusief benchmarks. Dit maakt ons platform niet alleen een ethische keuze, maar ook een slimme zakelijke investering.

De **impact** op jouw organisatie.

De gerichte methode in ons platform levert een gemiddelde ROI op van 850*% door:

- Verhoogde productiviteit en output.
- Daling van verzuim(kosten).
- Behoud en aantrekken van talent.
- Verhoogde waardering en motivatie.
- Verbeterde werk-privébalans.

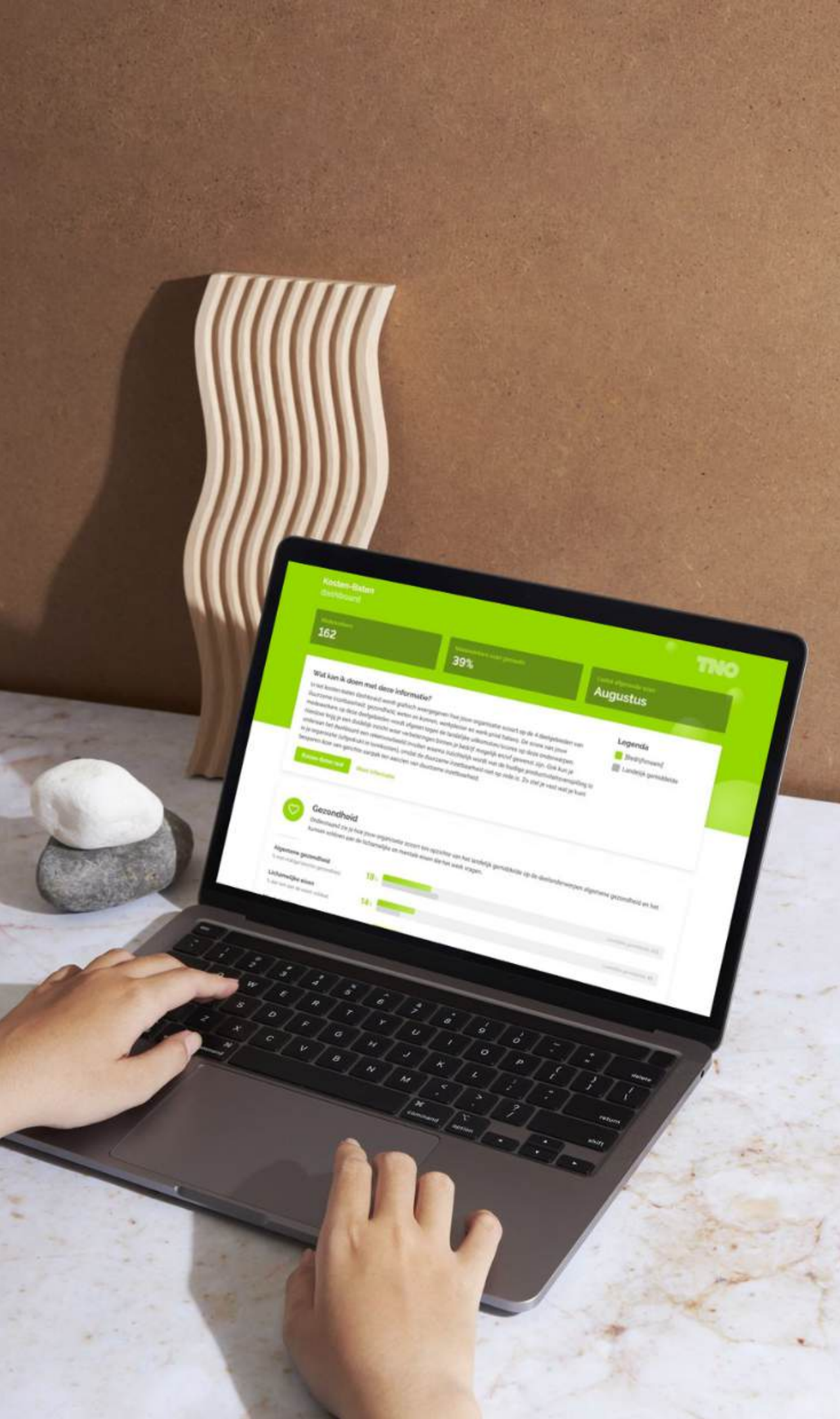
** Berekend met de kosten-batenanalyse van TNO voor een gemiddeld bedrijf van 100 medewerkers.*



De **kosten** van onze oplossing.

Een vast **jaarbedrag** van €995 voor een eigen platform, inclusief toegang tot de dashboards en bedrijfsmetingen.

Een **maandbedrag** per medewerker van (max) €5, waarmee je medewerkers onbeperkt toegang krijgen tot de DIX-scan van TNO, hun persoonlijke groeiplan en alle (200+) aanvullende online interventies.



Meer weten of zelf de impact ervaren?

Wil je kennismaken, samen een kosten-baten analyse maken voor jouw bedrijf of een offerte op maat ontvangen? Neem dan contact met ons op!

Kijk ook op onze [website](#) voor meer informatie.

hobp.nl • 076 230 1305 • info@hobp.nl





Hobp

*“**Jouw** basis voor gemotiveerde, vitale
en productieve medewerkers.”*



it's my life

———— **Belonen is beter
dan genezen**



Over ons

Hoe fitter hoe blijer. Daar zijn wij van overtuigd. Vanuit die visie hebben we Fitcoins bedacht. Met Fitcoins helpen we iedere organisatie om vitaliteit leuker, effectiever én meetbaar te maken!

Waarom

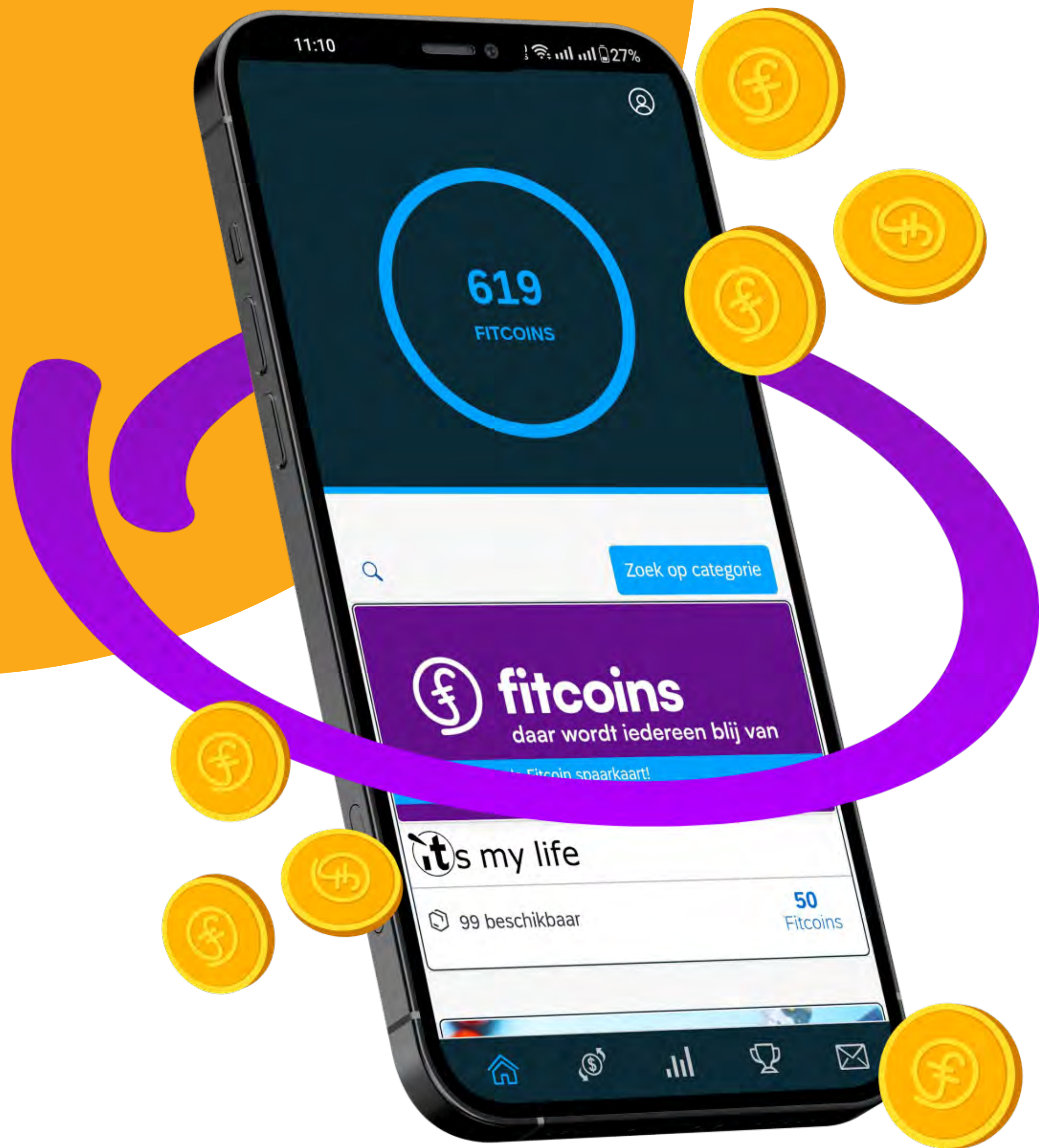
We zijn inmiddels allemaal wel bewust dat we onze vitaliteit kunnen verbeteren. Een hoog ziekteverzuim, burn-out en stress, we herkennen het allemaal wel maar we weten vaak niet hoe we dit voorkomen. Bovendien maakt slechts 2 op 5 medewerkers gebruik van het vitaliteitsbeleid.





Het kan wel...

It's My Life verbindt de online en offlinewereld met elkaar via het platform. Bewegen én deelname belonen levert een hoge deelname (60%) op.



Belonen werkt!

It's My Life is grondlegger en uitgever van Fitcoins, dé beloning voor een gezonde levensstijl.

Belonen werkt. Daarom zetten wij Fitcoins in om mensen in beweging te krijgen. Met Fitcoins beloon je jezelf met gezonde producten en diensten.



Gezond gedrag belonen met Fitcoins

Medewerkers verdienen Fitcoins met het zetten van stappen, fietsminuten en deelname aan (eigen) acties.

It's my Life ondersteunt met het neerzetten van interessante content in jouw community.



Moeiteloos meedoen

Onze app is makkelijk te gebruiken en spaart automatisch.

Gebouwd met techniek van SAP, biedt onze app alle privacy die jouw medewerkers verwachten!



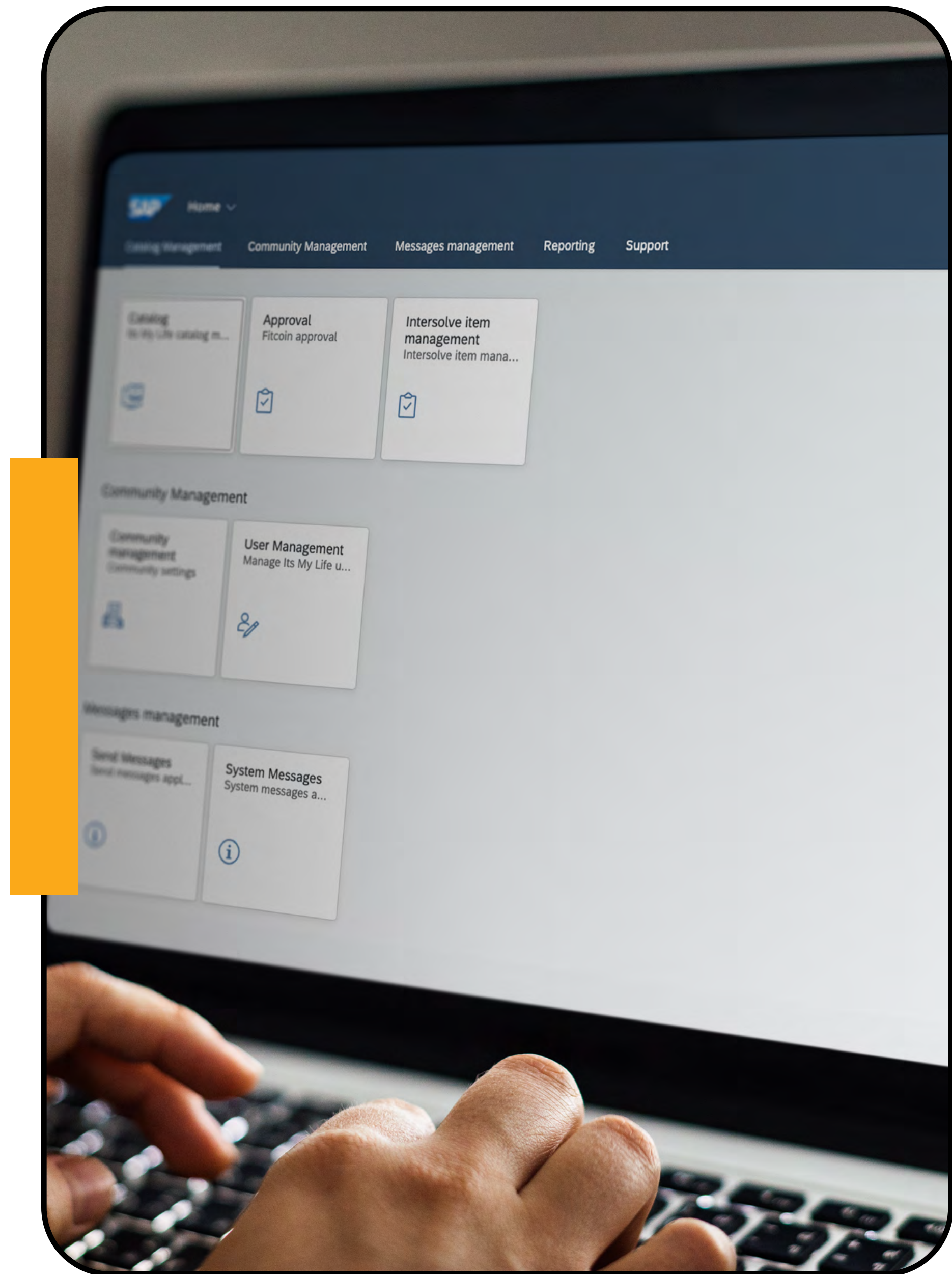
**Alle oplossingen
op één plek**

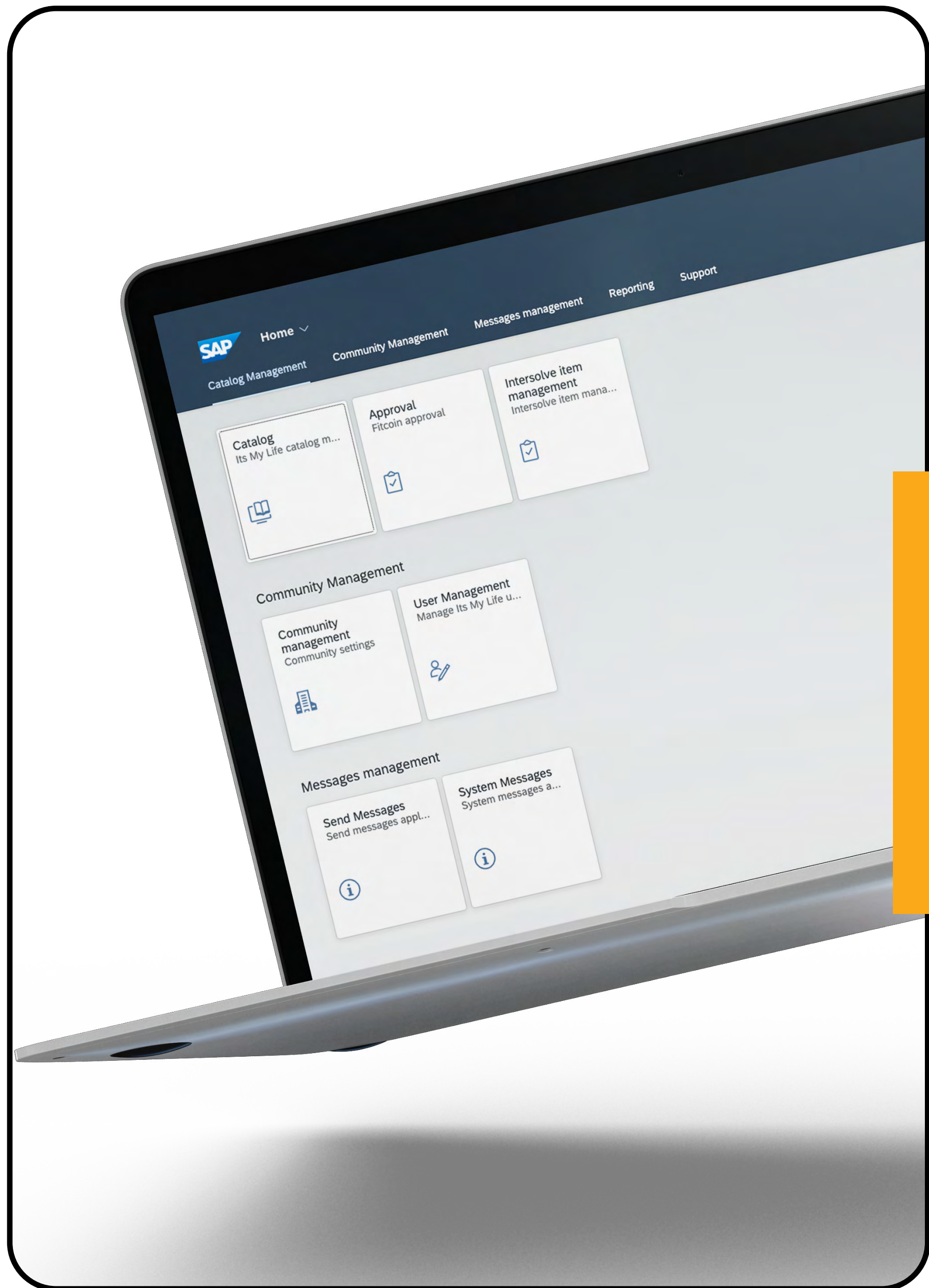
Integreer jouw bestaande aanbod
moeiteloos in onze app en laat jouw
medewerkers Fitcoins verdienen door
gezonde keuzes te maken

Resultaten

Minimaliseer ziekteverzuim,
bespaar ziektekosten, verhoog
fitheid en geluk met de han-
dige data in het HR Dashboard.

Of kies voor nog meer kennis
met de inzichten van het
Decisio dashboard.





Aantoonbare resultaten

- Totaal aantal deelnemers
- Gemiddeld aantal stappen per dag
- Gemiddeld aantal minuten inactief per dag
- Totaal aantal verdiende Fitcoins®
- Totaal aantal uitgegeven Fitcoins®
- Totaal aantal Challenges en deelname
- Trends in het bovenstaande
- Weergave gezondheidswinst in Euro's

Cijfers & statistieken



65%

Gemiddeld 65% deelname, vooral onder 'minder actieve' medewerkers

+25

Groei van gemiddeld 1800 stappen per dag, dat is 20 tot 25 minuten méér bewegen.

-10

10 ziekte-dagen besparen, op basis van 100 deelnemers voor één jaar.



its my life

———— **Meer weten?**

www.itsmylife.nl

085-047 1463

info@itsmylife.nl