

Vitaal Leiderschap

Leidinggevendens spelen een sleutelrol bij het invulling geven aan een vitale bedrijfscultuur. Zij maken vitaliteit zichtbaar, bespreekbaar en geven goede voorbeelden. Zij zijn daarmee bepalend in het succes van elk vitaliteitsprogramma. Om hen te ondersteunen hebben we het programma Vitaal Leiderschap ontwikkeld, speciaal bedoeld voor leidinggevendens die de operationele werkvloer aansturen. Centraal staat: hoe creëer je energie op de werkvloer? Vitaal Leiderschap is interactief, gericht op de dialoog en de vaardigheden voor energiek leidinggeven en ambassadeurschap.

Vitaal leiderschap bestaat uit vier modules:

Module 1: Energie op elke werkvloer

Module 2: Vitaal in je lichaam

Module 3: Vitaal in je brein

Module 4: Vitaal in je werk

Een module bestaat uit een bijeenkomst van 3 uur en opdrachten. In de bijeenkomsten gaan we in op wetenschappelijke kennis en inzichten met betrekking tot vitaliteit en kijken we hoe we dit kunnen inzetten om een vitale bedrijfscultuur vorm te geven. We bespreken nadrukkelijk de invloed van de omgeving op (on)gezond gedrag en hoe leidinggevendens een rol kunnen spelen in het optimaal ondersteunen van hun team hierin.

In de eerste module maken we bovendien een plan om een interactieve teamsessie over vitaliteit te organiseren: het Energie Café. Samen bekijken we hoe we dit op een laagdrempelige en leuke manier gaan aanpakken. Onze trainers verzorgen samen met de voorwerkers, teamleiders of operationeel managers deze sessie op de werkvloer.

Vitaal Leiderschap is een vast onderdeel van onze totaalaanpak. In de Energiesessie bespreken we hoe en wanneer we de verschillende modules inzetten, zodat we dit nauwkeurig kunnen afstemmen op de overige onderdelen van het programma.

**Wij geloven dat
energie de basis
is voor plezier in je
werk**



Module 1: Energie op elke werkvloer

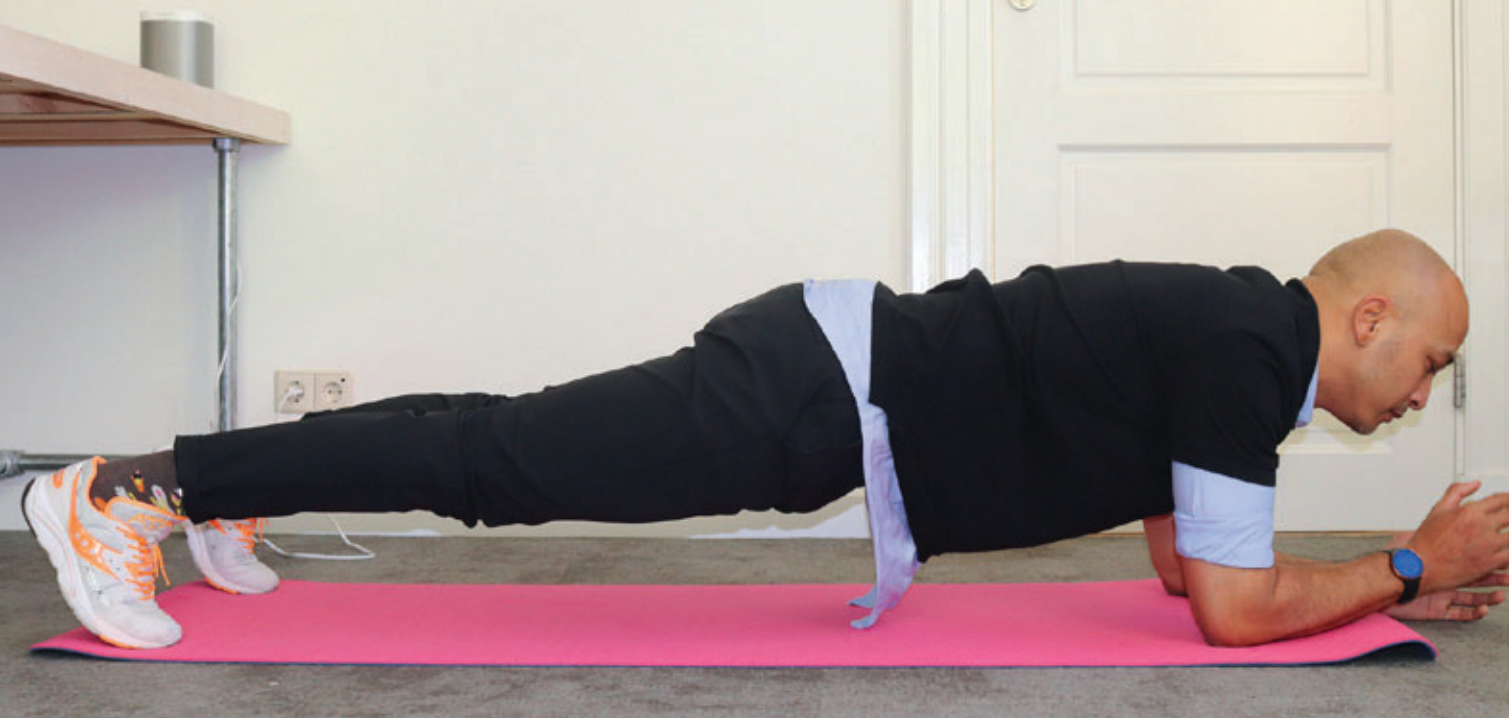
Het doel van deze module is om leidinggevendenden mee te nemen in de uitkomsten van de Energiesessie of de organisatiedoelstellingen. Daarnaast gaan we aan de slag met onderwerpen over energie op de werkvloer: welke vormen van energie zijn er? Wat is de invloed van het team en welke rol heeft de leidinggevende?

We streven naar een praktische insteek. De leidinggevendenden krijgen handvatten hoe ze vitaliteit bespreekbaar kunnen maken en hoe ze het team kunnen ondersteunen. We creëren op een praktische manier bewustwording en helpen om van taken acties te maken, persoonlijk én samen met het team.

Voorbeelden van uitkomsten na deze module:

- De leidinggevendenden begrijpen de drie vormen van energie op elke werkvloer en hoe deze met elkaar in verband staan.
- De leidinggevendenden weten wat het vitaliteitsprogramma inhoudt, welke stakeholders er bij betrokken zijn en welke mogelijkheden er in de organisatie aanwezig zijn die hen kunnen ondersteunen in het uitvoeren van het vitaliteitsprogramma.
- De leidinggevendenden vullen hun toolbox; middelen die helpen om binnen het team een vertrouwde omgeving te creëren om de dialoog te (blijven) voeren. Denk aan kaartspellen, inspiratievragen, presentaties, foto's, podcasts en filmpjes om tijdens een teamoverleg te gebruiken.
- Leidinggevendenden leren de eerste vaardigheden voor 'motivational interviewing'. In de volgende modules blijven we dit herhalen en oefenen.
- Iedereen krijgt een uitnodiging voor het vitaliteitsplatform (en de app).





Module 2: Vitaal in je lichaam

We duiken in het onderwerp fysieke energie. We bespreken wat dit precies inhoudt, waardoor fysieke energie bepaald wordt en wat de mogelijkheden zijn om deze vorm van energie te vergroten. Dit heeft namelijk een grote impact op het welbevinden van medewerkers. We kijken bijvoorbeeld naar een gezond dag- en nachtritme, waarin patronen van slapen, eten en bewegen een belangrijke rol spelen.

oor leidinggevenden is dit belangrijke kennis. Niet alleen voor hun eigen gezondheid, maar ook om het team op de juiste manier te kunnen faciliteren en ondersteunen. Om te beginnen door het geven van goede voorbeelden. Maar ook door er rekening mee te houden bij bijvoorbeeld het maken van personeelsroosters, het inplannen van pauzes of het maken van afspraken over mailen buiten werktijd. Deze en andere opties bespreken we en passen we aan op het type bedrijf, het type werk en het type medewerker.

Voorbeelden van acties die voortkomen uit deze module:

- Overleg met het team over het verbeteren van werkroosters en planningen.
- Focuspunten; in elke werkoverleg wordt 10 minuten tijd besteed aan vitaliteit en het programma duurzaam inzetbaarheid. De leidinggevenden pakt een blog, podcast of filmpje uit het Fitter Nederland Platform of de toolbox.
- Individuele stappen zoals stoppen met roken, geen suiker in de koffie, werken aan slaap-waakritme of deelname aan het Persoonlijk Fitplan.
- Teamopdrachten: de leidinggevende organiseert een wandelende vergadering of motiveert collega's om mee te doen met een challenge.
- Er worden nieuwe regels bedacht: "In plaats van traktaties, gaan we één keer per maand samen lunchen om verjaardagen te vieren". Of: "In de weekenden wordt er niet geappt in de teamapp".

Wat de acties ook zijn; ze worden door de deelnemers zelf bepaald. Wij inspireren, denken mee in wat mogelijk is en ondersteunen in het proces waar we dat kunnen.



Module 3: Vitaal in je brein

Naast dat we terugblikken en evalueren, gaan we in deze module dieper in op twee vormen van energie: het vergroten van je mentale en emotionele energie. Mentale energie heeft betrekking op cognitieve processen zoals bijvoorbeeld plannen, concentratievermogen, geheugen en creativiteit. We leggen uit hoe je je brein in topvorm kunt houden en we verduidelijken dit door het te koppelen aan onderwerpen zoals bijvoorbeeld prettig thuiswerken, focus houden bij belangrijke taken en effectief plannen van werkzaamheden.

Fit in je brein zijn, betekent niet alleen dat je denkvermogen optimaal is, maar ook je 'gevoelsvermogen'. Deze emotionele energie staat onder andere voor (zelf)vertrouwen, geduld en gedrevenheid. Voldoende emotionele energie zorgt bijvoorbeeld dat je regie houdt, goede beslissingen kunt maken en door kunt zetten als het even zwaar is.

Voor leidinggevenden is het cruciaal om te begrijpen welke rol het fitte brein speelt in het functioneren van medewerkers. In deze module van Vitaal Leiderschap bespreken we dit en gaan we op zoek naar manieren die voor jouw organisatie geschikt zijn om het optimale

er uit te halen, zowel voor het denkvermogen als het gevoelsvermogen. Denk bijvoorbeeld aan een goede balans tussen werkdruk en uitdaging, effectief indelen van taken en agenda's, ervaren van waardering, mogelijkheden tot autonomie op de werkplek of het creëren van het gevoel van saamhorigheid binnen het team. Ook in deze module benaderen we dit weer vanuit de dialoog en de vaardigheden voor energiek leiderschap en ambassadeurschap.

Voorbeelden van uitkomsten na deze module:

- Medewerkers leren hoe ze het werk effectiever kunnen indelen. Door bijvoorbeeld de email te plannen of in grotere blokken te werken.
- Leidinggevenden passen oefeningen toe om met het team te werken aan een 'groeimindset' door gezamenlijk een uitdaging te ervaren, ruimte voor ontwikkeling te creëren, complimenten te geven en successen te vieren.
- Functioneringstrajecten worden ingericht als ontwikkeltrajecten.
- Er wordt gewerkt met teamdoelen, competitie-elementen of een buddy-systeem om aan doelen ten aanzien van vitaliteit te werken.



Module 4: Vitaal in je werk

Vitaal in je werk omvat de energie in relatie tot het werk wat je doet. Hierin zoeken we naar de waarde die het werk heeft voor medewerkers en waar ze voldoening uit halen. Dit gevoel van voldoening is belangrijk om de energie te hebben een leven lang te blijven werken. Dit kan van alles zijn. Voor de één een ambitieuze carrière, voor de ander betekent het veel om bij te dragen aan het maken van een mooi product. Dat gevoel van zingeving wordt ook wel eens spirituele energie genoemd.

Dit is niet een van de makkelijkste onderwerpen van vitaal leiderschap. Het kan wél een groot verschil maken in betrokkenheid van medewerkers en een positieve organisatiecultuur. Wij maken vitaal in je werk zo concreet mogelijk tijdens deze module. We werken met opdrachten die leidinggevenden zelf ook kunnen toepassen bij hun medewerkers. Deze opdrachten gaan over vragen als: waar haal je vandaag voldoening uit, hoe ziet je toekomst eruit en waar heb je zelf invloed op? Wat kun je nu doen om vitaal te blijven in je werk? Hoe zorgen we ervoor dat energie op de werkvloer beklijft? Tijdens deze module gaan we onder andere in op de dynamiek die in groepen plaatsvindt en kijken we hoe we de kracht van deze dynamiek kunnen gebruiken om een vitalere duurzame leefstijl te ontwikkelen die blijvend is.

Voorbeelden van uitkomsten na deze module:

- Leidinggevenden hebben inzicht in het belang van voldoening en verbondenheid van medewerkers om vitaal en duurzaam inzetbaar te blijven en energie op de werkvloer te krijgen.
- Energie in het werk én op de werkvloer is regelmatig onderwerp van gesprek tussen medewerkers onderling en tussen medewerkers en leidinggevenden.
- Leidinggevenden krijgen handvatten voor gespreksvoering over vitaliteit in het werk.
- De leidinggevenden begrijpen de werking van groepsgedrag en krijgen inzichten hoe ze hier op een positieve wijze gebruik van kunnen maken.

Een vitale
duurzame leefstijl
ontwikkelen

Vorbereiding en maatwerk

Voorafgaande aan de start van Vitaal Leiderschap, gaan we in gesprek met betrokken personen om informatie te verzamelen over de wensen en behoeften. We stemmen de precieze inhoud en de aanpak af op de organisatie. Deelnemers aan het programma Vitaal Leiderschap kunnen van verschillende producten en diensten gebruik maken, zoals het vitaliteitsplatform en het Persoonlijk Fitplan.

