FIT Paper

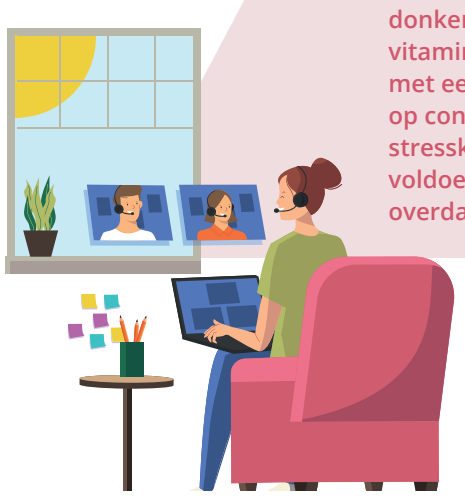
Met deze tips en tricks houd je jouw medewerkers FIT!

Elke organisatie wil graag fitte medewerkers. Maar wat houdt dat precies in?
Fitte medewerkers zijn op fysiek, mentaal én financieel gebied gezond. Wil je de vier pijlers van amplitie - gezondheid, bevlogenheid, talentontwikkeling en werk-/leefinrichting - verweven door jouw organisatie? Dan komt er vaak meer bij kijken dan dat je in eerste instantie denkt... Lees de tips ter inspiratie!

TIP

ONDERSCHAT HET BELANG VAN DAGLICHT NIET

In het najaar zijn de dagen korter en is het eerder donker. Dit zorgt ervoor dat medewerkers minder vitamine D en cortisol aanmaken. Een medewerker met een te lage cortisolproductie heeft eerder kans op concentratieproblemen, een 'down-gevoel' en stressklachten. Zorg op de (thuis)werkplek voor voldoende daglicht en stimuleer medewerkers om overdag een korte wandeling te maken.



TRICK

INTRODUCEER ACTIVITEITSTRACKERS

Vooral kantoormedewerkers bewegen te weinig en zitten te veel. Alleen al het werk kort onderbreken door een lichte vorm van beweging levert gezondheidsvoordelen op. Het stimuleren van incidentele fysieke activiteiten kan daarnaast ook door: een andere kantoorindeling, een zit-sta bureau of bijvoorbeeld de inzet van een vitaliteitsbudget.

TIP

VOORKOM VERVELING

Naast burn-outs bestaan er ook bore-outs. En zoals de naam al verraadt: in deze situatie is een medewerker onderbelast en wordt hij of zij niet genoeg uitgedaagd. De gevolgen? Een lamgeslagen, depressieve of prikkelbare medewerker. Wil je voorkomen dat een medewerker hierdoor de organisatie verlaat? Ga dan in gesprek over ambities en toekomstmogelijkheden; wellicht is een loopbaantraject nuttig.

TRICK

MAAK EEN FINANCIËLE FOTO

De inflatie en stijgende energieprijzen zorgen – bij een deel van de Nederlandse huishoudens – voor financiële onzekerheid. Laat voor je medewerker een financiële foto maken. Dit is een uitgebreide financiële analyse en wordt ook wel een financiële planning genoemd. Zo'n analyse biedt medewerkers op elk moment in hun loopbaan inzicht in hun financiële situatie. Dit geeft medewerkers rust. Goed om te weten: niet-financieel fitte medewerkers zijn minder productief en hebben een hoger ziekteverzuim.

TIP

MAAK DEMOTIE BESPREEKBAAR

Door de vergrijzing en de verhoging van de pensioengerechtigde leeftijd heb jij waarschijnlijk steeds meer oudere werknemers in dienst. Demotie – een stapje terug doen in functie - kan een goede manier zijn om het werk op oudere leeftijd vol te houden. Helaas is het vaak nog een taboe. We stellen promotie nog altijd gelijk aan succes, want: 'the only way is up'. Het omgekeerde van promotie, demotie, wordt te vaak geassocieerd met verlies. Dit terwijl een demotie gunstige invloed kan hebben op de gezondheid van een medewerker.

TRICK

HERKEN MEDEWERKERS MET SLAAPPROBLEMEN

Uit cijfers van ArboNed blijkt dat 45% van de medewerkers die deelnamen aan een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) geen goede slaapkwaliteit ervaart. En onder de medewerkers die zijn ziekgemeld bij ArboNed ligt dat percentage op 57%. Daarnaast blijkt: hoe slechter de slaapkwaliteit bij de ziekmelding, hoe langer de verzuimduur. Hoe herken je een medewerker met slaaptekort?

- x Ziet er vaak moe uit
- x Is chagrijnig of kortaf
- x Klaagt over vermoeidheid
- x Werkt langzamer dan normaal
- x Maakt vaker fouten

Wil je bewustzijn creëren onder jouw medewerkers en concrete handvatten bieden, denk dan aan het volgende:

- √ Beperk werkstress
- √ Stimuleer lichaamsbeweging, ook op kantoor
- √ Maak afspraken over tot hoe laat medewerkers 's avonds uiterlijk mogen doorwerken
- √ Voer een 'afkickkwartier' in aan het eind van de werkdag, zodat werk op werk blijft

TIP

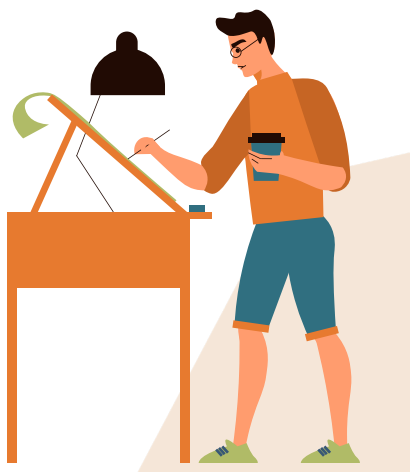
STIMULEER JOBCRAFTEN

Jobcraften is het aantrekkelijker maken van het eigen werk. Door kleine aanpassingen aan te brengen in werkzaamheden, kan het werk beter aansluiten bij de sterke kanten en behoeften van een medewerker.

Laat je medewerker de volgende vragen beantwoorden:

- Stel een top 10 samen van je taken.
- Orden de taken: zet de taak waar je het meeste tijd aan besteedt op 1.
- Geef per taak aan of de tijdbesteding sinds een jaar is toegenomen, afgenomen, gelijk gebleven of nieuw is.
- Ga per taak na of je deze met plezier doet of juist niet.
- Zijn er nog talenten over die je niet gebruikt?

Ga hierover met de medewerker in gesprek en kijk wat je op korte en lange termijn binnen zijn of haar takenpakket kan veranderen. Zo bevorder jij het werkplezier en bevlogenheid van jouw medewerkers!

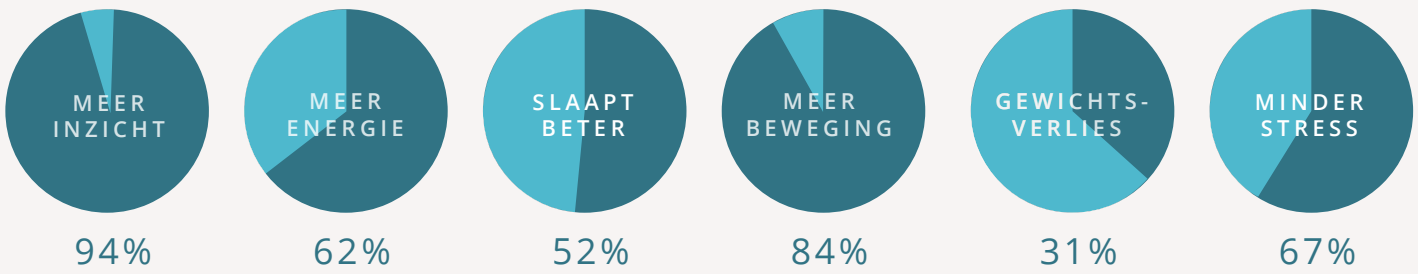


VitalFacts en Menea

Is jouw organisatie op zoek naar meer energie, productiviteit en werkgeluk?

Samen met VitalFacts bieden wij een unieke combinatie van enerzijds kwalitatieve én kwantitatieve informatie aan en anderzijds actieve begeleiding. Door het gebruik van een activity tracker, vragenlijsten én live en online coaching zorgen wij voor een duurzame verandering bij jouw medewerkers.

De resultaten?



menea zet in beweging

Benieuwd naar de mogelijkheden?
Neem contact met ons op!

030 602 00 00
www.menea.nl
info@menea.nl