

Hoe gezond is mijn bedrijf?



Vitaliteit bestaat uit de balans voelen tussen vijf aspecten: zelfbewustzijn, ecologisch welzijn, lichamelijk welzijn, geestelijk welzijn en spiritueel welzijn.

Door het beantwoorden van de vragen kan je erachter komen welke aspecten nog wat aandacht kunnen gebruiken om een werkomgeving met gezonde gewoontes te creëren waarin iedereen zich goed voelt.



Vitaliteit Checklist

Klik op de vragen voor inspiratie

Zelfbewustzijn

- 1 Motiveren we onze medewerkers actief te reflecteren op hun welzijn?
- 2 Stimuleren we intrinsieke motivatie en eigen initiatief om hun welzijn te verbeteren?

Ecologisch welzijn

- 3 Bieden we voldoende ondersteuning bij uitdagingen op de werkplek en in de privé situatie?
- 4 Hebben we een positieve bedrijfscultuur die gezonde gewoontes en gezond gedrag stimuleert?
- 5 Hebben alle medewerkers op zowel de fysieke locatie als thuis ergonomische werkplekken?

Lichamelijk welzijn

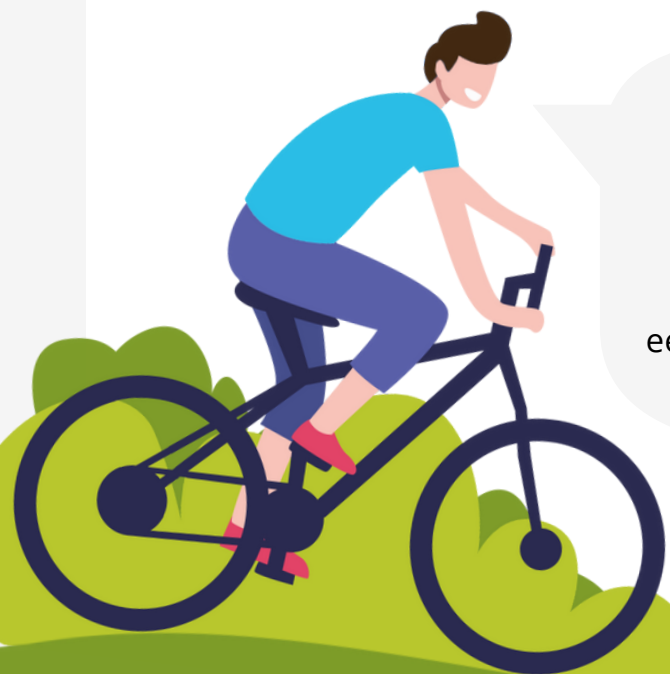
- 8 Zijn er voldoende mogelijkheden voor beweging en gezonde voeding tijdens de werkdag?
- 9 Worden medewerkers voldoende gestimuleerd om te ontspannen en herstellen gedurende de dag?
- 10 Ondersteunen we medewerkers bij het verbeteren van de slaapkwaliteit en voldoende slaap?

Mentaal welzijn

- 6 Zorgen we voor bewustwording rondom ongezonde gedragspatronen?
- 7 Herkennen we mentale klachten bij medewerkers en ondersteunen we mentale veerkracht?

Spiritueel welzijn

- 11 Krijgt iedereen de kans om hun talenten en drijfveren te benutten?
- 12 Hebben alle medewerkers het gevoel dat hun werk waardevol en zinvol is?



Wil je meer vragen met 'ja' kunnen antwoorden?
Plan dan vrijblijvend een [advies gesprek](#) in!