

ADAPTICS.

Leefstijl zonder vitaliteit?

**Baat het niet
dan schaadt het wél!**

ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

Even voorstellen.



Jacco Tempelman

Vitaliteitskundige



ADAPTICS.

3 vragen aan jullie.



Vital people, healthy business.

**Je zet fruit neer
welke medewerker pakt het?**



ADAPTICS.

**Je faciliteert sport
welke medewerker doet het?**



Vital people, healthy business.

ADAPTICS.

**Je regelt het fietsplan
welke medewerker gebruikt het?**



Vital people, healthy business.

Vitaliteit vs leefstijl.

Vitaliteit

- + Motivatie
- + Energie
- + Veerkracht
- + Rechtvaardigheid

Leefstijl

- + Gezondheid
- + BRAVO factoren

Een paar vragen hierover.....



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Bewegen

Hoeveel beweging heb je
minimaal per week nodig?

150 of 300 minuten?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Bewegen

Hoeveel % van de Nederlandse
bevolking (4 jaar en ouder)
voldoet aan de beweegrichtlijn?

45 of 55%?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Roken

Hoeveel % van de Nederlandse
bevolking (>18 jaar) rookt?

19 of 25%?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Roken

Is vaper slecht voor je
gezondheid

Ja of nee?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Alcohol

Hoeveel % van de Nederlandse
bevolking (>18 jaar) drinkt
weleens alcohol?

70-75% of 80-85%?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Alcohol

Het advies rondom alcohol
drinken is 'drink geen alcohol'?

Ja of nee?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Voeding

Hoeveel % van de Nederlandse
bevolking (>18 jaar) heeft
overgewicht?

35% of 50%?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Voeding

Hoeveel % komt weer in gewicht
aan na het volgen van een
dieet?

55-65% of 85-95%?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Ontspanning

Is bewegen goed om te
ontspannen?

Ja of nee?



Vitaliteit vs leefstijl.

Leefstijl vragen.....

Ontspanning

Als je ontspannen bent, is je
hartslag lager dan normaal?

Ja of nee?



Vitaliteit en motivatie

Autonome motivatie (willen, vrije keus):

Leuk vinden

Belangrijk vinden

Past bij een persoonlijk doel

Leven

> 6 maanden

Gecontroleerde motivatie (moeten, geen vrije keus):

Schuld of schaamte

Wortel of zweep

Amotivatie

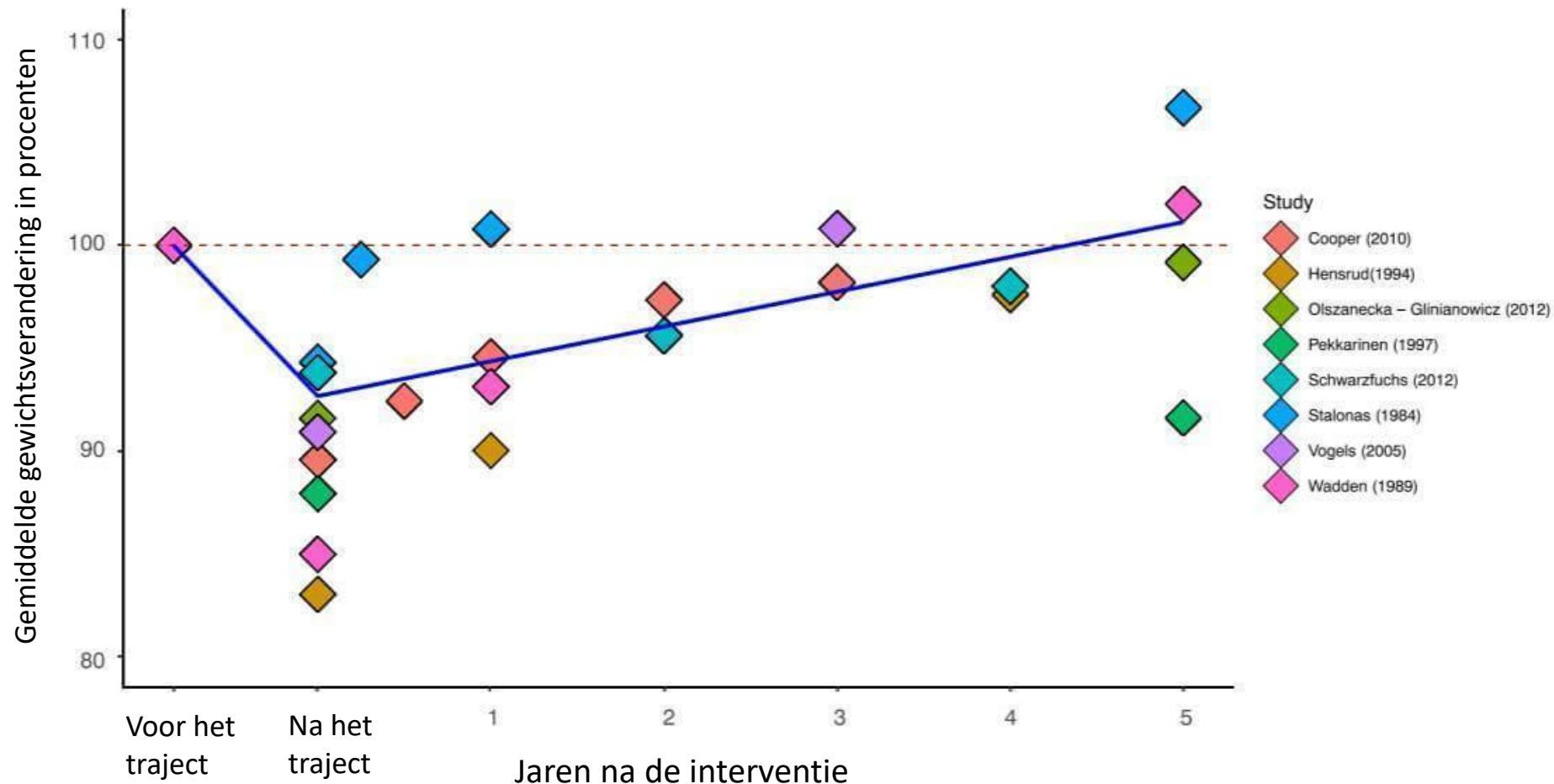
Overleven

< 6 maanden

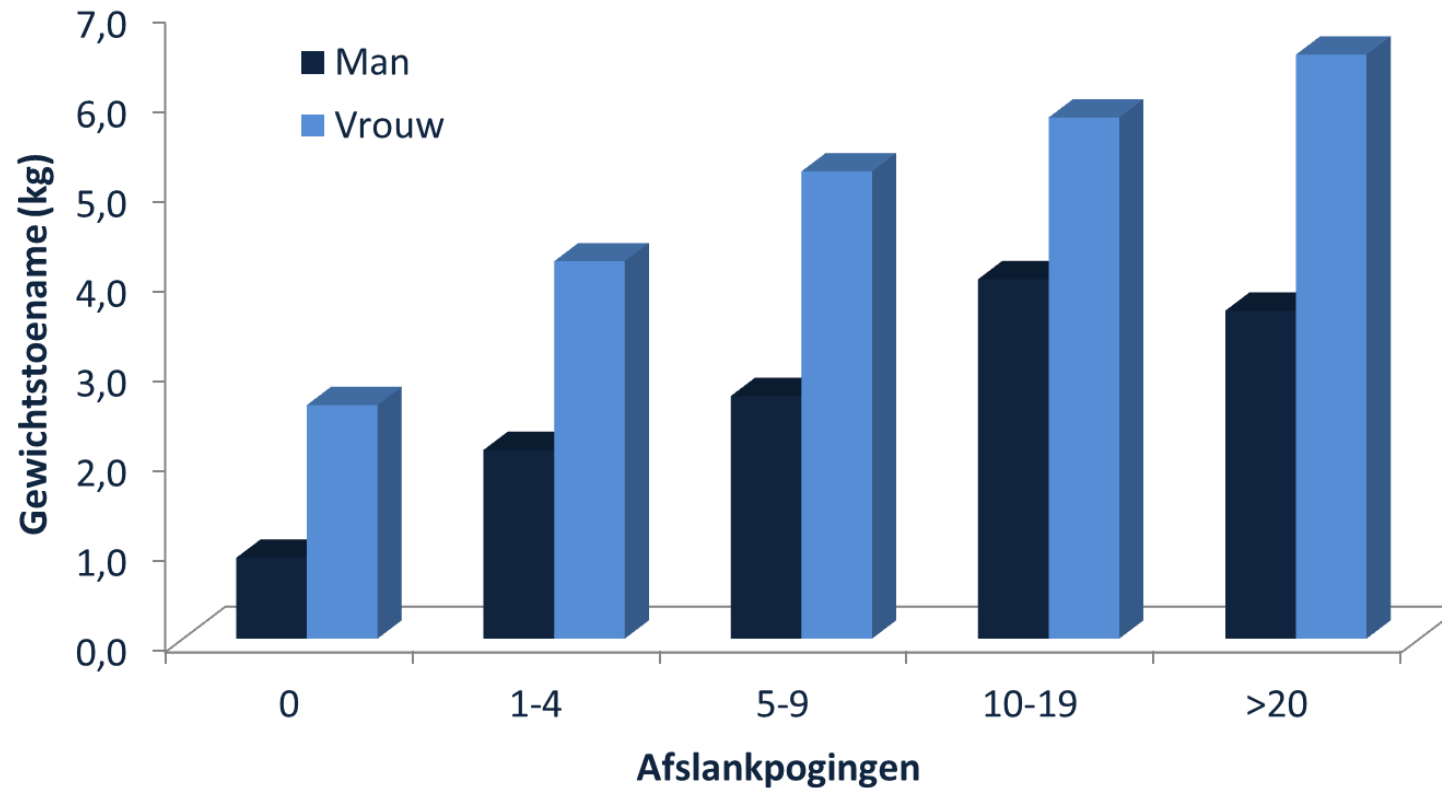


Motivatie oefening

Wat is het probleem?



Wat is het probleem?



Maar wat voedt motivatie?

Psychologische basisbehoeften.

+ Autonomie

De beste voorspeller van een laag ziekteverzuim is al heel lang bekend en heeft niets met leefstijl te maken, maar wordt bepaald door autonomie.

Het laagste ziekteverzuim is onder werknemers met een hoge autonomie en een hoge sociale steun, ongeacht de werkdruk.

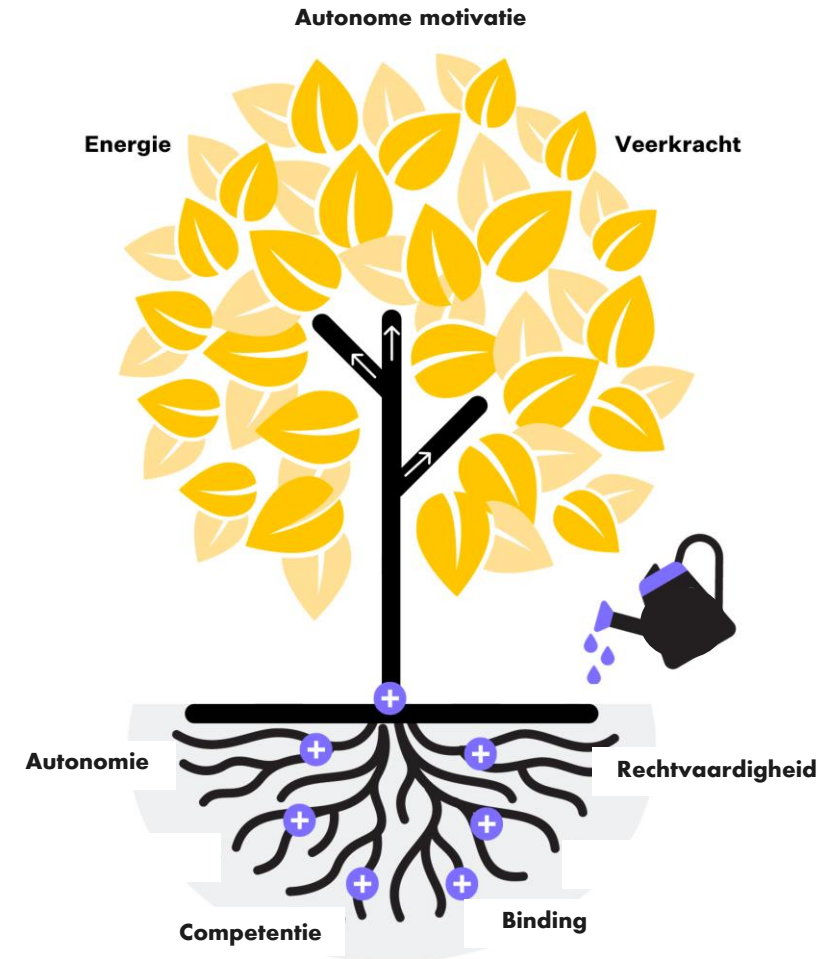
Het vergroten van de autonomie heeft een positieve invloed op de prestaties, de flexibiliteit en de slagvaardigheid van de organisatie.

Maar wat voedt motivatie?

ADAPTICS.

Psychologische basisbehoeften.

- + Autonomie
- + Binding
- + Competentie
- + Rechtvaardigheid



Vital people, healthy business.

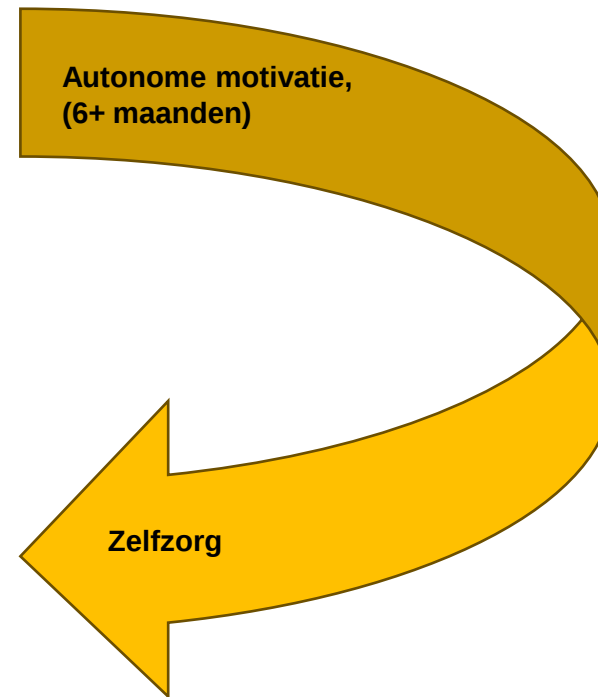
Vitaliteit = motivatie voedt gezonde leefstijl.

Psychologische basisbehoeften.

- + Autonomie
- + Binding
- + Competentie
- + Rechtvaardigheid

Gezondheid, gevoed door:

- + Bewegen
- + Roken (niet)
- + Alcohol (niet)
- + Voeding
- + Ontspanning (/ slaap)



ADAPTICS.

**Hoe zit het met jouw
vitaliteit?**

Vital people, healthy business.

Hoe zit het met jouw **vitaliteit?**

Autonomie

1. Op mijn werk ben ik doelgericht en zinvol bezig
2. Ik heb het gevoel dat ik mezelf kan zijn bij mijn collega's
3. In mijn vrije tijd heb ik hobby's waar ik plezier uit haal

Binding

4. Ik voel me begrepen door de mensen met wie ik werk
5. Ik voel me gesteund door de mensen met wie ik werk
6. Er zijn in mijn privéleven voldoende mensen die mij steunen

Competentie

7. Ik ben goed in wat ik doe
8. Ik heb het gevoel dat ik gerespecteerd word in mijn werk
9. Ik ontwikkel me op professioneel en persoonlijk vlak

Rechtvaardigheid

10. Ik voel me eerlijk behandeld op mijn werk



Leefstijl zonder vitaliteit.....?

Het baat niet, en ja, het schaadt wel!

Bedankt voor de aandacht!