

# THE SPARK COMPANY

sprankelende mensen,  
schitterende resultaten

'Fit for the Future!'

Vitale en inzetbare medewerkers in tijden van  
verandering en dynamiek



Rabobank

# ‘Ons werk en onze omgeving vraagt om vitaliteit’

- Onze omgeving verandert snel, nu en in de toekomst...
- Hier willen we als afdeling goed op voorbereid zijn...
- Daarom gaan we nu aan de slag met onze vitaliteit!
- We starten in 2013 met het vitaliteitsproject ‘Fit for the Future!’ en bouwen hier in 2014 en 2015 op door

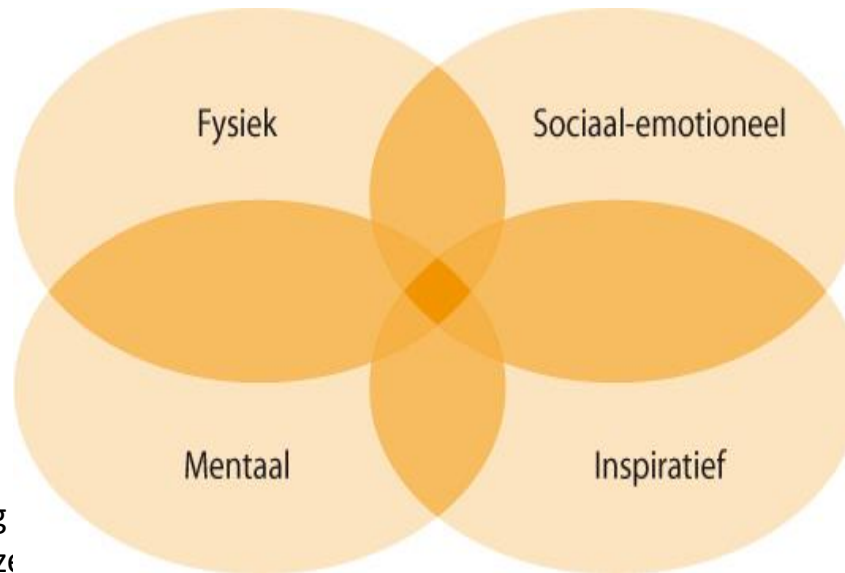


# Vier bronnen van vitaliteit: fysiek, mentaal, sociaal en inspiratief



- Fysieke fitheid
- Leefstijl
- Sport en bewegen
- Alcohol en roken
- Voeding
- Ontspanning
- Herstel

- Omgaan met spanning
- Kunnen & durven keuzes maken
- Balans werk-privé



- Sociale contacten
- Jezelf uiten
- Steun en feedback van collega's en leidinggevende
- Teamgevoel

- (Loopbaan) ontwikkeling
- Zingeving en nut werk
- Duidelijkheid org. doelen en eigen bijdrage
- Geïnspireerd in 't leven

in werk en privé!

# ‘Fit for the Future!’- wat is ons doel voor dit jaar?

Iedereen\* is zich eind 2013 bewust van hoe vitaal hij/zij is en is minimaal 1 actie gestart om aan de eigen vitaliteit te werken.

\*) minimaal 85% van alle medewerkers



# Uitgangspunten 'Fit for the Future!'

- Projectaanpak 2013:
  - Bewustwording en actie!
  - Leuk én nuttig
  - Gericht op preventie
  - Voor en door medewerkers, ondersteund door een enthousiaste werkgroep
    - Zo begint verandering al meteen!
- Werken aan vitaliteit:
  - werksessie MT: ambitie, doelen, verantwoordelijkheden, faciliteren



# Werken aan onze vitaliteit; 2013 - 2015

## wat verwachten we van elkaar

- Iedereen werkt doorlopend, actief aan zijn of haar vitaliteit en inzetbaarheid
- Het is een onderwerp waarover we expliciet met elkaar in gesprek zijn
  - we geven elkaar feedback en spreken elkaar aan op vitaliteit
  - bila's, informeel overleg, team/afdelingsbijeenkomsten, POP en/of PM
  - belangrijk: vertrouwen, openheid
  - ook privé onderwerpen kunnen onderwerp van gesprek zijn
- Iedereen is primair zelf verantwoordelijk voor zijn/haar eigen vitaliteit. Leidinggevende verantwoordelijk voor signaleren, coachen, faciliteren. Ook collega's kunnen een belangrijk klankbord zijn.



# Vitaliteitsaanpak: voor en door medewerkers

- Aanpak is voor een groot deel ontwikkeld en gerealiseerd door medewerkers zelf
- Mix van verrassingsacties, workshops, delen van persoonlijke ervaringen plus praktische info on- en offline, MT blogs en persoonlijke verhalen, integratie van thema in afdelings- en medewerkersbijeenkomsten
- Insteek: leuk & nuttig!

**Het kleine, grote complimentenboek**



# Communicatie: intranet

Welkom, mijn inbox en (uits) ... mijn koppelingen ... Help

Ale Sites

Geavanceerd zoeken

RaboWeb RN

Rabonieuws

Rabobank

Home Organisatie Beleid & Sturing Thema's Medewerkers **Fit for the Future** Over de site

Afdelingen Portaal →

→ Fit for the Future

Wat is vitaliteit

Aan de slag

Wist je dat ...

Project

Contact

## Welkom

Welkom bij 'Fit for the Future!', het vitaliteitsproject van . Op deze pagina's lees je meer over Vitaliteit, kan je je inschrijven voor workshops en vind je inspiratie.

Op deze site vind je gedurende het jaar alle informatie over de achtergrond van het project en over hoe jij met jouw vitaliteit aan de slag kunt. Om je te inspireren verzamelen we doorlopend vitaliteitsinitiatieven van collega's en publiceren we artikelen en filmpjes. Als jij iets wilt delen met collega's, laat het ons weten!

### Vitaliteit is speerpunt voor !

Werken bij ! is leuk en uitdagend! Onze omgeving blijft in beweging en vraagt steeds meer van ons ...

Door actief aan onze vitaliteit te werken, zorgen we ervoor dat we ons goed voelen, goed presteren en beter met veranderingen kunnen omgaan. Vitale mensen ervaren namelijk minder stress bij werkdruk, gaan beter met veranderingen om, presteren beter, zijn creatiever en tonen meer actief leergedrag, 'steken collega's aan'!

Kortom: voldoende aanleiding om in 2013 met dit project te starten. In 2014 en 2015 bouwen we hier op door!



Fit for the Future



# Klinkende resultaten

## Vitaliteit leeft!



### Effectmeting na 5 maanden:

- 96% Bewuster van eigen vitaliteit dan begin 2013
- 91% Aan de slag gegaan om eigen vitaliteit te verbeteren\*
- 82% Resultaat geboekt \*\*

- \* 1. ontspanning en/of slaap (34 personen)
2. voedingsgedrag (22)
3. bewegingsgedrag (20)
4. balans werk-privé (19)
5. timemanagement, prioriteren en werkorganisatie (18)

- \*\* 1. ik voel me meer uitgerust of fitter (24 personen)
2. minder last van spanning (15)
3. werk efficiënter en effectiever (12)
4. maak betere keuzes (12)
5. zie makkelijker mogelijkheden en oplossingen (11)

# Vervolg: verankering!

## Vitaliteit signaleren, bespreken, opvolgen

- Vitaliteitsafspraken via POP/PM
- Blijvende aandacht voor thema vitaliteit via communicatie, voorbeeldgedrag
- Vitaliteitsbuddy/-coach
- Werkdruk interventie
- Adresseren in afdelingsoverleg
- Periodiek op MT agenda: 'vitaliteitsbarometer'
- Woordgebruik LEAN communicatie aanscherpen
- Medewerkersonderzoek blijven inzetten
- Vervolgaanpak wordt verder ingevuld en gecoördineerd door nieuwe groep FitCoaches in afstemming met medewerkers en MT



# Sleutels tot succes bij vitaliteitsmanagement

- Focus en maatwerk o.b.v. analyse/metingen
- Wat is 'succes'? 😊
- Duidelijk, blijvend eigenaarschap en voorbeeldgedrag management
- Plan-Do-Check-Act
- Praktisch en begrijpelijk maken
- Delen van successen en ervaringen
- Verankeren in bestaande processen en gesprekken
- Het heeft tijd nodig!



