

zorg
van de
zaak

Begingids voor
gevorderden

Gezonde gewoontes



Maak werk van een gezondere leefstijl op de werkvloer

Inhoudsopgave

Inleiding

Vitaliteit op de werkvloer begint bij jou	3
---	---

Het begin

Wat zijn gezonde gewoontes?	4
-----------------------------------	---

Aan de slag

Tip 1: Maak een plan	6
Tip 2: Benut de vier wetten voor verandering	9
Tip 3: Voer het motiverende gesprek	13
Tip 4: Zo ga je om met weerstand	15

Vitaliteit op de werkvloer begint bij jou

Hoe ziet jouw dag eruit? Maak je tijd vrij voor beweging, slaap en ontspanning, ook zonder een scherm erbij? Misschien scoor je op het ene gebied beter dan op het andere. Dat is niet erg – balans vinden is een proces. Maar heb je ook weleens nagedacht over jouw team? Hoe staan zij ervoor?

Lange werkuren, stress en digitale prikkels maken het verleidelijk om gezonde gewoontes te negeren. Toch beïnvloedt een vitale leefstijl hoe je je voelt, presteert en met werkstress omgaat. Wat als werk juist de plek is waar vitaliteit wordt ondersteund en aangemoedigd? Als manager speel je hierin een sleutelrol. Jouw manier van leidinggeven bepaalt niet alleen de prestaties van het team, maar ook hoe vitaal en veerkrachtig medewerkers zich voelen. Vitaliteit is geen privékwestie, maar een gedeelde verantwoordelijkheid waarin werkgevers een cruciale taak hebben.

Wij Nederlanders hebben de twijfelachtige eretitel van Europees Kampioen zitten. Wanneer je 8 uur of langer per dag zit, heb je 74 procent méér kans op hart- en vaatziekten dan wanneer je minder dan 4 uur per dag zitten en veel beweegt. En waar we het meest zitten? Juist, tijdens ons werk. Door gezonde gewoontes te stimuleren, bouw je een buffer

tegen stress en uitval. Gezonde medewerkers zijn productiever, veerkrachtiger en ervaren minder stress. Kleine stappen maken een groot verschil. Door te investeren in vitaliteit creëer je een organisatie waarin mensen zich gesteund voelen en op de lange termijn duurzaam inzetbaar blijven.

Begin vandaag met kleine stapjes en maak vitaliteit onderdeel van de werkdag. Jouw inzet maakt het verschil!

Het begin

Wat zijn gezonde gewoontes?

Grote kans dat je leven bol staat van de gewoontes: 's ochtends een bak koffie, je tandenpoetsen, altijd eerst je mail checken als start van de werkdag. Een gewoonte is een vaste routine, waar je soms bijna niet meer over nadenkt. Er zijn gewoontes die eigenlijk niet gezond zijn, zoals roken, maar je toch keer op keer uitvoert omdat het nu eenmaal een gewoonte is. En er zijn gewoontes die wél bijdragen aan jouw vitaliteit: gezonde gewoontes.

Gezonde gewoontes vormen de basis voor een vitaal en energiek leven. Het zijn routines en keuzes die je dagelijks maakt om goed voor jezelf te zorgen. Een vitale leefstijl bestaat volgens het leefstijlroer (zie volgende pagina) van de Vereniging Arts en Leefstijl uit 6 pijlers: voeding, beweging, middelen, slaap, ontspanning en verbinding.

Een gezonde gewoonte kan dus een gewoonte zijn op één van de zes domeinen van het leefstijlroer. Bijvoorbeeld: ieder uur een glas water drinken om zo iedere dag voldoende te drinken. Of iedere dag een lunchwandeling en op vaste tijden naar en uit bed. Gezonde gewoontes zorgen niet alleen voor energieke medewerkers, maar versterken ook de veerkracht van een team. Mensen die goed in hun vel zitten, kunnen beter omgaan met stress, zijn productiever en verzuimen minder vaak.

Dus, wat zeg je ervan?
Tijd om aan de slag te gaan!



Voeding

- Eet minimaal 250 gram groente en twee stuks fruit
- Drink voldoende water
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt eten

Bewegen

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen
- Voorkom veel stilzitten
- Doe regelmatig simpele kracht-oefeningen zoals kniebuigingen

Ontspanning

- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van je schermtijd
- Doe regelmatig een ademhalings- of meditatieoefening

Slaap

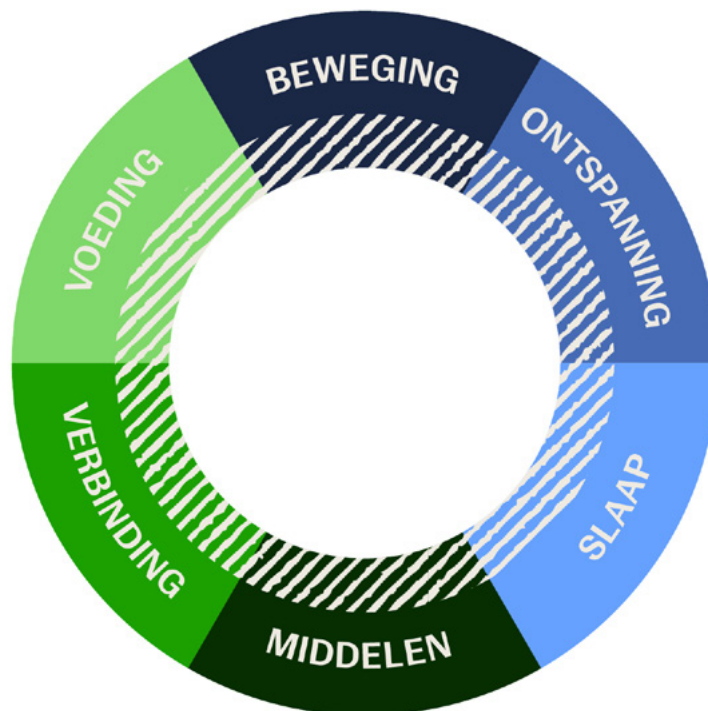
- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en schermtijd voor het slapen gaan

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Zingeving: wat beweegt je?
- Sluit je aan bij een hobby-, sport of vrijwilligersvereniging



Tip 1: Maak een plan

Een goed plan is de basis voor duurzame vitaliteit op de werkvloer. Het begint met inzicht in de gezondheid en het welzijn van je medewerkers, waarna je concrete afspraken maakt om te ondersteunen in hun vitaliteit.

Stap 1: Inzicht

Hoe vitaal is jouw team eigenlijk? Om daar een beeld van te krijgen kan je het Preventief Medisch Onderzoek (PMO) benutten. Iedere werkgever is wettelijk verplicht om dit aan te bieden. Ga ook in gesprek met je medewerkers: wat zou jullie als team kunnen helpen om vitaler te werken? Benut hiervoor het leefstijlroer ter inspiratie. En bedenk: het gaat niet enkel om vaker samen een gezamenlijke lunchwandeling maken.

Ook de werkcultuur in het team draagt bij aan vitaliteit. In een werkcultuur waarin ruimte is voor autonomie, groei en zingeving, kunnen medewerkers optimaal floreren. En wanneer deze basis niet op orde is, maakt die lunchwandeling niet het verschil. Valt daar nog wel winst te behalen, laat je dan inspireren door [onze andere thema's](#).



Stap 2: Leg afspraken en activiteiten vast

Misschien heeft jouw team wel behoefte aan meer flexibele werktijden, zodat er 's ochtends gesport kan worden. Dus spreek je af: teammeetings vinden niet voor 10.00 uur plaats. En spreek je direct af: die dagelijkse of wekelijkse teammeeting doen we staand – of je nu op kantoor of vanuit huis digitaal aanwezig bent. Leg de gemaakte afspraken en activiteiten vast en deel het met je team.

Stap 3: Blijf in gesprek

Door vitaliteit zowel in het team als tijdens 1-op-1 gesprekken te bespreken, wordt het steeds meer onderdeel van jouw team. Je creëert zo een open en veilige werkcultuur, waar medewerkers elkaar ondersteunen bij en motiveren voor een vitale leefstijl. In tip 3 lees je hoe je dit op een effectieve manier doet met motiverende gespreksvoering.

Begin klein, maar denk groot. Want een vitale organisatie is een productieve organisatie. Medewerkers die zich energiek en gezond voelen, presteren beter en dragen actief bij

aan het succes van jouw team en de organisatie. Dus maak een plan met je team, begin vandaag en bouw samen aan een gezonde, vitale werkcultuur.

Integrale aanpak

Wil je echt impact maken? Enthousiasmeer HR en de CEO voor een integrale aanpak voor de hele organisatie. Vorm een vitaliteitscommissie waarin medewerkers, HR en leidinggevendenden samenwerken vanuit een duidelijke visie op vitaliteit. Maak samen vitaliteit een expliciet onderdeel van de bedrijfs-cultuur, de dagelijkse routines van alle medewerkers en het takenpakket van leidinggevendenden. Zo wordt gezondheid onderdeel van het DNA van de organisatie, niet een losstaand programma.

3. Stimuleer buddy-systemen waarbij collega's elkaar ondersteunen.
4. Organiseer een teambuildingsactiviteit, zoals een gezamenlijke wandeling of creatieve sessie.
5. Geef oprechte complimenten en waardering binnen het team.

Beweging

1. Regelmatig staand of wandelend vergaderen.
2. Maak een (lunch)wandeling.
3. Gebruik een zit-sta bureau en wissel gedurende de dag.
4. Doe 5 minuten stretches aan het begin van je werkdag.
5. Neem (vaker) de trap in plaats van de lift.

Voeding

1. Eet (met collega's) een gezonde lunch.
2. Zorg voor gezonde snacks zoals fruit of noten.
3. Drink voldoende water door een herbruikbare waterfles op je bureau te zetten.
4. Deel gezonde recepten of kookideeën in de teamchat.
5. Beperk suikerinname door frisdrank te vervangen door kruidenthee of water.

Ontspanning

1. Doe samen met collega's een korte ademhalingsoefening. Bijvoorbeeld als start van de wekelijkse teammeeting.
2. Neem een pauze van 5 minuten na elk uur geconcentreerd werken.
3. Plan een gezamenlijke digitale detox, bijvoorbeeld een uur zonder meldingen.
4. Begin of eindig vergaderingen met een ontspanningsoefening.
5. Creëer een rustige ruimte waar medewerkers zich kunnen terugtrekken.

30x gezonde gewoontes

Om jou en je team op weg te helpen, delen we 30 gezonde gewoontes die je vandaag nog kunt oppakken. Welke neem jij op in je teamplan?

Verbinding

1. Plan regelmatig informele momenten, zoals een virtuele koffiepauze of gezamenlijke lunch.
2. Start vergaderingen met een persoonlijke check-in om verbinding te creëren.

Slaap

1. Bespreek werkgewoontes die een goede nachtrust ondersteunen, zoals het vermijden van late mails.
2. Organiseer een workshop over slaap en het belang ervan voor productiviteit.
3. Stimuleer teams om werkuren flexibel in te richten om slaaptekort te voorkomen.
4. Vermijd het inplannen van vergaderingen vroeg in de ochtend.
5. Stel gezonde grenzen rondom werk-privébalans, zoals geen werkcommunicatie na werktijd.

Middelen

1. Stel een helder beleid op over alcohol, roken en andere middelen tijdens en rondom werktijd. Zorg ervoor dat medewerkers weten wat de verwachtingen zijn
2. Zorg voor alcoholvrije opties bij borrels en kies activiteiten waar alcohol niet centraal staat.
3. Creëer koffiepauzes met decaf- en theemogelijkheden.
4. Organiseer informatiesessies over de impact van alcohol, cafeïne en andere middelen op gezondheid en prestaties.
5. Overweeg ook coaching of toegang tot een bedrijfsarts of leefstijlcoach voor medewerkers die hierbij hulp willen.



Tip 2: Benut de vier wetten voor verandering

Wist je dat het gemiddeld 66 dagen duurt voordat nieuw gedrag een gewoonte wordt? Het vraagt dus wel wat, om die nieuwe gezonde gewoonte in je team te krijgen. Dus benut de vier wetten voor verandering om het tot een succes te maken.

Wees eens heel eerlijk: hoe vaak heb jij met de jaarwisseling een goed voornemen gehad dat in februari alweer gestrand was? Geen zin, te hoog gegrepen, vergeten dat je het voornemen überhaupt had. Nieuw gedrag aanleren is soms best moeilijk. En bijzonder genoeg: het is ook niet wilskracht of motivatie wat het succesvol maakt, maar omgeving en sociale steun.

Juist dat gegeven is waardevol. Als manager kan jij er met je team voor zorgen dat de omgeving ondersteunt in vitaliteit. Samen maak je het beter. De vier wetten van verandering, die James Clear benoemt in zijn boek *Atomic Habits*, dragen daaraan bij.

Dit is hoe het werkt.

Wet 1

Maak het duidelijk

Eerst definieer je helder welke nieuwe gewoontes je wil creëren binnen het team. Vervolgens moet je er wel aan denken om het überhaupt te doen, wat met de drukte van de dag soms best moeilijk is.

Zorg daarom voor zichtbare en tastbare reminders, net zoals een fles water neerzetten op je bureau je stimuleert om meer water te drinken. Als je als team vaker de trap wil pakken, plak dan een briefje op de lift om elkaar daaraan te herinneren. Of zet in de agenda voor de wekelijkse teamvergadering ook altijd een moment voor stretch- of ademoefeningen. Plan je een afspraak in, noteer dan in de titel of notities dat jullie dit keer staand of zelfs wandelend vergaderen.

En oh ja: je hoeft hiervoor niet allebei op kantoor te werken. Ook vanuit huis kan je digitaal staand vergaderen, of zelfs telefonisch vergaderen terwijl je beiden buiten een wandeling maakt.

Dat brengt ons gelijk om nog zo'n slimme manier om vast te houden: plak de nieuwe gewoonte aan bestaand gedrag. James Clear noemt dit ook wel habit stacking. Binnen een team lenen vergaderingen zich hier perfect voor: die heb je tenslotte toch al.

Wet 2

Maak het aantrekkelijk

Hoe aantrekkelijker de nieuwe gewoonte is, hoe groter de kans dat je die als team uitvoert. Clear adviseert om het daarom te combineren met ander gedrag wat je al uitvoert én wat je leuk vindt om te doen. Dat kun je eens uitproberen bij een etentje voor het team: organiseer een walking-dinner zodat je niet wéér de hele tijd zit.

Wet 3

Maak het makkelijk

Op het Instagramaccount [@olifantenpaadjes](#) staan meer dan 500 foto's met afsnijroutes door het gras, omdat het nét iets korter is dan de aangelegde weg. En die korte route, die kiezen we massaal. Wij mensen kiezen nu eenmaal graag voor gemak. En dat geldt dus ook voor gewoontes: die moeten zo makkelijk zijn dat je er wel voor kiest, ook als je er geen zin in hebt. Stel je eens voor dat jij iedere werkdag om 15 uur een energizer inzet, waarbij je 10 squats en 10 wall push-ups doet. Je enthousiasmeert iedereen om mee te doen, moedigt elkaar aan. Maakt er zelfs een 'vergadering' van in ieders agenda. Misschien doe

je het een paar keer alleen, maar je zult zien: al gauw krijg je collega's mee. En uiteindelijk doet iedereen mee.

Wet 4

Maak het bevredigend

Als iets leuk is, is de kans groter dat je ook vaker wil doen. Zo simpel is het. Dus: maak het leuk! De kunst is om daarbij te zorgen voor een directe beloning, dan pas vinden we het namelijk écht leuk. Vaak hebben gezonde gewoontes niet die directe beloning, aan jou en het team de taak om voor die directe beloning te zorgen.

Ga eens de uitdaging met elkaar aan: wie kan het langst planken? Of speel de gezonde gewoontes bingo met het team (zie volgende pagina). Het is lekker om iets af te strepen wanneer je het gedaan hebt én je bent ermee op weg naar de winst. Moet je natuurlijk wel voor een leuke prijs zorgen voor de winnaar. Bijvoorbeeld een cadeaubon voor masseur voor ontspanning of een goed boek over vitaliteit voor extra inspiratie.

Gezonde gewoontes

BINGO!

Speel bingo met je team! Markeer een vakje wanneer een gezonde gewoonte is uitgevoerd. Speel voor een voltooide rij, kolom of hele kaart. Je kunt ook ieder medewerker een persoonlijke bingokaart laten maken, als motivator voor persoonlijke gezonde gewoontes.

Wandelvergadering	Eet een stuk fruit	Reflecteer op je werkdag
Drink 1,5 liter water	Neem een pauze zonder schermen	Praat met een collega over iets anders dan werk
Doe een ademhaling-oefening	Stretch je lichaam tijdens de werkdag	Ga ieder uur even staan

Gezonde gewoontes

BINGO!

Voor teams

Ga de uitdaging als team aan om een volle bingokaart te krijgen in een werkweek. Lukt het jullie samen?

Plan een
(telefonische)
wandervergadering

Stretch samen
tijdens
een videocall

Ga samen tijdens
een zittende
vergadering 5
minuten staan

Deel allemaal een
foto van je gezonde
lunch of snack

Start met een
persoonlijke
check-in

Doe samen een
ademhalings-
oefening

Zet voor het begin
van een meeting een
muziekje op

Praat met een
collega over iets
anders dan werk

Deel wat je blij maakt
deze werkdag

Tip 3: Voer het motiverende gesprek

‘Jij moet gewoon van de bank afkomen en wat meer gaan sporten’. Tegen een vriend kan je het nog wel zeggen, maar tegen een collega klinkt dat toch anders. Zeker als jij de manager bent van die collega. Hoe ga je wél het gesprek aan over gezonde gewoontes?

Als leidinggevende het gesprekvoeren over leefstijl kan ingewikkeld zijn, omdat het vooral een persoonlijke aangelegenheid is. Maar door regelmatige gesprekken te stimuleren, zowel één op één als in teamverband, wordt gezond gedrag steeds meer een natuurlijk onderdeel van het werkende leven. Een effectieve gespreksstijl die je hiervoor kunt inzetten is motiverende gespreksvoering. Deze stijl is gericht op samenwerking, waarbij je de medewerker helpt om hun eigen motivatie te ontdekken en haalbare doelen te stellen.

De motiverende gespreksvoering is ontwikkeld door emeritus professor psychologie en psychiatrie William Miller en klinisch psycholoog Stephen Rollnick, bedoelt om verandering teweeg te brengen bij cliënten in de verslavingszorg. In 1993 publiceerden zij voor het eerst een boek over deze gespreksstijl, maar inmiddels wordt de methode ook ver buiten de verslavingszorg ingezet.

Basishouding

Motiverende gespreksvoering vraagt om een basishouding van acceptatie, samenwerking, compassie en ontlokken. Dit betekent: je benadert de ander zonder oordeel, het is altijd aan de medewerker om te bepalen wat hij wil voor zijn leefstijl. Je richt je op samenwerking, vanuit gelijkwaardigheid. Het welbevinden van je medewerker staat voorop. En je zoekt, samen met je medewerker, welke intrinsieke motivatie er is om te veranderen.

Hoe pas je dit toe? Start altijd met een open vraag, zie kader ‘Zo start je het gesprek’. Reflecteer op wat je hoort, zodat de ander zich begrepen en gehoord voelt. Om daarna met de medewerker te kijken of er wens is voor verandering. Vanuit daar stimuleer je actie zonder druk uit te oefenen, door bijvoorbeeld te vragen: wat is één stapje dat je zou kunnen zetten om een begin te maken? En bied tenslotte ondersteuning.

Zo start je het gesprek

In een 1-op-1 gesprek kun je deze vragen stellen om het gesprek te starten over leefstijl.

- "Ik wil graag beter begrijpen wat jou helpt om je goed te voelen op het werk. Kun je daar iets over vertellen?"
- "Wat is voor jou belangrijk als het gaat om je welzijn?"
- "Hoe zorg je ervoor dat je een goede balans houdt tussen werk en privé?"
- "Ik merk dat het de laatste tijd druk is geweest. Hoe gaat het met je energie?"

- "Het was een hectische periode. Hoe zorg jij ervoor dat je nu even kunt opladen?"

Maak het ook bespreekbaar in het team, zodat de kracht van omgeving en sociale steun kan benutten. Bijvoorbeeld door te vragen:

- "Wat zou ons als team kunnen helpen om vitaler te werken?"
- "Hoe kunnen we elkaar ondersteunen om goed voor onszelf te blijven zorgen?"
- "Hoe zorgen jullie als team voor voldoende ontspanning en balans?"

3 veelgemaakte fouten

Het motiverende gesprek kan best lastig zijn. Probeer in ieder geval deze 'fouten' te vermijden, dan ben je al goed op weg.

1. Te snel adviseren of oplossingen aandragen. Ook al bedoel je het advies nog zo goed, zonder echt te luisteren direct oplossingen bieden werkt vaak niet. Zo voelt je medewerker zich niet gehoord en wordt mogelijk defensief of ongeïnteresseerd. Dus stel open vragen als: wat vind jij een goede volgende stap? Waar wil jij je op focussen?
2. Te veel nadruk leggen op het negatieve. Door te focussen op wat niet goed gaat, ontmoedig je de medewerker juist. Erken liever de inspanningen en benoem wat al goed gaat.
3. Druk uitoefenen. Natuurlijk wil je graag dat iedereen meedoet, maar dit afdwingen heeft geen zin. Blijf juist in gesprek met degene die niet wil, wees nieuwsgierig. Geef de medewerker eigenaarschap over de keuzes en laat zien dat hun mening telt.

Tip 4: Zo ga je om met weerstand

Niet iedereen staat te springen om met vitaliteit aan de slag te gaan. Sommige medewerkers geven aan geen tijd te hebben, anderen zeggen er simpelweg geen interesse in te hebben. Hoe ga je daar als leidinggevende mee om?

Door het gesprek open te voeren en vitaliteit te verbinden aan wat medewerkers wél belangrijk vinden, kun je hen stap voor stap meenemen. Zo doe je dat:

Erken en respecteer de reactie

Zeg iets als: "Ik begrijp dat je dit nu niet als prioriteit ziet. Mag ik vragen wat voor jou wél belangrijk is op dit moment?" Dit laat zien dat je luistert en open in het gesprek staat.

Koppel vitaliteit aan werkplezier en prestaties

Vitaliteit gaat niet alleen over sporten of gezond eten, maar ook over energie, werkplezier en productiviteit. Vraag: "Merk je dat je genoeg energie hebt om je werk goed te doen?" Zo leg je de link met de dagelijkse praktijk.

Bied laagdrempelige opties aan

Niet iedereen wil meedoen aan een bootcamp. Kijk samen naar wat wél past, zoals korte wandelingen, flexibele werkuren of een rustige werkplek. Vraag: "Wat zou voor jou helpen om je tijdens het werk beter te voelen?"

Gebruik de kracht van het team

Soms helpt het om vitaliteit op teamniveau te benaderen in plaats van individueel. Vraag in een teamoverleg: "Hoe kunnen we elkaar helpen om fit en energiek te blijven?" Dit verlaagt de drempel om mee te doen.

Geef het goede voorbeeld

Als leidinggevende heb je impact met je eigen gedrag. Laat zien hoe jij zelf omgaat met vitaliteit, bijvoorbeeld door pauzes te nemen, grenzen te bewaken of actief te blijven. En natuurlijk horen ook jouw uitdagingen daarbij, wanneer je zélf even geen zin hebt. Zo creëer je een cultuur waar je open en veilig uitdagingen deelt én elkaar motiveert tot gezonde gewoontes.

**zorg van
de zaak**

Postbus 30514
3503 AH Utrecht
www.zorgvandezaak.nl
info@zorgvandezaak.nl