

Korte uitleg Vitaliteitsprogramma



- Het **vitaliteitsprogramma** wordt aangeboden vanuit de werkgroep duurzame inzetbaarheid van WVO.
- Het programma valt onder het onderdeel **Gezond en Vitaliteit**. Dit is één van de onderdelen die onder duurzame inzetbaarheid valt. De overige bouwstenen staan in het schema hieronder.
- De uitvoering van het vitaliteitsprogramma wordt verzorgd door het Duurzaam Inzetbaarheid Centrum



- Het programma bestaat uit:
 - 3 workshops en
 - 3 persoonlijke coaching gesprekken
- In de workshops worden praktische tips en voorbeelden benoemd en uitgelegd hoe hiermee om te gaan.
- De volgende onderwerpen behandeld:
 - Slaap
 - Voeding
 - Stress/Werkdruk/Sociale omgeving



Herken jij dit nou ook?

- dat als je goed geslapen hebt je veel makkelijker tot de beste prestaties komt?
- dat je moeite hebt om na een avonddienst in slaap te vallen?
- dat je, na een nachtdienst te hebben gedraaid, na vier uur wakker wordt?
- dat je je na een nachtdienst, overdag niet echt op je best voelt?
- dat je, als je uit de avonddienst komt en alleen beneden zit, gaat snacken?
- dat je, na een avonddienst, zonder een borrel niet in slaap valt?
- dat je, na een vroege dienst, niet eerder naar bed gaat, want dat vind je zo ongezellig?

Herken jij dit nou ook?

- dat als je 'zwaar' geluncht hebt de after-lunch-dip extra hard binnenkomt?
- dat je, moeite hebt om van de snacks af te blijven tijdens je nachtdienst?
- dat je, energiedrankjes en koffie nodig hebt om je tijdens je nacht en avonddienst wakker te houden?
- dat je, na het eten in de nachtdienst je extra vermoeid voelt?
- dat je, als je geen maaltijd hebt meegenomen je steeds laat verleiden om te gaan snacken?
- dat je, ook steeds op zoek bent naar het moment waarop je de avondmaaltijd eet als je nachtdiensten of avonddiensten draait?

Herken jij dit nou ook?

- dat je, als je thuis komt van je werk jouw energie helemaal op is?
- dat, door telefonische bereikbaarheid werk en privé steeds meer door elkaar beginnen te lopen?
- dat er, zowel privé als zakelijk steeds meer van je gevraagd wordt?
- dat je, door het werken op onregelmatige tijden veel van je sociale leven moet inleveren (verjaardagen/teamsport etc.)
- dat je buurman nou net het gras gaat maaien als jij na je nachtdienst wilt gaan slapen?

Vragen of interesse ?



Als je vragen en/of interesse hebt kun je:

- Contact opnemen met je eigen afdeling personeelszaken
- Contact opnemen met de inzetbaarheid ambassadeur
- Meer informatie kun je vinden op www.duurzaamowase.nl