

Toolkit Vitale Corporaties beschikbaar

Vijf maatregelen staan online.



Aan de Flow Arbo Portal is de online toolkit Vitale Corporaties toegevoegd. Hiermee kunnen corporaties zélf aan de slag met 5 maatregelen om de belastbaarheid van hun medewerkers te bevorderen: een vitaliteitsmarkt, powersessie voor medewerkers, workshop voor leidinggevenden, thema-traject en een biofeedbackmeting met coaching. Dit past goed in een aanpak werkdruk, vitaliteit of duurzame inzetbaarheid. Meer informatie is te vinden op: [Vitale Corporaties](#)

Vitaliteit & belastbaarheid

Vitaliteit kan omschreven worden als ‘energiek kunnen leven & werken’ en wordt onder andere bepaald door de belastbaarheid van mensen: dat wat zij aankunnen. De maatregelen in de toolkit richten zich met name op het leefstijlgedrag van medewerkers, om zo hun belastbaarheid te verhogen.

Vitale Corporaties

FLOW heeft vijf maatregelen ontwikkeld die gericht zijn op meer vitaliteit van medewerkers in de corporatiebranche. In het project Vitale Corporaties zijn het afgelopen jaar bij tien corporaties pilots uitgevoerd om deze maatregelen te toetsen. Zo kregen we zicht op het effect en konden we hier en daar nog verbeteringen doorvoeren. De online toolkit vormt de output van dit project.

Wat biedt de toolkit?

Onder de button ‘Vitale Corporaties’ worden de vijf maatregelen stuk voor stuk beschreven:

De **Vitaliteitsmarkt** is een lunchmarkt met ongeveer 10 kramen waar mensen met verschillende aspecten van vitaliteit kunnen kennismaken. In de toolkit bevinden zich draaiboeken voor het organiseren en voor het uitvoeren van de markt en een veertiental hulpmiddelen die daarbij van pas kunnen komen, zoals handouts.

De **Powersessie Body & Mind** duurt drie uur en is bestemd voor medewerkers. Hij bestaat uit twee roulerende interactieve sessies met lichamelijke en mentale tips om vitaler te werken. De toolkit bevat een draaiboek met bijbehorende sheets, handouts, voorbeelden van werkvormen en een format voor de aankondiging.

In de **workshop Vitaliteitsmanagement** worden leidinggevenden handvatten geboden om hun medewerkers te ondersteunen bij het bevorderen en op peil houden van de vitaliteit. De toolkit biedt hiervoor een draaiboek met sheets en verschillende formulieren om tijdens de workshop te gebruiken.

Het **thema-traject BOEI** bevat de thema’s bewegen, ontspannen, eten en inzicht in vitaliteit. De corporatie organiseert elke maand activiteiten rondom een ander thema. De toolkit bevat een draaiboek voor bijeenkomsten met een organiserende projectgroep en allerlei voorbeelden voor invulling van de thema’s.

Bij de individuele **Meting & Coaching** wordt een lichamelijke meting gebruikt als ingang voor een kort coachingstraject, gericht op verbetering van de meetresultaten. Deze maatregel is in eerste instantie bestemd voor mensen met stress- of vermoeidheidsklachten en kan alleen uitgevoerd worden door een biofeedbackmeter. Je vindt in de toolkit wel een handleiding voor het organiseren van Meting & Coaching, met o.a. informatie over de opzet, benodigde tijdsinvestering voor deelnemers en geschikte meetinstrumenten.

Onder het kopje ‘Welke interventie past bij mij?’ zijn criteria opgenomen om te helpen bij de keuze van een maatregel. Mocht je willen, dan vind je onder het kopje ‘Project Vitale Corporaties’ meer informatie over het project en het behaalde effect van elke maatregel.