



Rijksoverheid



Vitale medewerkers hebben meer werkplezier!

Tips en inspiratie voor een gesprek over vitaliteit met je medewerkers

Vitale en gemotiveerde medewerkers leveren betere resultaten, zorgen voor meer kwaliteit en continuïteit. Ze voelen zich goed, nemen eigen verantwoordelijkheid en zijn 'bevlogen'.¹ Bovendien hebben ze een betere 'fit' met het werk en dat leidt bijna altijd tot meer werkplezier. Een onderwerp van gesprek dus. Bijvoorbeeld in de reguliere P-gesprekken, of op een ander moment. Deze flyer bevat tips en informatie om specifieker in te gaan op het thema vitaliteit en hoe je hierover laagdrempelig met je medewerkers in gesprek kunt gaan. Laat je inspireren en kies er vooral uit wat voor jou werkt!

Vitaliteit, wat is het precies?

Binnen het Rijk is ervoor gekozen om vitaliteit in te delen in vier dimensies: mentale vitaliteit, fysieke vitaliteit, sociaal-emotionele vitaliteit en zingeving. In een goede balans zorgen ze ervoor dat iemand zich prettig in zijn vel voelt. Soms verdient de ene dimensie wat extra aandacht, soms de andere.

Waarschijnlijk kun je niet al deze dimensies in één gesprek aan de orde laten komen. Bepaal dus welke je het eerst wilt bespreken, of welke het meest passend is.

¹ Lees voor meer achtergrond over werkplezier en bevlogenheid de theorieën van Arnold Bakker en Wilmar Schaufeli, bijvoorbeeld 'Bevlogenheid en het JDR-model'.

Vitaliteit in vier dimensies

Mentale vitaliteit

De mate waarin je je cognitieve vaardigheden kunt inzetten en ontwikkelen, en effectief kunt reageren op drukke, hectische en/of veranderende situaties. Denk bijvoorbeeld aan stressbestendigheid, flexibiliteit en veerkracht.

Praten over Mentale vitaliteit

Start het gesprek met een open vraag; 'Hoe gaat het met je?' Speelt er iets op het gebied van mentale vitaliteit? Dan kun je op dat aspect doorvragen.

Denk daarbij aan vragen als:

- Hoe is je werk-privé balans?
- Hoe ontspan je je?
- Heb je nog voldoende uitdaging in je werk?
- Hoeveel ruimte ervaar je om zelf je werk in te delen?
- Wat geeft je energie en wat kost je energie?
- Kun je je nog voldoende ontwikkelen in je werk?



Zingeving

De mate waarin je je bezig houdt met factoren die je leven betekenis en meerwaarde geven; iets bijdragen, gewetensvol en integer werken, vorm geven aan wat je belangrijk vindt. Allemaal zaken waar je innerlijke motivatie, inspiratie, voldoening en plezier uit kunt putten.

Praten over Zingeving

Zingeving hoeft niet perse religieus of spiritueel te zijn. Iedereen heeft wel een bepaalde motivatie om dingen te doen. Het kan heel verdiepend zijn om dit ter sprake te brengen, vooral omdat het meer inzicht geeft in de drijfveren van je medewerkers.

Drie tips:

- Vraag wat het werk voor je medewerker betekenisvol of van waarde maakt
- Vraag hoe je medewerker aankijkt tegen zijn/haar eigen bijdrage aan het team of het organisatieonderdeel
- Praat ook eens over wat iemand privé belangrijk en betekenisvol vindt. Het kan boeiende gesprekken opleveren!



Sociaal emotionele vitaliteit

De mate waarin je met emoties kunt omgaan en zaken kunt relativiseren. Maar ook de sociale steun die je krijgt van collega's, familie, vrienden en kennissen.

Praten over Sociaal emotionele vitaliteit

Vraag je medewerkers ook eens naar hun sociale omgeving of context. Uit onderzoek blijkt dat sociale steun erg belangrijk is om werkstress te voorkomen. En om meer plezier in je werk te ervaren.

Vragen die je kunt stellen:

- Hoe is de relatie met je collega's?
- Voel je je gezien en gesteund in je werk?
- Praat je weleens met iemand over zaken die je lastig vindt?
- Wat heb je nodig van mij als leidinggevende?



Fysieke vitaliteit

De mate waarin je lichaam de energie en mogelijkheden heeft om optimaal te functioneren. Thema's die daarmee verband houden zijn voldoende beweging, gezond eten, rust en ontspanning. Kortom, zaken die ervoor zorgen dat je lichaam in conditie blijft.

Praten over Fysieke vitaliteit

Iedereen weet dat het belangrijk is om lichamelijk fit te blijven en voldoende te bewegen, maar in de praktijk is dat lang niet altijd even makkelijk. Het is ook niet altijd vanzelfsprekend om er met elkaar over te praten.

Een aantal tips:

- Vraag je medewerker hoe fit hij zich voelt en of hij daaraan iets wil verbeteren of op peil wil houden. Zo ja, dan kun je als leidinggevende meedenken of ondersteuning aanbieden.
- Bespreek wat nodig is om dit werk fysiek te kunnen blijven doen nu en in de toekomst
- Arbeidsomstandigheden spreken bij de bedrijfsarts om fysieke belemmeringen in het werk voor te zijn
- Inzetten van individueel keuzebudget
- Stimuleren van bewegen op het werk (denk aan traplopen, collega opzoeken ipv mail sturen, lunchwandelen)
- Geef zelf het goede voorbeeld door gesprekken met je medewerkers wandelend te doen en door te laten zien dat je zelf ook voor ontspanning zorgt.



Meer weten?

- Voor meer informatie over personeelsgesprekken met medewerkers, kijk op P-Direkt of Rijksportaal.
- Extra ondersteuning nodig? Neem contact op met de adviseurs van HR/P&O.
- En voor meer informatie over vitaliteit, ga naar <http://portal.rp.rijksweb.nl/irj/portal/vitaliteit>.