



Workplace Wellness Ways
Gezond & Gelukkig Werken

Inhoudsopgave

Over Vivian Acquah – Workplace Wellness Advocate	3
Wat is Workplace Wellness?	4
Wees Rookvrij.....	5
Move It	6
Eat Like You Care	7
Your Health.....	8
Workplace Wellness Culture	9
Hoe nu verder?.....	10



Over Vivian Acquah – Workplace Wellness Advocate

Misschien ben ik geen typische expert op het gebied van Workplace Wellness. Maar de mensen die ik heb geholpen, zijn van van ongemotiveerd, opgebrand naar blij, gezond, betrokken en productief gegaan. Zij vinden mijn advies het beste dat hen overkwam.

Voordat ik mijzelf heb toegewijd aan het helpen van organisaties om adios te zeggen tegen verzuim, stress en burn-out, was ik (en ben ik nog steeds) de Nutrition Advocate.

Het vergde veel inspiratie en lef om verder te gaan op het pad waar ik vandaag sta. Op een dag besloot ik meer te gaan doen op het gebied van Workplace Wellness.

Ik wil een oplossing omdat ik zie dat te veel mensen op de werkplek opgebrand raken en zich al zoveel jaren overwerkt en disconnected voelen.



Voor mij is dit de manier om aan een oplossing voor deze mensen te werken, door mij te concentreren op de gezondheid van deze mensen. Niet alleen de fysieke gezondheid, maar de algehele, holistische gezondheid. Fysieke, mentale, sociale en financiële gezondheid. Het kost organisaties zoals die van jou veel geld, tijd en energie wanneer ze te maken krijgen met verzuim of opgebrande werknemers.

Het is tijd om dat te stoppen!

Ik heb geïnvesteerd (tijd, geld en moeite) en ben ongelooflijk trots op de resultaten die ik tot nu toe heb behaald voor de mensen met wie ik heb gewerkt. En mijn levensverhaal blijkt een grote inspiratiebron te zijn voor mensen om een gezonde lifestyle aan te nemen en de beste versie van zichzelf te worden.

Wil je ook naar gelukkige en gezonde werknemers?

Bel me als je op zoek bent naar:

- * Een ongewone Teambuilding-sessie
- * Stressreductie op de werkplek
- * Een inspirerende keynote speaker
- * Workplace Engagement Challenges

Stuur een bericht info@vivalavive.com, bel 0631916922 voor meer informatie of connect met mij op [LinkedIn](#). Ik kijk ernaar uit om kennis met jou te maken!

www.vivalavive.com

Wat is Workplace Wellness?



Workplace Wellness is holistisch en houdt rekening met de fysieke, emotionele, carrière, sociale, financiële en maatschappelijke gezondheid van de werknemers. Workplace Wellness komt niet alleen de werknemer ten goede. De organisatie profiteert hier ook van omdat deze te maken heeft met gezonde en betrokken werknemers die productief zijn en de werknemers ook weet te behouden. Steeds meer organisaties creëren Workplace Wellness commissies die verantwoordelijk zijn voor veiligheid en gezondheid.

**“Clients do not come first.
Employees come first.
If you take care
of your employees,
they will take care
of the clients.”**
—Richard Branson



Wees Rookvrij



Een rookvrije werkplek is verplicht. Het Workplace Wellness programma voor stoppen met roken helpt rokers met coaching.

*“Stoppen met roken is een makkie,
Ik heb het al 20 x gedaan.”*

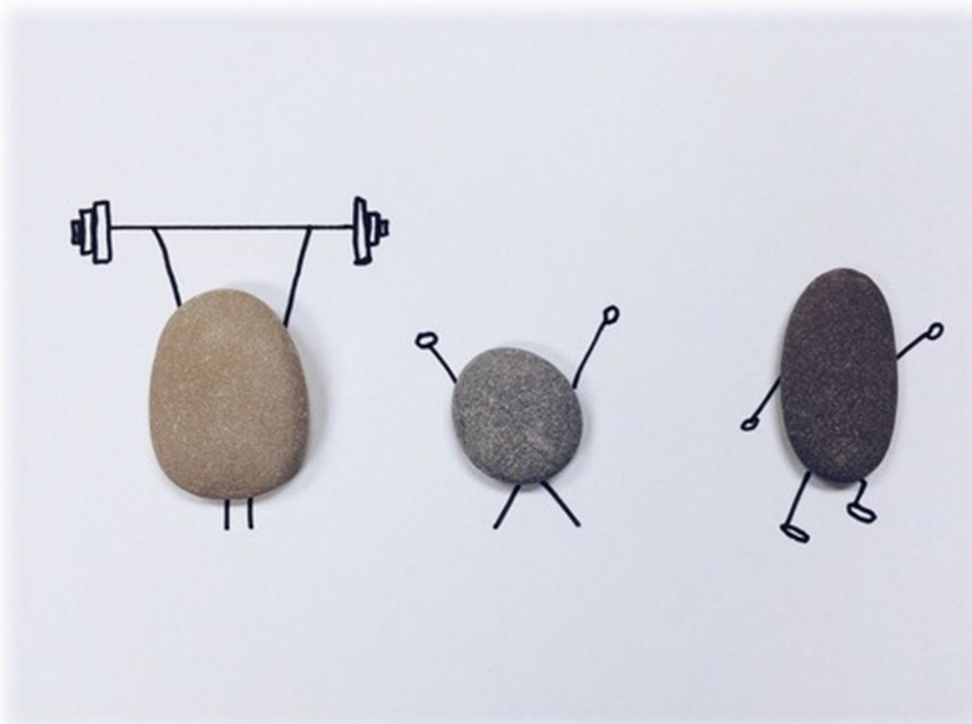
Bescherm werknemers tegen schadelijke gevolgen van passief roken, help rokers te stoppen en verminder brandgevaar.

Ontwikkel een rookvrij beleid en procedures die geschikt en relevant zijn voor jouw werkplek.

Tips:

- Maak beleid voor de implementatie van de Arbowet op het gebied van roken.
- Verbied het roken op kantoor en dichtbij de ingang.
- Laat jouw werknemers, bezoekers en klanten weten hoe jij hun gezondheid ondersteunt door een rookvrij beleid.
- Help medewerkers te stoppen met roken door effectieve diensten aan te bieden.
- Promoot de diensten die je aanbiedt om het stoppen met roken te ondersteunen.

Move It



Regelmatige lichaamsbeweging is essentieel voor een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Werkgevers kunnen werknemers helpen om overdag voldoende beweging te krijgen door beleid te maken voor het stimuleren van lichaamsbeweging. Een bedrijf kan bijvoorbeeld werknemers aanmoedigen om te lopen of fietsen naar het werk, een Workplace Wellness challenge voor traplopen sponsoren of af en toe wandelbijeenkomsten te houden.

Een werkplek waar fysieke activiteiten tijdens het werk mogelijk zijn, zal de gezondheid van de werknemers ten goede komen.

Tips:

- Onderzoek de fysieke wensen van de werknemers en ontwikkel een plan om werknemers te helpen meer te bewegen.
- Plan BOOSTsessies voor vergaderingen langer dan een uur om werknemers te helpen alert te blijven.
- Zorg voor flexibele werkafspraken zodat werknemers tijdens de werkdag fysiek kunnen bewegen.
- Bied prikkels of incentives die werknemers motiveren om in vorm te komen en milieuvuiling tegelijkertijd te minderen. Fietsen en wandelen zijn gezonde opties.
- Zorg voor voldoende fietsenrekken en schuilplaatsen om werknemers aan te moedigen om met de fiets naar het werk te gaan.
- Geef als management het goede voorbeeld.

Eat Like You Care



Gezond eten draagt bij aan de gezondheid en vitaliteit van de werknemers en vermindert de kans op chronische ziekten. Een gezonde voedingsomgeving maakt het gemakkelijker voor werknemers om gezonde keuzes op het werk te maken.

"In een echt ondersteunende omgeving is het niet de taak van werknemers om consequent weerstand te bieden aan een ongezonde voedingsomgeving, maar biedt een ondersteunende omgeving de omstandigheden die een goede gezondheid bevorderen en gezond eten ondersteunen." aldus Ellen Curitti

Tips:

- Investeer in een koelkast om gezond eten te ondersteunen.
- Als je tijdens personeelsvergaderingen snacks of maaltijden aanbiedt, biedt dan alleen gezonde voeding en dranken aan.
- Stel een Eat Like You Care beleid vast voor vergaderingen, conferenties en evenementen.
- Keur voedingsnormen goed om de beschikbaarheid van gezonde voedsel- en drankopties voor werknemers te vergroten.

Your Health



De werkplek heeft een belangrijke invloed op iemands geestelijke en fysieke gezondheid. Het is algemeen bekend dat de werkplek de mentale gezondheid van een persoon dagelijks kan beïnvloeden. Werkgevers kunnen helpen een psychologisch gezonde werkplek te creëren die een positieve mentale gezondheid bevordert voor iedereen. Sleutelementen om aan te pakken zijn stressoren zoals intimidatie, pesten, werkoverbelasting en gebrek aan controle over werk.

- Biedt gezondheid coaching en -educatie aan de werknemers als een service.
- Maak het voor werknemers mogelijk om tijdens werktijd te sporten of te werken aan hun gezondheid.
- Promoot de voordelen en diensten die je aanbiedt om gezondheidsproblemen te voorkomen en te beheersen.
- Ondersteun medewerkers om chronische aandoeningen te beheersen door een schone privéruimte aan te bieden waar de bloedsuikerspiegel of bloeddruk kan worden gecontroleerd.
- Ontwikkel een geschreven plan voor noodhulp bij medische evenementen.
- Train werknemers de symptomen van een hartaanval en een beroerte te herkennen en om 112 te bellen voor onmiddellijke noodhulp.
- Train medewerkers in reanimatie en gebruik automatische externe defibrillators.
- Zorg voor toegang tot ten minste één geautomatiseerde externe defibrillator (AED).

Workplace Wellness Culture



De werknemer in Nederland besteedt veel tijd aan reizen en werken. Dit maakt de werkplek een ideale plek om mensen te ondersteunen bij het maken van dagelijkse gezonde keuzes die helpen bij het voorkomen van slechte gezondheid en ziekte. Het creëren van een gezonde, veilige werkomgeving is ook goed voor het bedrijfsleven. Gezonde werkplekken hebben een hogere productiviteit, een beter moreel vermogen en kunnen van een bedrijf een aantrekkelijke werkgever maken.

De eerste stap bij het creëren van een gezonde werkplek is promoten dat gezondheid en welzijn een prioriteit is.

- Zorg voor ondersteuning van het management om een Workplace Wellness culture op kantoor te creëren.
- Maak een commitment voor de gezondheid van jouw medewerkers, door deze commitment te verwerken in jouw missie.
- Ontwikkel een algemeen Workplace Wellness plan op basis van gegevens en behoeften van medewerkers.
- Toon jouw betrokkenheid bij de gezondheid van werknemers door Workplace Wellness doelen vast te stellen.
- Stel een Workplace Wellness commissie of veiligheidscommissie in om een Workplace Wellness programma op de werkplek te creëren en te begeleiden.
- Bied prikkels om werknemers aan te moedigen deel te nemen aan de Workplace Wellness activiteiten.
- Verzamel en analyseer gegevens om jouw inspanningen op het gebied van Workplace Wellness te evalueren.

Hoe nu verder?



Tips

1. Maak een plan om met de tips aan de slag te gaan.
2. Bepaal het onderwerp waarop je actie wilt ondernemen.
3. Neem contact op met Vivian Acquah via info@vivalavive.com of via 0631 916922



Workplace Wellness Ways

Gezond & Gelukkig Werken