

## Het voeren van een vitaliteitsgesprek

### Inleiding

Een vitale medewerker is productiever, levert beter werk en is minder vaak ziek. Daarom is het erg belangrijk dat je weet wat er onder water allemaal speelt. Het vitaliteitswiel kan je hierbij helpen. Het wiel is gebaseerd op verschillende feedback-, vitaliteits- en coachingsmodellen waaronder het levenswiel- mijn positieve gezondheid van Machteld Huber. Het vitaliteitswiel kan het gesprek openen over de duurzame inzetbaarheid van de medewerker en de eigen regie van de medewerker versterken. Welke vragen kun je stellen? Sommige onderwerpen kunnen best spannend aanvoelen. Maar met de juiste vragen zal je merken dat het gesprek het zich vanzelf vormt. Ook het niet aan willen snijden van een bepaald onderwerp geeft jou als leidinggevende inzicht en mogelijk een haakje om dit onderwerp op een later moment toch te bespreken.

### Hulpvragen per onderwerp

Voor elk gesprek geldt en dus ook voor dit gesprek geldt:

**Tips voor een GOED gesprek:**

- \* Laat OMA wat vaker thuis:  
**oordelen, meningen, adviezen**
- \* Neem ANNA mee:  
**altijd navragen, nooit aannemen**
- Smeer NIVEA:  
**niet invullen voor een ander**
- \* Gebruik LSD:  
**luisteren, samenvatten, doorvragen**
- \* Wees een OEN:  
**open, eerlijk en nieuwsgierig**
- Maak je DIK:  
**denk in kwaliteiten**

**Elysion** EFT  
voor rust in je hoofd

Hieronder krijg je per onderwerp een aantal voorbeeldvragen die je helpen het gesprek te voeren.

### Ontwikkeling

- Vakkennis en vaardigheden (bijblijven)
  - o Welke wetgeving/cursussen heb je nodig om bij te blijven?
- Persoonlijke ontwikkeling (groeien)
  - o Waarin zou je jezelf de komende tijd op persoonlijk vlak willen ontwikkelen?
  - o Welke eigenschap van jezelf helpt jou het meest in je huidige werk?
  - o Welke eigenschap van jezelf zou je verder willen ontwikkelen?
  - o Heb je talenten die je niet op het werk inzet? Zou je dat wel kunnen doen?
- Toekomstbestendig, waar wil ik naar toe?)
  - o Waar krijg jij energie van en waar loop je op leeg?
  - o Waar word je echt blij van?
  - o Als je de kans krijgt om je eigen functie te bouwen hoe zou die er dan uit zien?
  - o Hoe gaat jouw werk de komende jaren veranderen en wat doet dat met jou? Wat heb je nodig om mee te blijven groeien?

- Hoe gaat je leven de komende jaren veranderen? En wat doet met je visie op je werk?

## Werkplezier

- Autonomie (zelfstandigheid)
  - Bepaalt jouw agenda je dag of bepaal jij de agenda?
  - In hoeverre ben jij afhankelijk van anderen om je werk te doen?
- Verbinding (contact collega's, contact leidinggevende, betrokkenheid bij organisatie)
  - Hoe hou je contact met je collega's?
  - Hoe vind je dat het contact tussen mij en jou verloopt? Spreken we elkaar vaak genoeg? Bel je me als je ergens mee zit?
  - Wat mis je in het contact met het team?
  - Wat zou je graag willen doen waar we nu niet aan toe komen?
- Balans (regelruimte, duidelijke werkafspraken, werk/privebalans)
  - Vind jij dat je voldoende ruimte hebt om je dag in te delen?
  - Is het voor jou duidelijk wat er van je verwacht wordt in je werk?
  - Hoe is het met je batterij aan het begin van je werkdag? En aan het einde?
  - Hoe is het met je werk/privébalans?
  - Hoe bewaak je je grens?
- Veiligheid (pesten en agressie, openheid over zaken, toegankelijkheid leidinggevende)
  - Mag je jezelf zijn op het werk?
  - Is iedereen welkom bij ons?
  - Heb je collega's bij wie je je hart kunt luchten?
  - Wanneer hou je je in en zeg niet wat je echt denkt?
  - Hoe gaan wij om met tegenslagen?

## Gezondheid zijn en blijven

- Slaap
  - Begin je uitgerust aan je werkdag?
  - Word je uitgerust wakker?
  - Is jouw batterij opgeladen als je aan je werkdag begint?
  - Denk je 's nachts wel eens aan je werk?
- Ontspanning
  - Hoe zorg je dat je voldoende pauze neemt per dag?
  - Wat helpt jou om voldoende rust te nemen?
  - Gun je jezelf rustmomentjes?
- Beweging
  - Hoe zorg jij voor voldoende beweging?
  - Maak je gebruik van de pauzesoftware?
  - Hoe zorg jij voor een actieve dagindeling (zitten/staan/lopen)?
- Gezonde voeding/leefstijl
  - Maak je bewuste keuzes over je eetpatroon? Zou je hier iets in willen veranderen?
  - Ben je tevreden over je leefpatroon?
  - Heb je voldoende kennis over wat gezonde voeding is voor jou?

### *Voorbeeld SMART afspraak:*

Thema: Werkplezier subgroep Verbinding

*Medewerker S geeft aan in haar bila dat ze door het thuiswerken de verbinding met haar collega's kwijt raakt. Ze mist het persoonlijk contact en voelt zich wat eenzaam. Ze is samen met Y verantwoordelijk voor het plannen van vergaderingen maar de samenwerking verloopt niet helemaal lekker. Ze merkt dat haar werkplezier achteruit gaat. Ze scoort zichzelf een 5 op verbinding maar zou dit graag verhogen.*

Over 8 weken ben ik op het thema Werkplezier subgroep Verbinding van een 5 naar een 6 gegaan.

Hier ga ik de volgende stappen voor nemen:

1. Ik ga in het teamoverleg een voorstel doen voor een wekelijkse koffiezoom;
2. Ik ga met collega Y afspraken maken over het voorbereiden van de Teammanagers vergadering waar ik altijd zo tegen op zie;
3. Ik schrijf mij in voor de cursus: Van werkdruk naar werkgeluk.

Ik heb hier hulp bij nodig van:

1. Niemand, ik vraag hier zelf aandacht voor;
2. Y, wij moeten samen tot nieuwe afspraken komen over de verdeling van de taken;
3. Mijn leidinggevende: zij moet een handtekening plaatsen om mee te mogen doen aan de cursus.

Als ik merk dat ik mijn doel niet haal dan neem ik de volgende stappen:

- Ik bespreek mijn zorgen in mijn bila met mijn leidinggevende;
- Ik maak een koffie zoom afspraak met mijn collega R die altijd goed advies kan geven;
- Als ik er niet uit kom met Y dan schaal ik op naar mijn leidinggevende.