

*Hoe creëer
je
van
binnenuit
een
vitale organisatie?*

A wide-angle photograph of a beach scene. In the foreground, the wet sand reflects the sky and the waves. The ocean has white-capped waves breaking towards the shore. In the distance, several kitesurfers are visible on the water, their colorful kites (blue, green, and white) flying against a bright blue sky filled with large, white, fluffy clouds. The word "VITALITEIT" is superimposed in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

VITALITEIT

Stress is de bedreiging
van vitaliteit.

NATIONAAL
LEIDERSCHAPS
ONDERZOEK

2015

Hoe goed zijn onze
leiders nu echt?

#NLO15



Winkelman Van Hessen



nrcQ



NATIONAAL

LEIDERSCHAPS

ONDERZOEK

2015

Work-life-balance vind ik belangrijk, en dat mensen rust nemen, maar er zijn momenten waar ik het wel belangrijk vind.

Bijvoorbeeld als er een offerte uitmoet of iets niet af is. Ik zit er dubbel in. ”

*Jeannine Peek,
Algemeen directeur Dell
Computers*

#NLO15



24 uur per dag bereikbaar en beschikbaar?

Thuiswerken is heel gewoon maar daar staat tegenover dat ruim een kwart van de leiders (**28%**) verwacht dat medewerkers ook in de avonden en in het weekend per e-mail bereikbaar zijn.

HET GROOTSTE DEEL VAN DE DAG BEZIG MET E-MAIL?

#WQM

Wat doe jij voor
werk?

Euh..... Ik ben
E-Mailer?



WE QUIT
 **MAIL**

WWW.WEQUITMAIL.NL

Good

Good

P
E
R
F
O
R
M
A
N
C
E

H
E
A
L
T
H

S
T
A
T
U
S

Maximum Performance

Eustress

Distress

Poor

Poor

Low
*(Under-Stimulated,
Bored)*

Moderate
*(Optimally
Stimulated)*

High
*(Over-Stimulated,
Overwhelmed)*

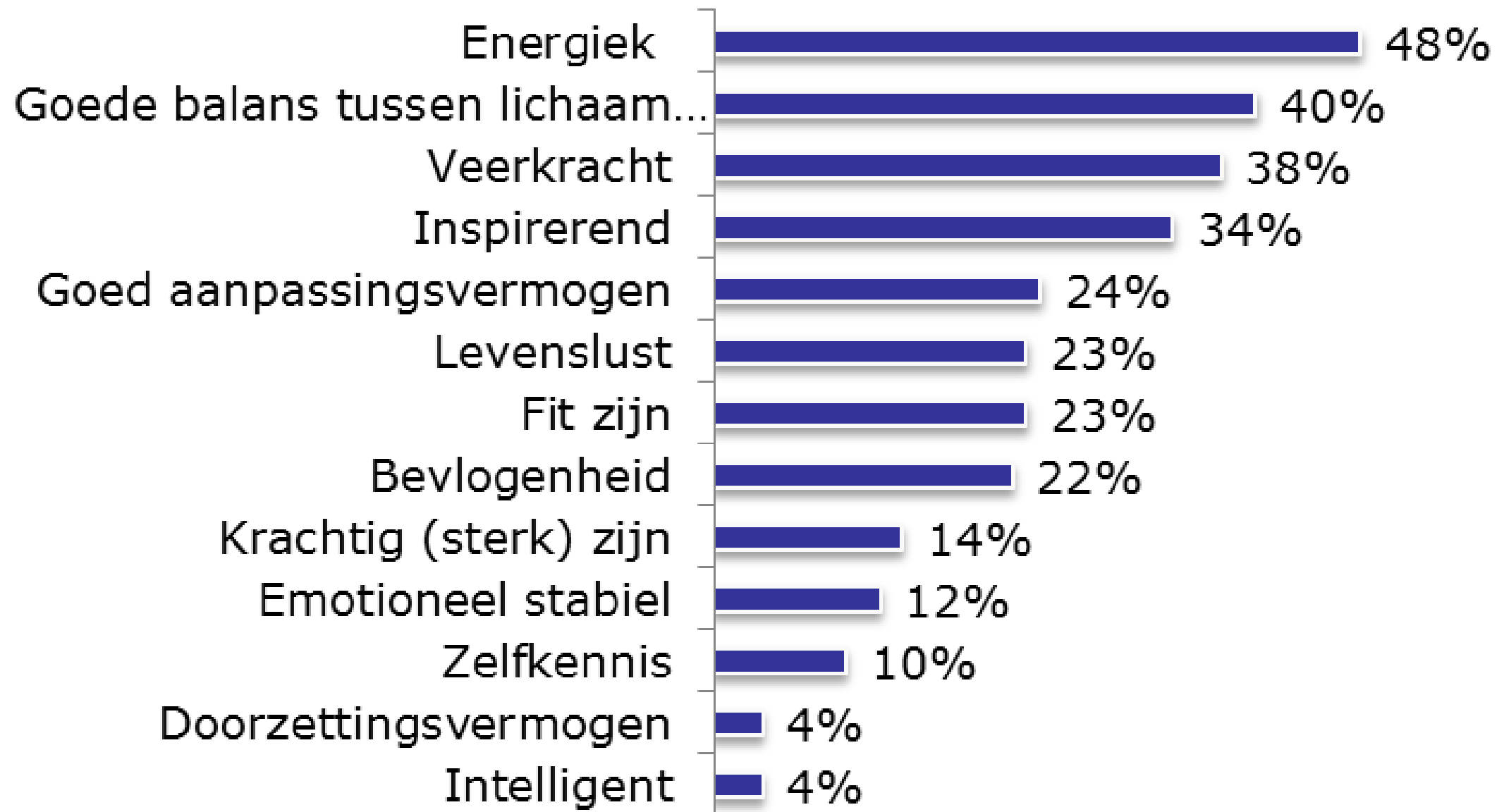
LEVEL OF STRESS



Legs

initial concept



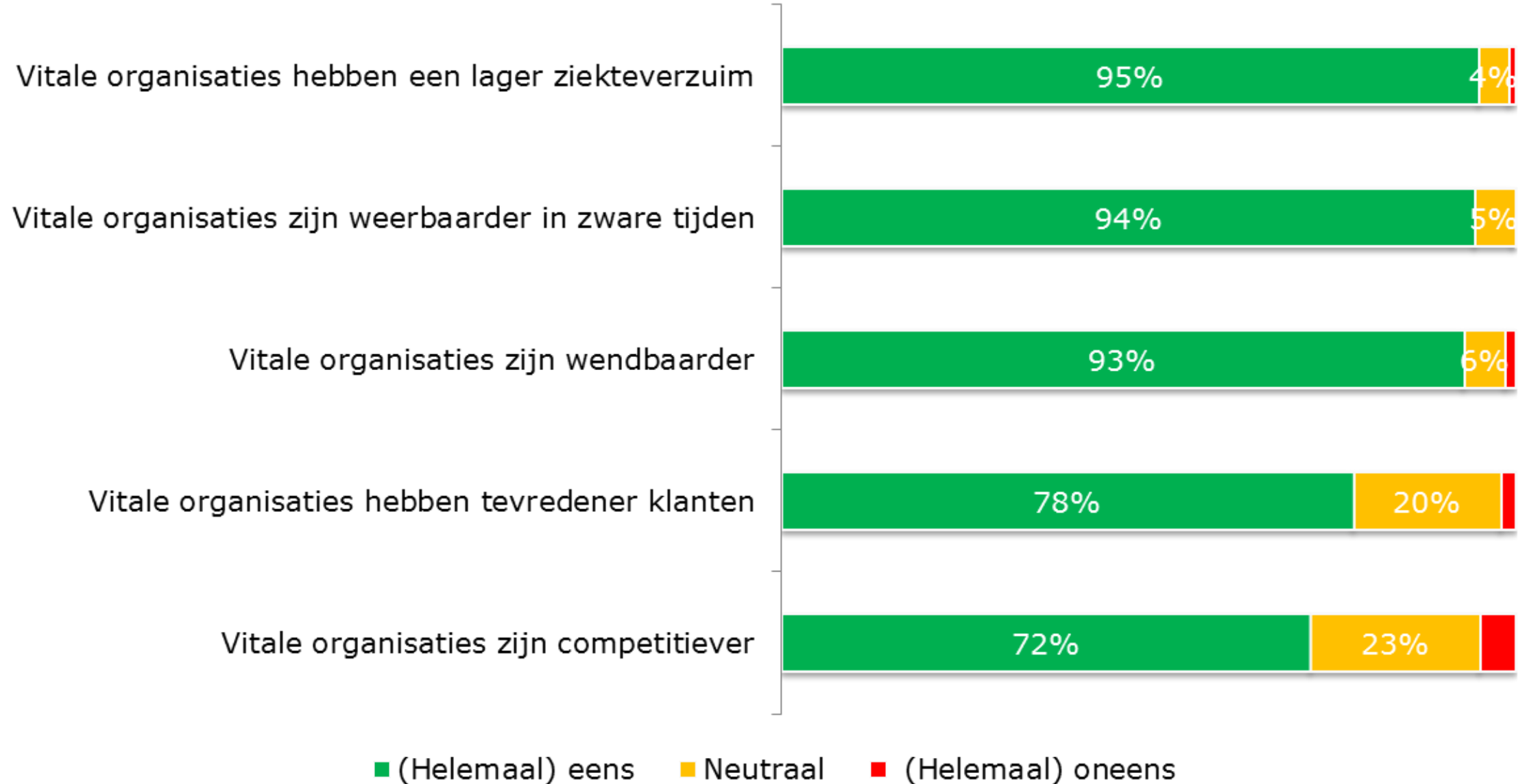


Vitaliteit hoort bij bedrijfsbeleid

- ✓ **91%** vindt dat vitaliteit onderdeel hoort te zijn van het bedrijfsbeleid.
- ✓ **72%** vindt dat vitale mensen een bedrijf beter maken
- ✓ **18%** noemt dat omdat een werkgever een belangrijk onderdeel is van iemands leven

**Meerdere antwoorden waren mogelijk.*

Vitale organisaties presteren beter



Vitaliteit & leiders?

Vitale leider inspireert en luistert



Jezelf kunnen leiden

Vitaal persoon streeft naar balans: persoonlijk leiderschap

Streven naar balans lichaam/geest

69%

Te blijven leren

49%

Goede relaties

49%

Regelmatig te ontspannen

39%

Regelmatig te sporten

33%

Gezond te eten

22%

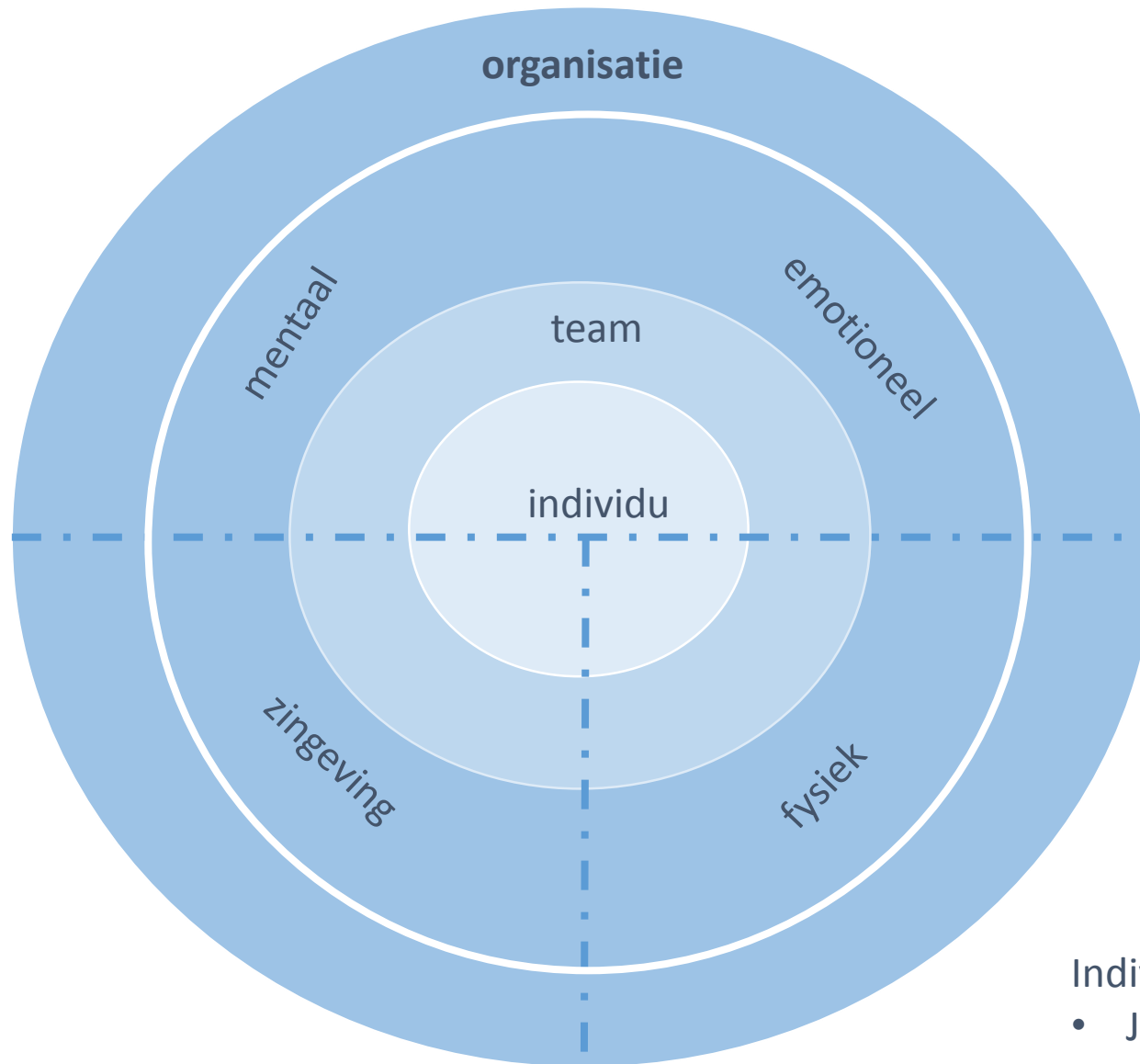
Goed te slapen

21%

A wide-angle photograph of a beach scene. In the foreground, the wet sand of the beach is visible, reflecting the sky and water. The middle ground shows waves breaking onto the shore, with white foam. Several kitesurfers are visible in the distance, their colorful kites (blue, green, and black) flying against a blue sky filled with large, white, fluffy clouds. The overall atmosphere is bright and active.

Manage je energie
Niet je tijd.

De complete benadering vanuit het individu



Individu:

- Je bent 'ik', collega, leider
- Mentaal, emotioneel, spiritueel, fysiek

Ronde 1:

Wat vind jij persoonlijk belangrijk?

Wat doe je zelf?

En waarom?

Waar werk je aan en wat zou jouw organisatie kunnen bijdragen.

Werksituatie

Energie

Gevolgen

Energiebronnen

Leiderschap

Persoonlijke
Hulpbronnen

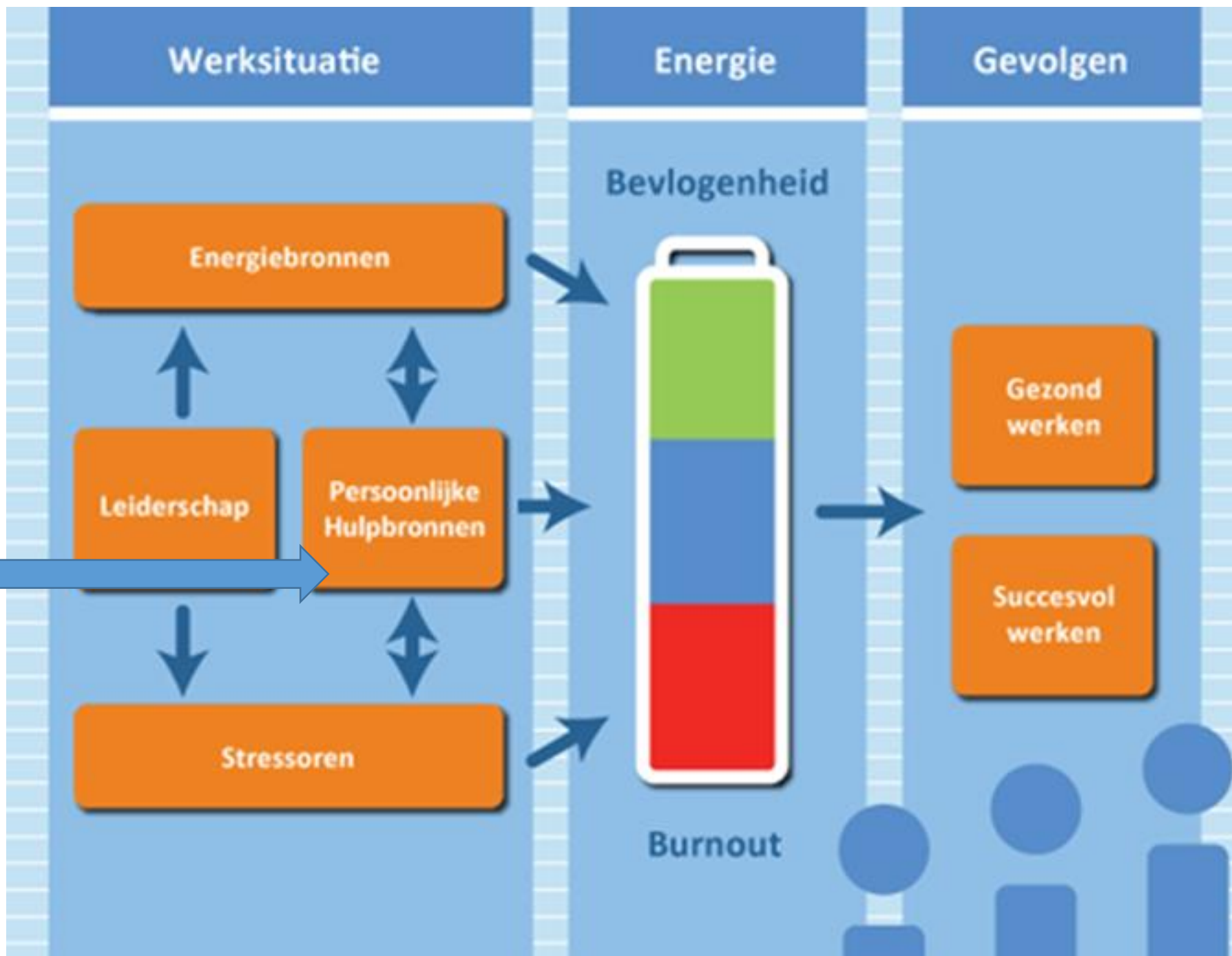
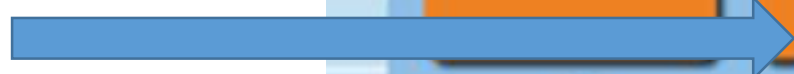
Stressoren

Bevlogenheid

Gezond
werken

Succesvol
werken

Burnout



Ronde 2:

*Wat zou jouw team, organisatie kunnen
doen om meer Vitaliteit te creëren?*



Onderzoek Schaufeli

Onderzoek heeft inderdaad een hoofdeffect van werkeisen en energiebronnen op burnout aangetoond, waarbij werkeisen gerelateerd waren aan uitputting, en een gebrek aan energiebronnen aan mentale distantie (Bakker, Demerouti & Verbeke, 2004; Bakker, Demerouti & Euwema, 2005; Bakker, Demerouti, Taris, Schaufeli & Schreurs, 2003; Demerouti et al, 2001; Hansen, Sverke & Näswall, 2009; Xanthopoulou, Bakker, Dollard et al., 2007). Daarnaast voorspelt het JD-R model dat energiebronnen het negatieve effect van werkeisen op uitputting verminderen. Dit interactie-effect volgt rechtstreeks uit de definitie van energiebronnen die impliceert dat deze de werkeisen helpen verminderen, en daarmee ook hun effect op uitputting. Bakker, Demerouti, Taris et al. (2003) toonden aan dat het effect van werkeisen op uitputting vooral sterk is wanneer werknemers over weinig energiebronnen op het werk kunnen beschikken.

Aanvulling JDR (Schaufeli en Bakker)

Vitaliteit heeft te maken met het bruisen van energie, het zich sterk en fit voelen en het beschikken over grote mentale veerkracht en doorzettingsvermogen. Toewijding heeft betrekking op een sterke betrokkenheid bij het werk, dat als nuttig en zinvol wordt ervaren en inspirerend en uitdagend is.