

## **Workshop “Vitaal blijven en vitaal ouder worden” - hoe doe je dat? -**

### **Doelstelling:**

Medewerkers letterlijk en figuurlijk fysiek en mentaal in beweging krijgen om vitaal te blijven ook in de laatste periode van hun werkbare leven (en handvatten voor daarna).

De volgende thema's worden behandeld:

- Voeding: zin en onzin
- Bewegen
- Slapen
- Mentale fitheid (met de nieuwste inzichten uit de neuropsychologie en positieve psychologie)

Alle onderwerpen zijn toegespitst op de leeftijd en werkomgeving van de deelnemers.

De workshop gaat uit van de gedachte dat medewerkers elkaar onderling beter kunnen stimuleren dan een 'expert' die voor de groep staat (ook al is hij een ervaringsdeskundige en een “practise what you preach” inleider). Dit betekent dat de deelnemers uitgenodigd worden om hun kennis en ervaring te delen voordat ik mijn (aanvullende) inbreng heb. Zo kan een collega/groepsdeelnemer, die een gezonde 'life style' heeft a.h.w. een rolmodel zijn (in ieder geval een stimulans) voor zijn/haar collega's.

De workshop geeft praktische informatie (bv. over slaaphygiëne) maar ook demonstraties met de deelnemers over bijvoorbeeld fysieke fitheid. Van belang is dat het voor de deelnemers in de workshop concreet wordt wat fit zijn nou precies is (en ook kunnen beoordelen of ze fit zijn). De workshop is 'entertaining' en gegeven de gekozen methode interactief. Maar ook door bijvoorbeeld een korte quiz over 'Slapen' en omdat de deelnemers met verschillende 'uitdagingen' aan het werk worden gezet.

Een speciale methode is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat de deelnemers ook iets gaan doen met hetgeen behandeld is. En wel zo dat het toegespitst is op de behoeften en mogelijkheden van de deelnemer. Een uitgangspunt hierbij is dat gedragsveranderingen, die vanuit de medewerker zelf komen (eigen keuze) beter stand houden dan die geïnitieerd worden door iemand anders (werkgever). Daarbij is een belangrijke factor voor blijvende verandering de groepsaanpak i.c. het stimulerende effect van het gezamenlijk werken aan vitaliteit. Deelnemers delen de actie plannen die gemaakt worden met elkaar. Op deze manier wordt vitaliteit ook een gespreksonderwerp voor bij de koffieautomaat en gaat het leven. Het “ik wil niet onderdoen voor mijn collega's” kan net dat beetje extra motivatie opleveren om vol te houden en zo wordt “het groepseffect” in de gekozen opzet positief benut.

Aan de opdrachtgevers/werkgevers kunnen eventueel nog voorstellen gedaan worden om de motivatie van hun medewerkers nog een extra stimulans te geven passend binnen het beleid, c.q. de initiatieven op het gebied van gezondheid en duurzame inzetbaarheid.

De workshop neemt inclusief pauze een dagdeel in beslag, maar kan afhankelijk van de wensen van de opdrachtgever uitgebreid worden (zo wordt in de boven beschreven opzet geen aandacht besteed aan het omgaan met werkdruk en stress, maar kan dit wel toegevoegd worden). Een follow-up sessie plannen heeft ook veel waarde. De leeftijdsgrens voor de deelnemers wordt ook in overleg met de opdrachtgever bepaald. Het is uiteraard zo dat hoe eerder iemand gaat werken aan vitaliteit hoe gunstiger dat is.