

Veelgestelde vragen vitaliteitsweek #SAM

Waarom is onze insteek van de vitaliteitsweek gericht op het persoonlijk welzijn?

>70% van verzuim komt vanuit privé, daarom ligt onze grootste focus op het persoonlijk welzijn van de medewerkers. Wij zien ook dat medewerkers het enorm waarderen dat je door het aanbieden van deze week de focus legt op de mens, en niet alleen op de professional die aan het werk is.

Wanneer vinden de landelijke vitaliteitsweken in 2025 plaats?

De landelijke vitaliteitsweken vinden plaats in:

- Nationale vitaliteitsweek: 22 t/m 28 september 2025
- Week van het werkgeluk: 6 t/m 10 oktober 2025
- Week van de Werkstress: 10 t/m 14 november 2025

Het is ook mogelijk een eigen week te kiezen.

Welke communicatie-activatie kan ik verwachten?

De volgende basis communicatie kan je van ons verwachten:

- Introductie: Intranet post + reminder 1 en 2
- Introductie: E-mail post + reminder 1 en 2
- Poster met QR code naar het programma van deze week en aanmelden

Het is mogelijk dit uit te breiden met (op aanvraag):

- Programmaboekje (voorwoord, programma, achtergrond/bio trainers/coaches, artikel)
- Persoonlijke kaart (via postvak of thuis verzonden) aan alle deelnemers met aankondiging vitaliteitsweek + QR code naar online programmaboekje

Hoe maak je een keuze uit het grote aanbod van webinars / thema's?

Je kan zelf kiezen (bv vanuit een recent medewerkers-tevredenheidsonderzoek of PMO) of de medewerkers laten kiezen. Laat jouw medewerkers zelf kiezen en verhoog direct hun enthousiasme en toewijding.

Het is uiteraard ook mogelijk alle webinars bij ons af te nemen. Wij zijn een groot voorstander van eigen regie. Ieder mens is uniek en elke dag is anders, hoe mooi dat jij hiermee iedereen in jouw organisatie kan bereiken door iets aan te bieden.

Is een week wel voldoende voor vitaliteit?

We zien deze week als een korte inspiratie- en energiebooster.
Medewerkers geven aan het fijn te vinden even niet alleen met werk bezig te zijn en het biedt veel ruimte voor gesprekken rondom vitaliteit.

Onze tips:

- gebruik de aanbevelingen die we delen vanuit de eindevaluatie na afloop om nog verder door te pakken
- zet structureel communicatie in voor bewustwording op de werkvloer
- vraag bij ons deelname aan de aansluitende en verdiepende welzijnstrainingen aan, zodat medewerkers na afloop van een webinar zich nog verder kunnen ontwikkelen indien dat nodig of gewenst is (=preventie)
- laat de vitaliteitsweek een vast onderdeel worden van een welzijnsjaarprogramma

Hoe zorg ik dat mijn hele organisatie gemotiveerd is hieraan deel te nemen?

Dat doen wij door een hele gave kick-off lezing op locatie bij de start van de week en door de inzet van communicatie, ook gericht naar de leidinggevenden (goed voorbeeld, doet volgen).

Onze tips:

1. deel de vitaliteitsweek communicatie vooraf met alle leidinggevenden om te delen binnen eigen teams
2. verplicht alle leidinggevenden ook zelf deel te laten nemen aan de webinars + leiderschapstracks
3. organiseer ook leuke activiteiten op locatie
4. geef medewerkers ook echt de ruimte / tijd vrij om deel te nemen
5. zorg voor structurele communicatie het hele jaar door in je organisatie rondom wellbeing: dit zorgt voor bewustwording
6. plaats vitaliteitsschermen, posters en deel elke week leuke tips rondom wellbeing en niet alleen deze periode

Wat kan je als organisatie zelf doen om deze week tot een succes te maken?

We stimuleren het ten eerste om naast de activiteiten van #SAM zelf ook met ideeën te komen om vanuit het HR team binnen de organisatie de week extra aan te kaarten.

Denk hierbij aan;

- een extra gezonde week in de kantine in samenwerking met kantinepersoneel
- een stappenchallenge of een ommetjes groep met de organisatie tussen de middag

- of thema's en interesse bespreken tijdens werkgroepen of jaar aankondigingen.
- ➔ Bekijk ook onze nieuwe vitaliteit versterkers voor ideeën op locatie

Hoe verlopen de registraties?

De registraties lopen via ons, zodat we de privacy van de deelnemers kunnen borgen.

Ook ontvangen de deelnemers reminders via ons programma WebinarGeek een week van tevoren en dag zelf (15 minuten voor aanvang).

Via welk programma worden de online webinar gegeven?

Webinars worden gegeven via webinarGeek. Kijk op webinargeek.nl voor meer info. We werken met gesloten camera's om de privacy van deelnemers te borgen.

Wt zijn de kosten voor een vitaliteitsweek?

Het is al mogelijk een vitaliteitsweek bij ons aan te vragen voor 5995,- euro.

Wat kan je dan verwachten:

- Kick-off lezing op locatie of online
- 6 online webinars (kiezen uit 24 thema's)
- Eindevaluatie
- Communicatie-activatie kit

Het is mogelijk deze uit te breiden met meer online webinars, activiteiten op locatie, etc.

Het is ook mogelijk gewoon losse webinars bij ons aan te vragen voor 850,- euro per stuk.