



apollo

MENTALE VEERKRACHT

“met vitale medewerkers realiseer je meer”

4 VITALE INZICHTEN

4 VITALE PRINCIPES

4 PRAKTIJKVOORBEELDEN



ENKELE FEITEN:

- Gemiddelde kostprijs afwezigheid: **€ 5.000 / WN / jaar***
- Gezonde medewerkers 6,7 dagen/jaar minder afwezig = **€ 3.045 / WN/ jaar****
- De kost van **presenteïsme** = 1 à 1,5 kost absenteïsme ***
- Preventieve aanpak: **kostreductie € 250 à € 1.500 /WN/jaar ***
- Correlatie tussen **vitaliteit & engagement** werknemer en **productiviteit = 0.41 ****
- Locomotorische en stress klachten: stijgend + bijna helft van diagnoses

bronnen:

* Securex: persbericht 25/04/ 2013 (kost 1 miljoen per 200 WN - preventie kostvermindering 200 medewerkers € 50.000 à € 300.000)

**Dr. Juniper BA et al - Workplace and performance. What is the link? (gemiddeld dagen afwezig - mate overall welzijn - 11 dagen vs 4.3 dagen)

*** Work Foundation, 2010



VITALITEIT ?

A close-up photograph of a person's feet walking on a tightrope. The person is wearing blue denim jeans with the cuffs rolled up. The tightrope is a bright orange ribbon stretched across a lush green field filled with various wildflowers, including yellow and purple blossoms. The background is softly blurred, emphasizing the person's feet and the tightrope.

1

**BALANS =
MISSCHIEN EERDER
BALANCEREN**

**ONS
BREIN**



**ANTWOORD ONMIDDELIJK
LUIDOP !**



HOEVEEL
DIEREN VAN
ELKE SOORT
HAD ~~MOZES~~ **NOAH**
OP DE ARK?

**ANTWOORD ZO SNEL MOGELIJK
LUIDOP !**

$$27 \times 19 = ?$$

**ANTWOORD ONMIDDELIJK
LUIDOP !**



+



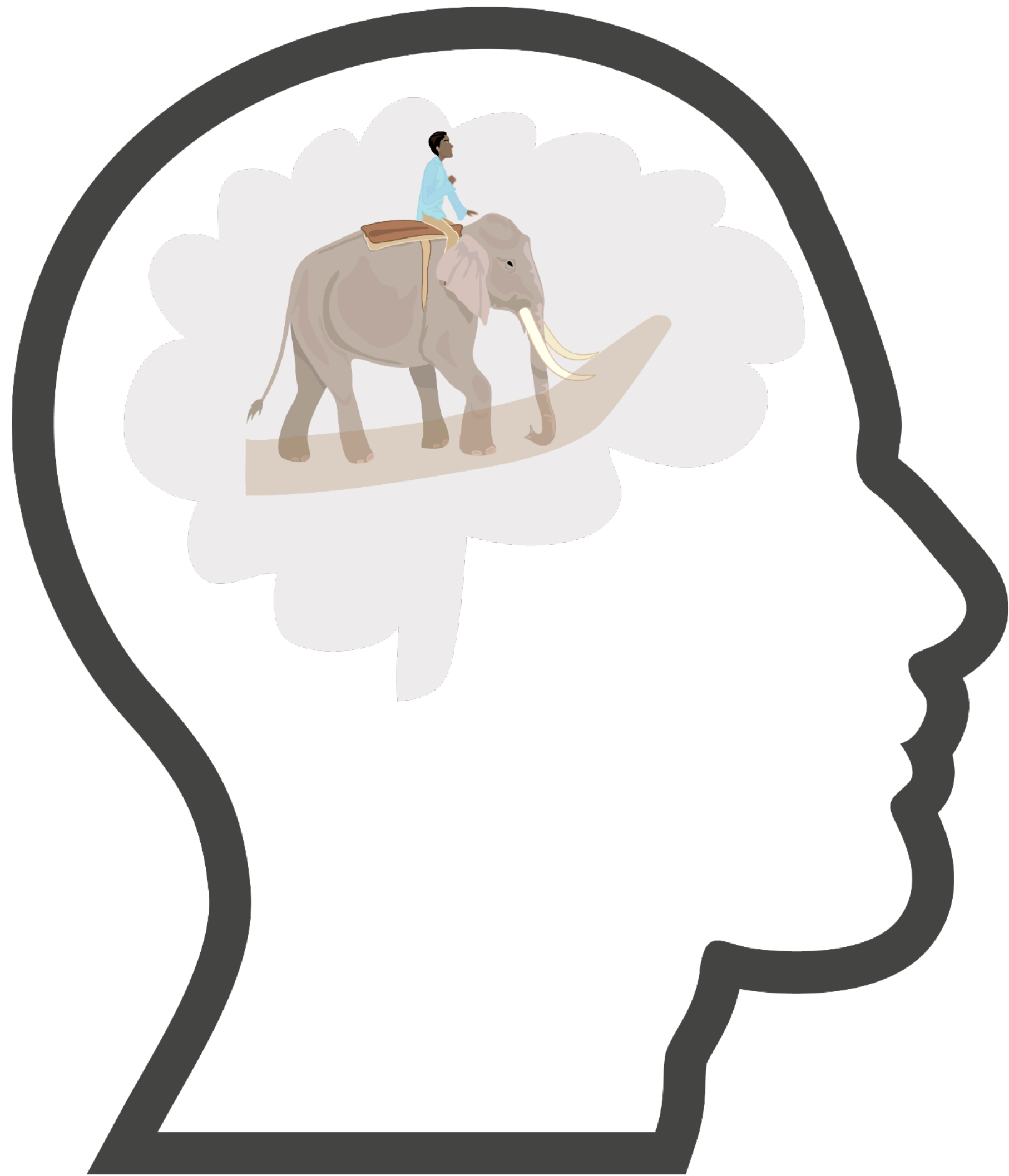
= € 110

DE RACKET IS € 100 DUURDER DAN DE BAL.

WAT IS DE PRIJS VAN DE BAL?

€ ~~10~~ € 5



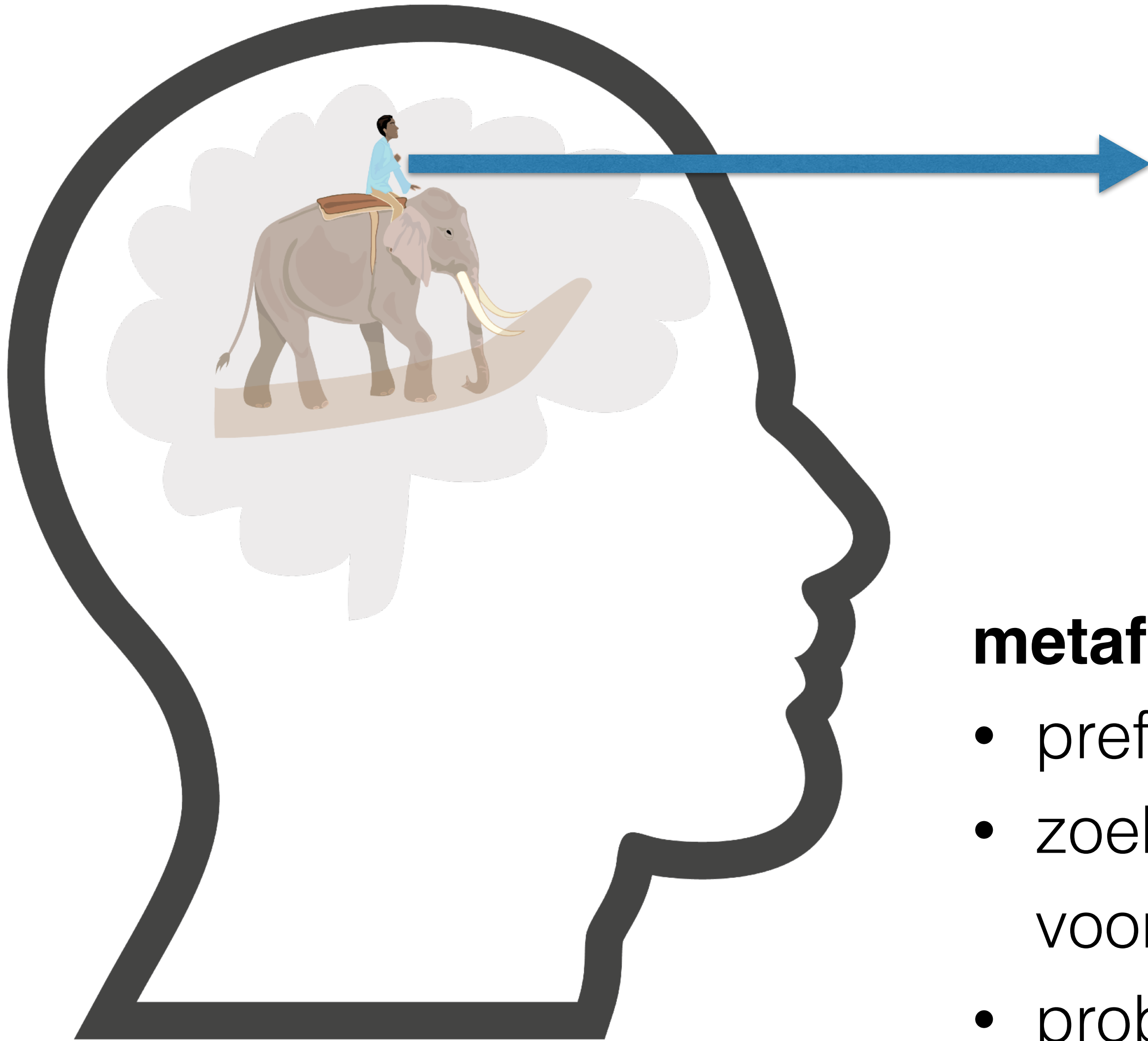


WE WETEN DAT...

WE BETER GEZOND ETEN MAAR...

WE BETER VOLDOENDE BEWEGEN MAAR...

WE BETER VOLDOENDE SLAPEN MAAR...

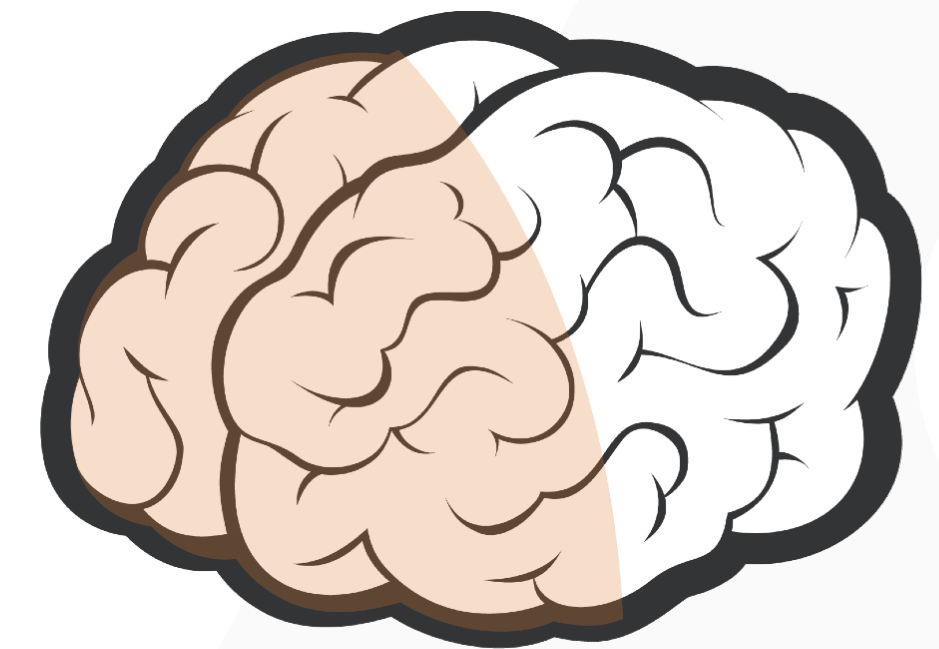


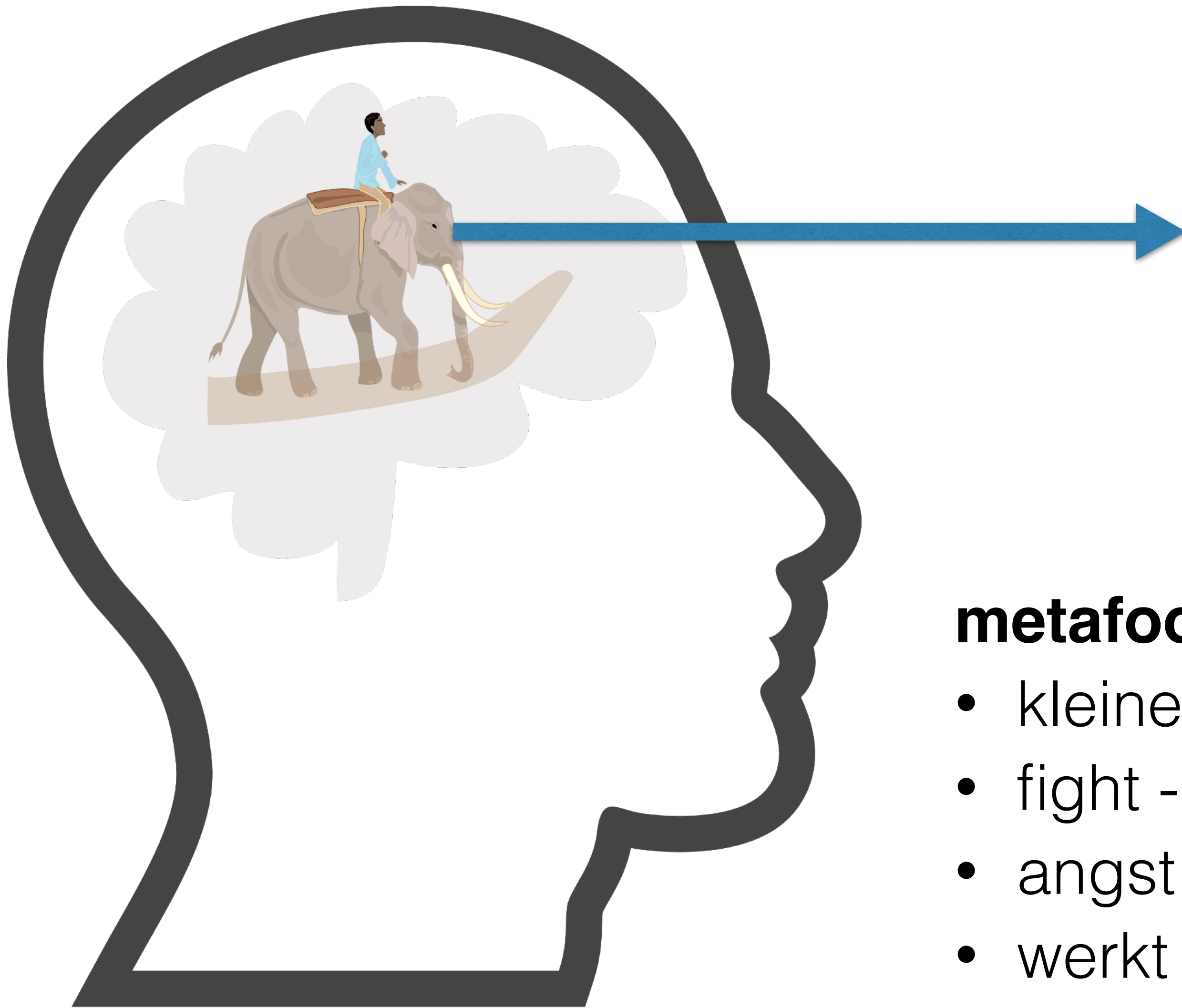
de bestuurder

- denkt logisch en analyseert (Mr. Spock)
- denkt vnl. verbaal
- ziet voornamelijk problemen
- hekel aan onzekerheid
- snel moe

metafoor voor:

- prefrontale cortex
- zoekt patronen, plant, voorspelt,...
- probeert controle te krijgen



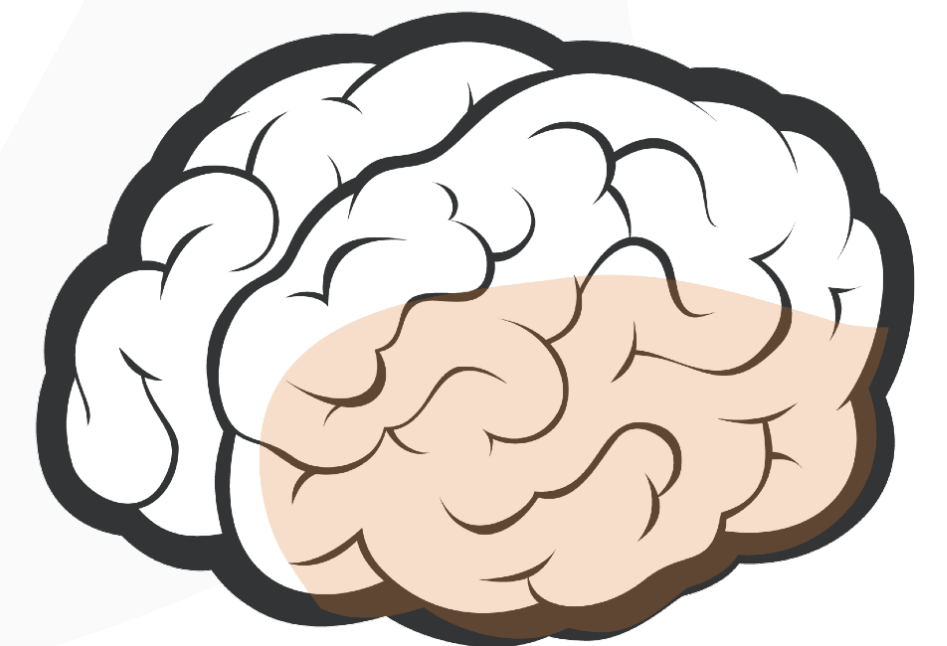


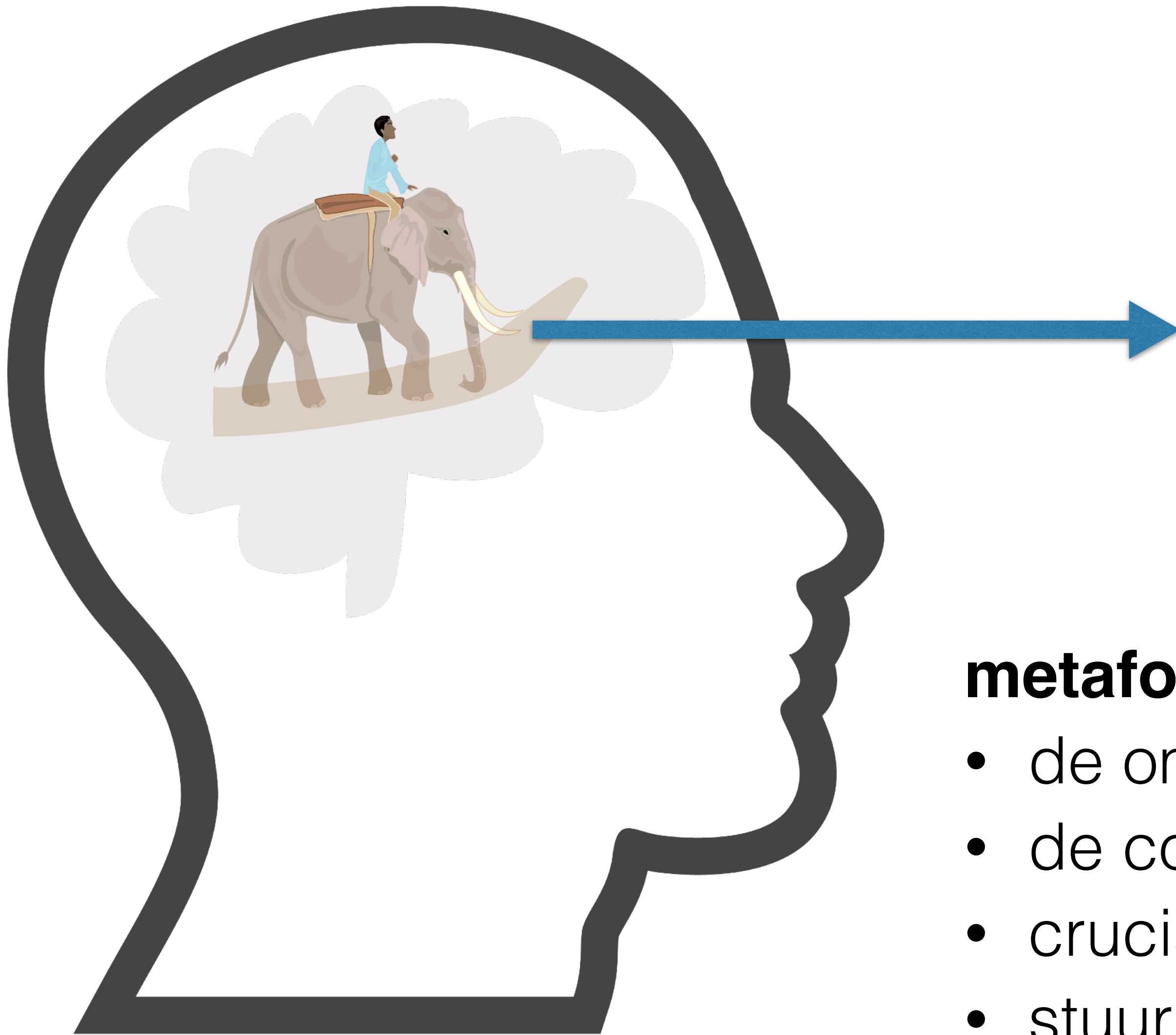
de olifant

- snel afgeschrikt, snel ontmoedigd
- wil NU resultaat
- koppig
- denkt vnl. visueel
- moeilijk te sturen
- bijna onvermoeibaar

metafoor:

- kleinen hersenen - zoogdierbrein
- fight - flight - freeze
- angst - stress
- werkt op automatisme
- routines en gewoontes



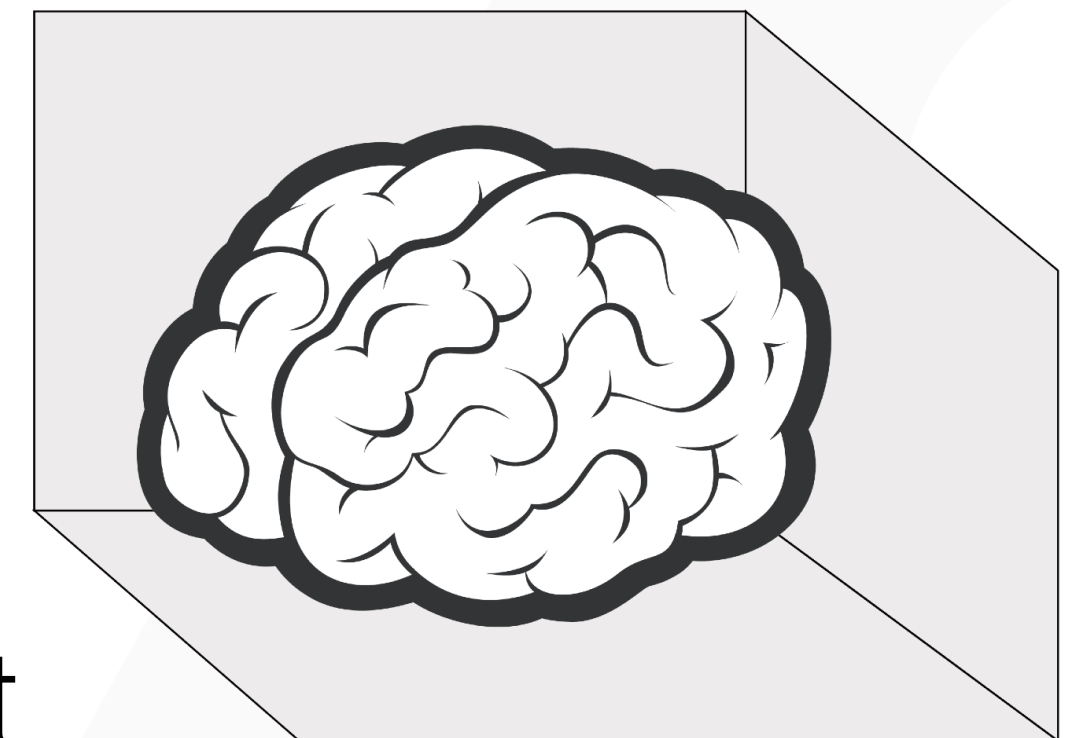


het pad

- de olifant is eerder een volger
- weg van de minste weerstand
- geeft duidelijk richting aan

metafoor voor:

- de omgeving
- de context
- cruciale rol
- stuur bewust en onbewust





2

**DE BESTUURDER
HEEFT MINDER
CONTROLE
DAN WE SOMS
DENKEN - WILLEN**

5% - 95%

3

EEN OLIFANT KAN NIET TELLEN





EEN OLIFANT
VOLGT GRAAG
ANDEREN
OF Kiest DE
WEG VAN DE
MINSTE WEERSTAND

4

4 PRINCIPES VAN DE NAVY SEALS





1

WEET WAT JE WIL

**IN DE TOEKOMST
EN NU**



DREAM BIG

SET GOALS

TAKE ACTION

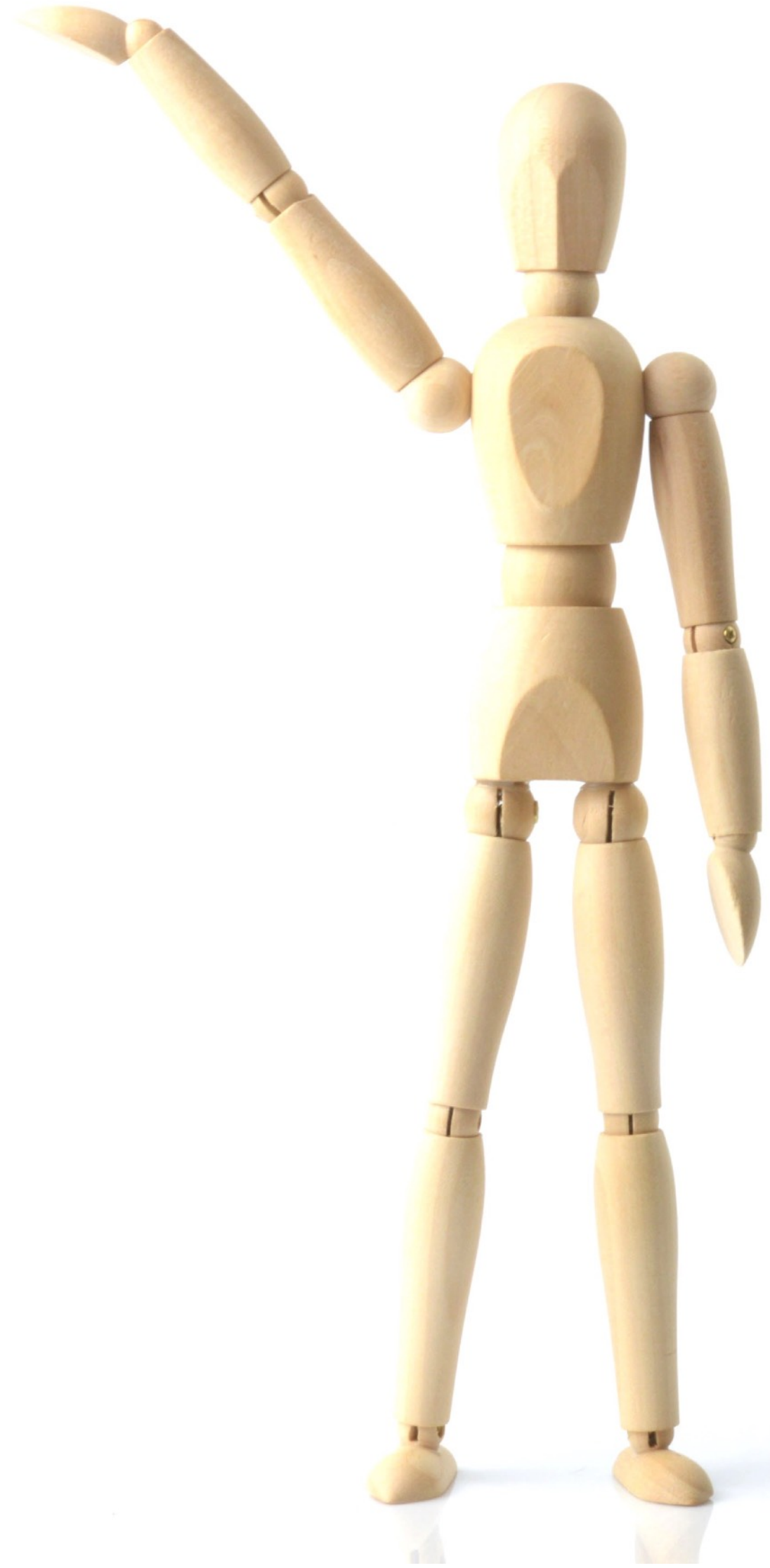
A group of athletes in a starting crouch on a track. The foreground shows a male athlete in a black t-shirt, looking forward with a focused expression. Behind him, several other athletes in various colored shirts are also in starting positions. The background is a blurred outdoor track setting with some structures and lights.

EINSTEIN NAVY SEALS TOPSPORTERS?

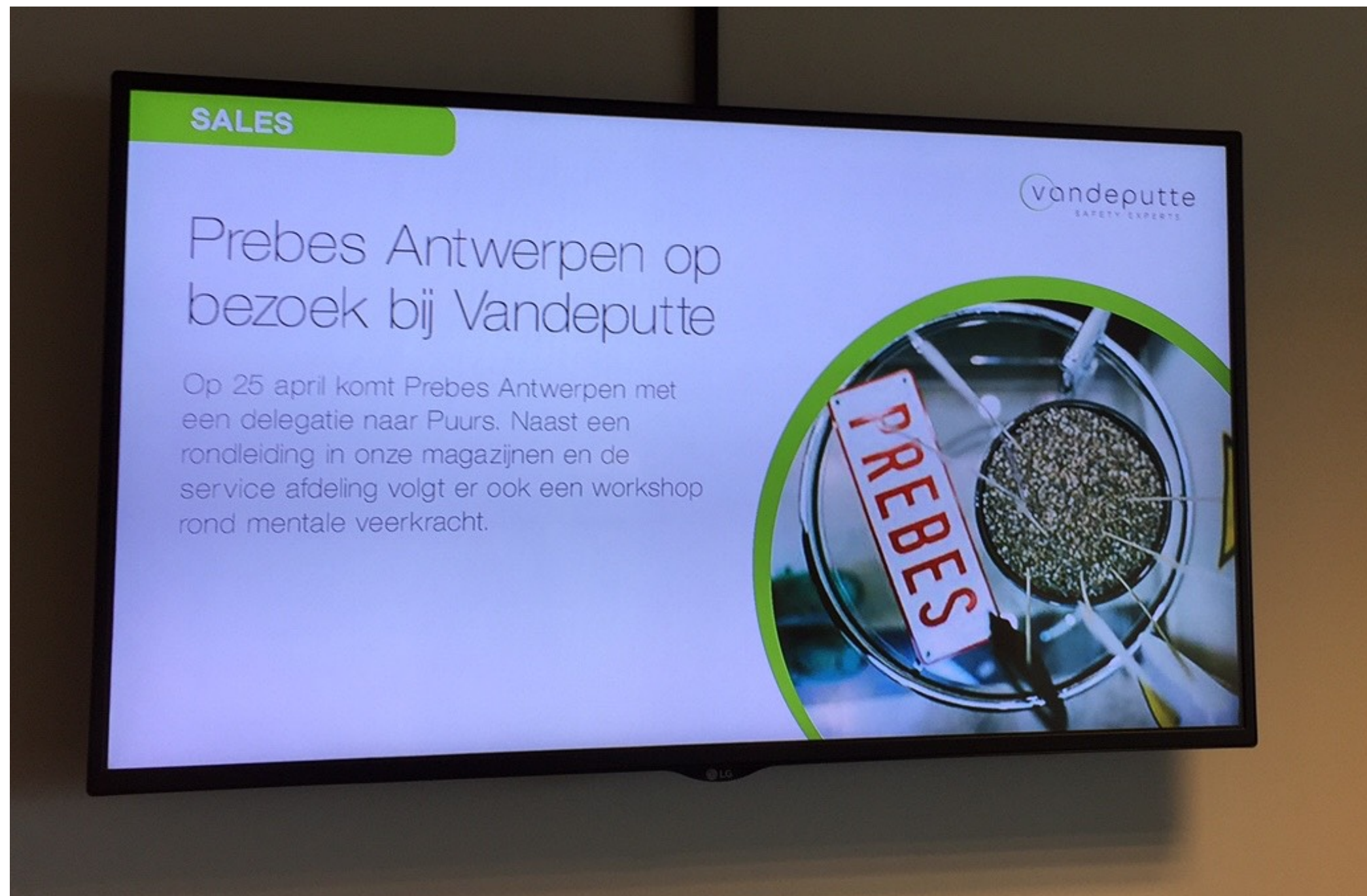


2

**MET VERBEELDING
GERAAK JE VEEL
VERDER**



EXPERIMENT



A photograph of two men in business attire sitting at a table in a modern office. The man on the left is in profile, wearing a dark suit and tie. The man on the right is smiling and looking towards the first man, wearing a blue blazer and light blue shirt. The background shows office partitions and a bright, airy environment.

3

SELFTALK
POSITIEVE DIALOOG

**DISCOVER
YOUR
TALENTS**



4

**STRESSCONTROLE
DOOR
ADEMHALING**

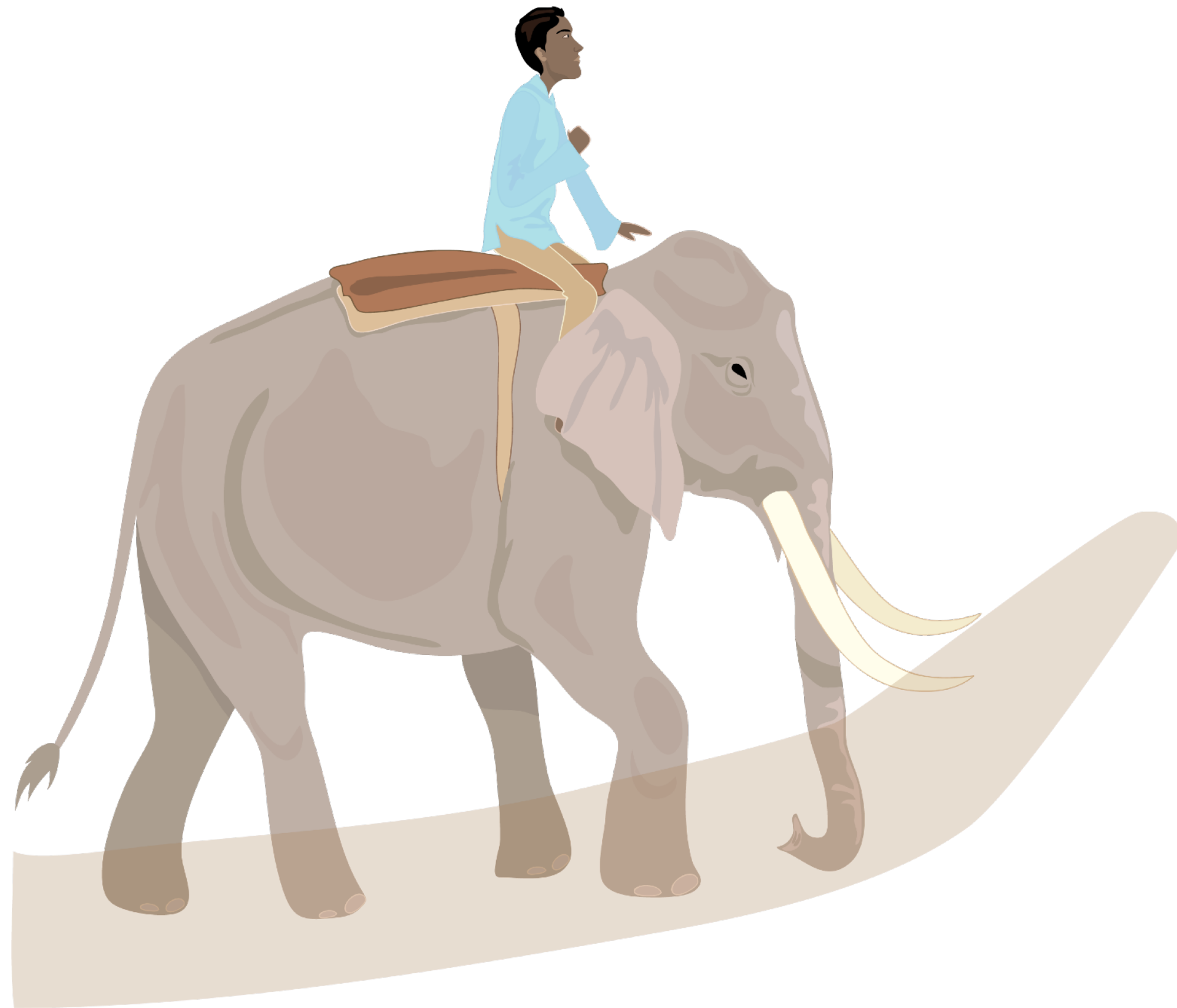
vandeputte
SAFETY EXPERTS





BALANCEREN

VITALITEIT IN ORGANISATIES



Geef richting aan de bestuurder

Motiveer de olifant

Geef vorm aan het pad



Weet wat je wil

Mentale verbeelding

Selftalk en positieve dialoog

Ademhaling

PREBES 25 APRIL 2017



BEDANKT

don't make
resolutions

create
habits