

Vitaliteitswiel, hoe werkt het?

Inleiding

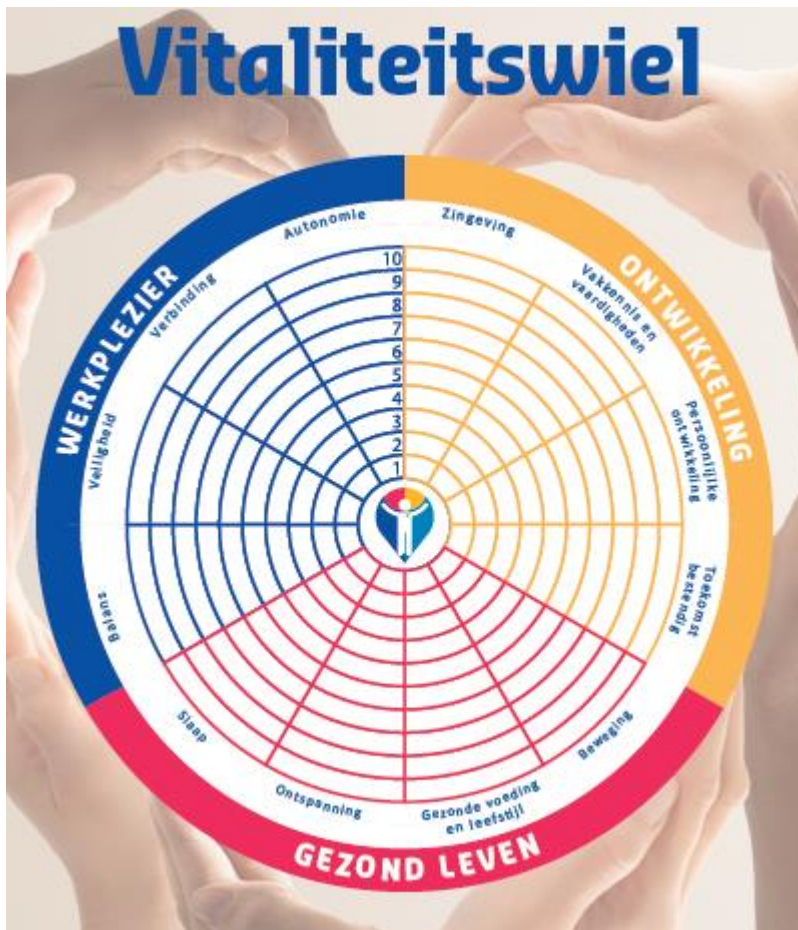
Bij vitaliteit denk je al snel aan gezonde voeding en voldoende bewegen. Maar wist je dat er veel meer aspecten zijn die invloed hebben op je vitaliteit? Het vitaliteitswiel is een hulpmiddel om je inzicht te geven in deze aspecten. Hieronder wordt uitgelegd hoe het werkt en wat je er mee kan om jouw vitaliteit te versterken.

Onderdelen van het wiel

- Ontwikkeling
- Werkplezier
- Gezondheid

Elk stuk is onderverdeeld in kleinere stukjes en een schaal van 1 tot 10. Geef jezelf een cijfer per los onderdeel. Dat doe je door de vakjes in te kleuren, hoe meer vakjes hoe meer tevreden jij bent over dit onderdeel. Het is aan jou hoe je de onderdelen waardeert.

Je kunt jezelf scoren op hoe je je nu voelt, dus bijvoorbeeld vandaag. Maar je kunt ook een wat langere periode nemen, bijvoorbeeld de afgelopen 4 weken. Dat is aan jou.



Toelichting per taartpunt

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 willen persoonlijk vlak willen ontwikkelen?

- Toekomstbestendig
 - o In hoeverre ben je toekomstbestendig? Hoe gaat je baan of je leven de komende jaren veranderen?
- Zingeving
 - o Zingeving is de behoefte dat wat we doen in het leven een waarde heeft.

Werkplezier

- Autonomie (zelfstandigheid)
 - o In hoeverre ben jij afhankelijk van anderen om je werk te doen?
- Verbinding
 - o contact collega's, contact leidinggevende, betrokkenheid bij organisatie
- Veiligheid
 - o pesten en agressie
 - o openheid over zaken
 - o toegankelijkheid leidinggevende
- Balans
 - o regelruimte
 - o duidelijke werkafspraken
 - o werkdruk
 - o werk/privé

Gezond leven

- Slaap
 - o Begin je uitgerust aan je werkdag?
 - o Word je uitgerust wakker?
- Ontspanning
 - o Neem je voldoende pauze op een dag?
 - o Gun je jezelf rustmomentjes?
- Beweging
 - o Beweeg je voldoende tussendoor?
- Voeding
 - o Eet je wat gezond is voor jouw lichaam?

Je plan maken

Als je jezelf hebt gescoord op het wiel ga je de volgende stap nemen. Op de tweede pagina staat een voorbeeld hoe je in kleine stappen naar je doel kunt toewerken. Een doel zou kunnen zijn dat je op een bepaald onderwerp graag wat hoger wilt scoren, maar hoe doe je dat dan?

Daarvoor moet je eerst bepalen met welk cijfer je tevreden zou zijn. Vervolgens ga je bepalen hoe lang je daar over wilt doen. Let op dat je het jezelf niet te moeilijk maakt, liever iets meer tijd dan te weinig.

Vervolgens ga je de stappen bepalen die jij moet zetten om te komen tot je gewenste doel. Door dit in kleine stappen op te delen blijft je doel haalbaar. Elke stap vooruit is er één.

Dan ga je bepalen wie jou kan helpen bij het behalen van je doel. Daarbij kun je verder kijken dan alleen je teamleden of andere collega's. Soms kan een buitenstaander je een frisse blik geven en je op deze manier vooruit helpen.

Nu ga je je vangnet bepalen. Wat ga je doen als je merkt dat je je doel niet gaat halen? Heb je de lat te hoog gelegd? Heb je een tussenstap nodig? Ga je herijken? Door vooraf te bedenken hoe je dit op gaat lossen word je er niet door overvallen op het moment zelf.

Waarvoor kun je het wiel gebruiken?

- Zelfreflectie
 - Hoe sta je er nu voor?
 - Wat valt je op?
 - Wat zou je willen veranderen?
 - Waar zou je naar toe willen bewegen?
 - Wat ga je daar voor doen en heb je daar voor nodig?
- Sparren met een collega of vriend of vriendin
 - Delen met elkaar waar je tegenaan loopt?
 - Elkaar helpen met oplossingen of stappen?
 - Elkaar steunen door een luisterend oor te bieden.
- Gesprek met je leidinggevende
 - Jaargesprek;
 - Persoonlijke ontwikkel doelen;
 - BILA, hoe gaat het nu met je? Waar loop je tegenaan?
 - Loopbaanontwikkeling
- Teambespreking
 - Gesprek voeren en elkaar goed leren kennen.
 - Het wiel invullen voor het team, hoe staat ons team ervoor?
 - Van elkaar leren en elkaar inspireren. Tips uitwisselen.
- Droomscenario
 - Wat is jouw meest optimale wiel en waarom?
 - Welke stappen moet je nemen om daar te komen?
 - Wat ga je als eerste doen?