

SAM

toolkit

Boost de weken van

vitaliteit & werkgeluk

goodhabitz

voordat je begint:

Log eerst in bij GoodHabitZ via [**SAMwerkt.nl**](https://samwerkt.nl).
Na het inloggen werken alle links in dit document.

vitaliteit & werkgeluk

We weten dat vitaliteit en werkgeluk cruciale thema's zijn binnen elke organisatie, en dat het welzijn van je medewerkers topprioriteit heeft. Daarom zijn we extra enthousiast om deze toolkit met je te delen, speciaal ontwikkeld om in te haken op de Nationale Vitaliteitsweek (22-28 september) en de Week van het Werkgeluk (6-10 oktober 2025).

Met deze toolkit kun je op een laagdrempelige en aantrekkelijke manier het gesprek over vitaliteit en werkgeluk starten, en de relevante GoodHabitz leercontent onder de aandacht brengen. Zo help je je medewerkers om veerkrachtiger en stressbestendiger te worden.

in deze toolkit vind je:

- Effectieve manieren om als manager het gesprek over stress en vitaliteit te starten.
- Tips voor managers hoe ze dit gesprek het beste kunnen benaderen.
- Specifieke inhaakmomenten tijdens de Nationale Vitaliteitsweek en de Week van het Werkgeluk, gekoppeld aan passende activiteiten.
- Voorbeeldteksten (e-mail/intranet) om je medewerkers te informeren en enthousiasmeren.
- PDF's voor posters en flyers, voor de algemene inhaakmomenten, met QR-codes naar stressmanagement-activiteiten (vanaf pagina 7 en/of aanvullende afbeeldingen zip-bestand).

hoe zet je het in?

- **Start met een teaser:** Gebruik onze aankondigingstekst om je medewerkers alvast nieuwsgierig te maken. Zo weten ze dat er iets leuks en leerzaams aankomt.
- **Deel de dagelijkse berichten:** Elke dag hebben we kant-en-klare berichten voor je klaargezet (zie hieronder). Kopiëren, plakken en delen via e-mail, intranet, Slack, Teams... wat jullie maar gebruiken.
- **Timing is key:** Verstuur de berichten het liefst 's ochtends. Dan hebben medewerkers de hele dag de tijd om de tip te proberen én de leercontent te checken.
- **Maak het persoonlijk:** Voeg gerust je eigen sausje toe! Vertel bijvoorbeeld waarom vitaliteit belangrijk is binnen jullie organisatie, of deel je persoonlijke favoriete tip.
- **Stimuleer interactie:** Vraag medewerkers om hun ervaringen, tips of successen te delen. Zo wordt de vitaliteitsweek een gezamenlijke belevenis.
- **Houd het makkelijk:** Voeg directe linkjes toe in je bericht, bijvoorbeeld via SSO deeplinks of jullie eigen LMS. Zo kunnen medewerkers meteen aan de slag.

We hopen dat dit document je inspireert en ondersteunt bij het creëren van een gezonde en prettige werkomgeving voor al je medewerkers.

vitaliteit en werkgeluk bespreekbaar maken:

proactief & open

Wacht niet op de signalen van stress of verminderde vitaliteit voordat jij of een manager het gesprek aangaan. Preventie is key!

- **Organiseer een (digitale) bijeenkomst:** Creëer een open sfeer waarin het normaal is om over stress te praten. Je kunt een preventietraining aanbieden, maar je kunt ook zelf een bijeenkomst organiseren.
- **Maak het persoonlijk:** Laat collega's vertellen over de stress die ze ervaren en brainstorm samen over oplossingen. Laat werknemers bijvoorbeeld in groepjes nadenken over oplossingen en bespreek daarna als gehele groep de resultaten. Vertel zelf ook hoe jij omgaat met werkdruk en stress. Een inventarisatie per e-mail is niet genoeg; maak het persoonlijk!
- **Maak er een vast agendapunt van:** Dit helpt om kennis te krijgen over stress en werkdruk en om met elkaar te oefenen in het beter omgaan met werkdruk.
- **Breek het stigma:** Laat je medewerkers de assessment '[Mentale gezondheid - vraag en vertel](#)' doen om het stigma rond mentale gezondheid te verminderen.

hoe benaderen managers dit gesprek?

Het is belangrijk dat managers zich bewust zijn van hun rol in het signaleren en bespreekbaar maken van stress. Hier zijn een paar tips:

- **Wees alert op signalen:** Let op veranderingen in gedrag, prestaties, of absentie.
- **Maak het bespreekbaar:** Begin het gesprek op een open en niet-oordelende manier. Vraag hoe het gaat en luister actief.
- **Bied ondersteuning:** Wijs op de mogelijkheden die de organisatie biedt, zoals coaching, trainingen (bijvoorbeeld de GoodHabitz lessen), of een vertrouwenspersoon.
- **Vermijd stigmatisering:** Benadruk dat stress een normaal onderdeel van het leven is, en dat het oké is om hulp te vragen.
- **Geef het goede voorbeeld:** Laat als manager zien dat je zelf ook aandacht besteedt aan je eigen welzijn.

preventie is key!

introductie

Nationale Vitaliteitsweek

(22-28 september)

De Nationale Vitaliteitsweek is hét moment om extra aandacht te besteden aan de fysieke en mentale gezondheid van je medewerkers. Een vitale medewerker zit lekkerder in zijn vel, is productiever, creatiever en verzuimt minder. Deze week staat in het teken van bewustwording, inspiratie en concrete acties om de vitaliteit van je medewerkers te verhogen.

waarom is de Nationale Vitaliteitsweek belangrijk?

- **Verhoogde productiviteit:** Vitale medewerkers zijn energiever en kunnen zich beter concentreren, wat leidt tot een hogere productiviteit.
- **Minder ziekteverzuim:** Aandacht voor vitaliteit kan leiden tot minder stress, een betere weerstand en dus minder ziekteverzuim.
- **Betere werksfeer:** Vitale medewerkers zijn positiever en dragen bij aan een betere werksfeer.

Week van het Werkgeluk

(6-10 oktober)

De Week van het Werkgeluk staat in het teken van het creëren van een positieve en inspirerende werkomgeving waarin medewerkers zich gewaardeerd, betrokken en gemotiveerd voelen. Werkgeluk is essentieel voor het aantrekken en behouden van talent, het verhogen van de productiviteit en het stimuleren van innovatie.

waarom is de Week van het Werkgeluk belangrijk?

- **Hogere medewerkersbetrokkenheid:** Medewerkers die werkgeluk ervaren, zijn meer betrokken bij hun werk en de organisatie.
- **Meer creativiteit en innovatie:** Een positieve en inspirerende werkomgeving stimuleert creativiteit en innovatie.
- **Betere retentie van talent:** Medewerkers die werkgeluk ervaren, zijn minder snel geneigd om de organisatie te verlaten.

Profiteer van de Nationale Vitaliteitsweek en de Week van het Werkgeluk om extra aandacht te besteden aan vitaliteit en werkgeluk binnen je organisatie. Hieronder vind je concrete voorbeeldteksten per dag, gekoppeld aan relevante GoodHabit-bitz-leercontent:

Nationale Vitaliteitsweek (22-28 september)

inhakers

- **Maandag (22 september):**

Titel: Maandag = Mindful met je maaltijd!

Bericht: Nieuwe week, nieuwe energie! Wist je dat je voeding een grote rol speelt in hoe fit je je voelt? Iedereen is anders, maar met een paar simpele trucjes versla je die middagdip met gemak. Bekijk de [‘Fast Forward’](#) (2 min.) uit de GoodHabit-training ‘Vitaliteit’ en ontdek hoe je de hele dag door een energieboost kunt ervaren!

- **Dinsdag (23 september):**

Titel: Dinsdag dip? Niet met deze slaaptips!

Bericht: Een goede nachtrust is essentieel voor je vitaliteit. Benieuwd waarom schaaapjes tellen juist averechts werkt? Check de [Good to know-video](#) (2 min.) uit de GoodHabit-training ‘De kracht van slaap’ en ontdek hoe je je nachtrust optimaliseert. Slaap ze!

- **Woensdag (24 september):**

Titel: Workout-woensdag!

Bericht: Concentratieproblemen? Kom in actie! Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is cruciaal. Doe de [Go!](#)-opdracht (10 min.) uit de GoodHabit-training ‘Lekker in je vel’ en ervaar direct het verschil. Zet ‘m op, je kunt het!’

- **Donderdag (25 september):**

Titel: Doorbreek je stress op donderdag!

Bericht: Stress hoeft echt niet altijd negatief te zijn. Ontdek jouw ideale stressniveau en leer hoe je spanning in je voordeel kunt gebruiken. Lees het artikel [‘De Vier soorten stress - en waarom een ervan juist goed voor je is’](#) (8 min.) en word veerkrachtiger dan ooit!

- **Vrijdag (26 september):**

Titel: Volledig in het moment op vrijdag!

Bericht: Vitaliteit is meer dan alleen maar fit zijn. Neem even de tijd voor jezelf en ontdek hoe mindful jij bent met het [Mindfulness-assessment](#) (6 min.). Geniet van het moment en ga helemaal zen het weekend in!

Week van het Werkgeluk (6-10 oktober)

inhakers

- **Maandag (6 oktober):**

Titel: Start de week met een dosis werkgeluk!

Bericht: Klaar om je werkplezier te boosten? Begin de week goed met het GoodHabit assessment [‘Werkgeluk - Pluk de \(werk\)dag!’](#) (6 min). Wat is één kleine stap die jij vandaag zet voor meer plezier in je werk?

Of ontdek de online training ‘Doen waar je blij van wordt’ en bekijk de inspirerende mini-documentaire (15 min.)!

- **Dinsdag (7 oktober):**

Titel: Ontdek je drijfveren op dinsdag!

Bericht: Benieuwd wat jou écht motiveert? Doe het GoodHabit assessment [‘Motivatie - wat beweegt jou?’](#) (6 min) en ontdek het! Jouw uitdaging: pas één van de inzichten deze week toe in je werk. Of duik in de online training ‘Eigenaarschap’ en pak de Go!-opdracht (10 min.) aan.

- **Woensdag (8 oktober):**

Titel: Vanaf vandaag sta jij aan het roer!

Bericht: Boost je motivatie en focus op wat je wél kunt veranderen. Lees het [Magazine](#) (15 min.) van de online training ‘Eigenaarschap’. Jouw actie: Bedenk één situatie op je werk waar jij meer eigenaarschap kunt pakken en zet deze week een concrete stap.

- **Donderdag (9 oktober):**

Titel: Dilemma donderdag!

Bericht: Zit je lekker in je vel op je werk, of knaagt er iets? In deze interactieve [Dilemma Story](#) (10 min.) word je geconfronteerd met lastige keuzes. Lukt het je om de juiste keuzes te maken en je energie naar een hoger niveau te tillen? Ga de uitdaging aan en ontdek het!

- **Vrijdag (10 oktober)**

Titel: Tijd voor positiviteit!

Bericht: Sluit je week af met een flinke dosis positiviteit! Versterk je positieve uitstraling met de [opdracht](#) (12 min.) uit de online training ‘Aanstekelijke energie’ en ontdek hoe je anderen kunt inspireren met jouw energie.

inhakers

algemene inhakers

(rondom
stress-
management)

nieuwe lessen

Om je hierbij te ondersteunen, hebben we de volgende lessen beschikbaar:

1. [Van stress naar succes](#) – 34 min
2. [Zorg goed voor je lichaam](#) – 32 min
3. [Hou je stress onder controle](#) – 28 min

inhaakmomenten

Hieronder vind je verschillende inhaakmomenten door het jaar heen, in combinatie met voorbeeldteksten en beeldmateriaal mét QR-codes naar de activiteiten. Verspreid ze online en/of rondom het kantoor om nóg meer impact te maken met je L&D-activiteiten!

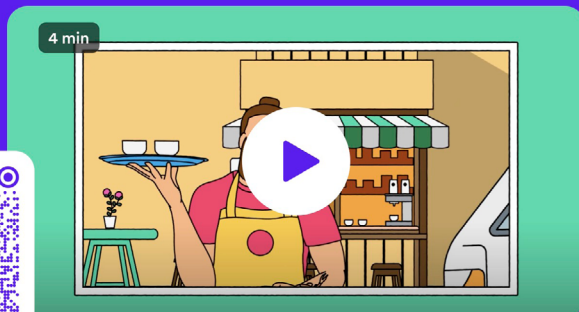
Blue Monday (20 januari)

Thema: Omgaan met de 'Blue Monday'-dip.

Bericht: Voel je je een beetje down? Je bent niet de enige! Ontdek waarom stress niet altijd slecht is in de GoodHabitZ-les 'Van stress naar succes'. Bekijk de video '[Helpt stress je stiekem?](#)' en ontdek in slechts vier minuten hoe je stress kunt omzetten in positieve energie!

jan

Zet die Blue
Monday-dip
om in energie
met GoodHabitZ



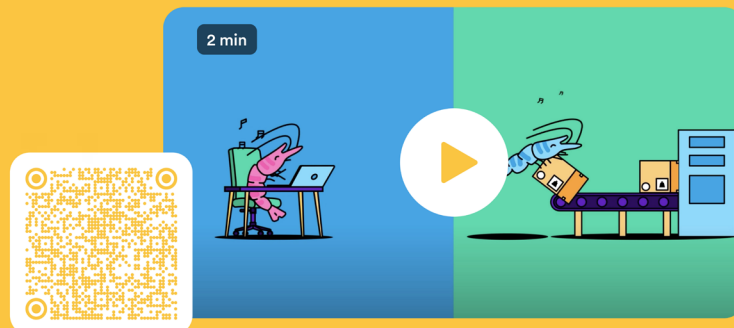
april

Stress Awareness Month

Thema: Focus op mentaal welzijn op het werk.

Bericht: Wist je dat fysieke stress zich stiekem kan opbouwen? Probeer de GoodHabitZ-les 'Zorg goed voor je lichaam'. Bekijk de video '[Ontdek welke gewoontes je lichaam ongemerkt belasten](#)' en herken in twee minuten de oorzaken van fysieke stress. Dat is de eerste stap om fysiek gezond te blijven!

Deze maand zet
jij de eerste stap
richting fysieke
gezondheid

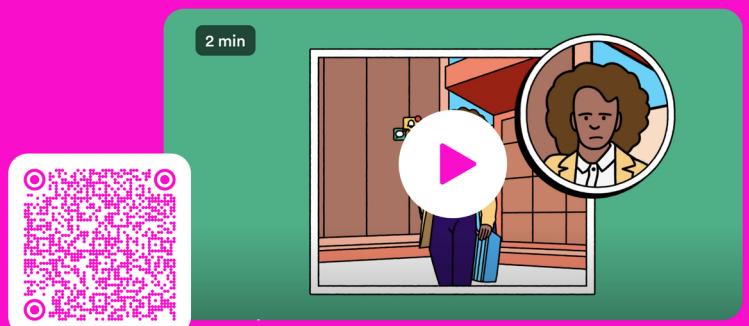


Internationale Yoga Dag (21 juni)

Thema: Ontspanning.

Bericht: Even tot rust komen? Probeer de GoodHabitZ-les '[Hou je stress onder controle](#)'. Bekijk de video 'Breng snel rust in de chaos' en vind in minder dan twee minuten je zen-moment!

Jouw zen-moment
is dichterbij dan
je denkt



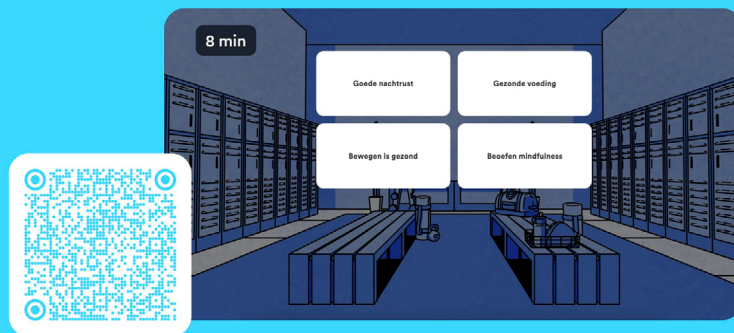
Internationale Dag van de Zelfzorg (24 juli)



Thema: Zelfzorg.

Bericht: “Vergeet jezelf niet! Start de GoodHabitz-les ‘Zorg goed voor je lichaam’. Lees de praktische tips [‘De vier belangrijkste onderdelen van goed herstellen’](#) en leer in slechts acht minuten hoe je goed voor je lichaam zorgt!

Vandaag staat self-care centraal



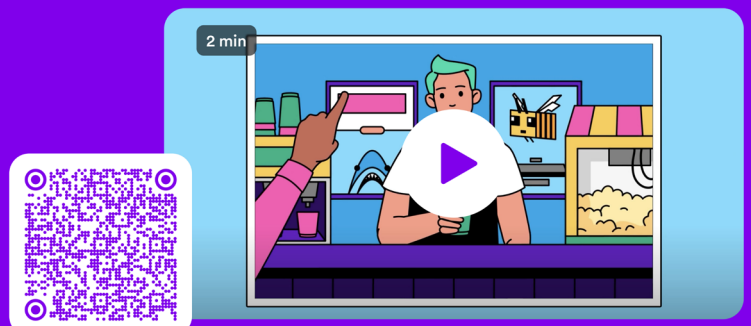
Wereld Mentale Gezondheidsdag (10 okt)

Thema: Mentale gezondheid.

Bericht: “Mentale gezondheid is cruciaal! Check de GoodHabitz-les ‘Hou je stress onder controle’. Klik op de video [‘Waarom je op je reserves blijft lopen en hoe je die vicieuze cirkel doorbreekt’](#) en leer in twee minuten hoe je beter voor jezelf zorgt!

okt

Pak vandaag nog je mentale boost



nov

Week van de Werkstress (5 nov)

Thema: Werkstress, veerkracht.

Bericht: Helaas ervaren we allemaal weleens werkstress. Tijd om dit een positieve draai te geven! Duik in de GoodHabitz-les '[Van stress naar succes](#)'.
[Doe de test 'Gaait alles op rolletjes of val je bijna om?'](#) en ontdek in slechts vier minuten wat je eigen stressniveau is.

Leer stress in te
zetten als een
krachtbron voor
veerkracht, motivatie
en succes



4 min

Tijdens de werkdag ...

< 1/14 >

voorbeeldteksten

(e-mail/intranet)

Nationale Vitaliteitsweek:

Onderwerp: Doe mee met de Nationale Vitaliteitsweek!

Beste *[Naam medewerker]*,

Van 22 tot en met 28 september is het de Nationale Vitaliteitsweek! Een week waarin we extra aandacht besteden aan jouw gezondheid en welzijn. Want vitale medewerkers zijn belangrijk voor onze organisatie.

Daarom dagen we je uit om deze week mee te doen aan verschillende activiteiten en lessen, waarmee je je vitaliteit een boost kunt geven. Kijk op ons intranet voor het volledige programma en laat je inspireren!

Met vriendelijke groet,

Week van het Werkgeluk:

Onderwerp: Vier de Week van het Werkgeluk met ons mee!

Beste *[Naam medewerker]*,

Van 6 tot en met 10 oktober 2025 staat de Week van het Werkgeluk voor de deur! Een week waarin we stilstaan bij het creëren van een positieve en inspirerende werkomgeving, waarin jij je gewaardeerd en betrokken voelt.

Want werkgeluk is essentieel voor het aantrekken en behouden van talent, het verhogen van de productiviteit en het stimuleren van innovatie. Daarom organiseren we deze week verschillende activiteiten en lessen om jouw werkgeluk te vergroten.

Kijk op ons intranet voor het volledige programma en doe mee!

Met vriendelijke groet,