



α.s.r. Vitality
Trendrapport 2024
Vitaliteit op de werkvloer

Dit zijn de 5 belangrijkste trends in vitaliteitsmanagement
voor HR-professionals en werkgevers



Voorwoord

Vitaliteit op de werkvloer in 2024.

Welke trends tillen jouw vitaliteitsbeleid naar een hoger niveau?

1 miljard euro. Dat is wat het ziekteverzuim voor psychische klachten de samenleving kost per jaar. Dit blijkt uit recent onderzoek van de Arbo Unie (2024). Wat kost dit type ziekteverzuim jouw organisatie? Met vitale medewerkers op de werkvloer hoeft dat niet veel te zijn. Als HR-professional of werkgever heb je met vitale medewerkers namelijk goud in handen. Maar hoe weet je of je mensen vitaal zijn? En belangrijker: hoe behoud je vitale, enthousiaste medewerkers?

Er zijn veel uitdagingen op de werkvloer. Voor medewerkers, maar ook zeker voor werkgevers. Herken jij dit in jouw organisatie? In de huidige krappe arbeidsmarkt wisselen medewerkers vaker van werkgever (UWV, 2023).

Een van de redenen voor het veranderen van baan is stress in combinatie met een te hoge werkdruk. Beperkte (door)groeimogelijkheden spelen ook een rol.

Daarnaast volgen nieuwe manieren van werken elkaar in een razend tempo op. Flexibel zijn en je kunnen aanpassen. Het wordt van medewerkers van verschillende generaties gevraagd en verwacht. De sleutel tot succes van bovenstaande uitdagingen? Focus op de vitaliteit van medewerkers. Ondersteun jij hierin voldoende als HR-professional of werkgever?

In dit rapport lees je welke trends in vitaliteitsmanagement we in 2024 zien. Centraal staan de nieuwste ontwikkelingen in vitaliteitsbeleid op de werkvloer. En natuurlijk vertellen wij je hoe jij direct op de trends inspeelt. Voor een toekomst met vitale medewerkers en een duurzaam HR-beleid.

De 5 belangrijkste trends voor 2024 in vitaliteitsmanagement zijn:

1. Medewerkers ontzorgen met AI als assistent
2. Vitaliteit stimuleren bij verschillende generaties op de werkvloer
3. Nog beter meetbaar maken van vitaliteit
4. Alles over de nieuwe trend: cognitieve ontwikkeling door training
5. Duurzame inzetbaarheid: focus op medewerkers behouden en aantrekken

Een hogere arbeidsproductiviteit van medewerkers

- Gezonde, vitale medewerkers zijn 18% productiever dan ongezonde medewerkers. Ook het verzuim van vitale medewerkers ligt 27% lager (Oswald, 2015).
- Nog mooier: de productiviteit van een medewerker die sport, ligt 12.5% hoger volgens onderzoek van TNO in samenwerking met NOC*NSF (Whitepaper NOC*NSF, 2022) .



Trend 4: Alles over de nieuwe trend: cognitieve ontwikkeling door breinfitness training

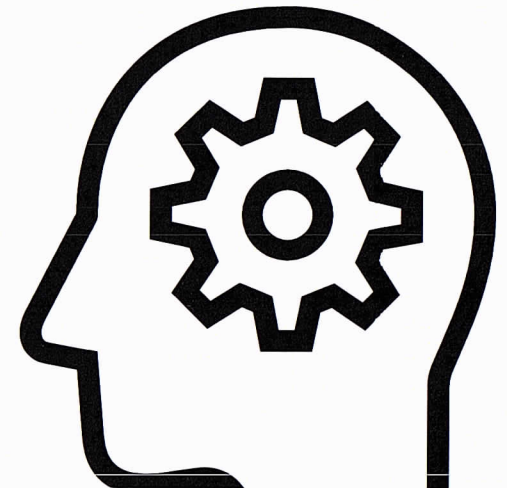
Medewerkers die vitaler en duurzamer inzetbaar zijn tot op hogere leeftijd. Het klinkt als muziek in de oren voor werkgevers. Toekomstmuziek? Zeker niet. Als je maar investeert in de vitaliteit van je medewerkers en daarmee goed voor ze zorgt. Bijvoorbeeld door cognitieve ontwikkeling (lees: training) aan te bieden. Deze vitaliteitstrend van 2024 zorgt voor het fit, fitter en fitst krijgen van het brein. Dokter Noëlle Kamminga legt uit aan de hand van het concept Breinfitness.

Een sterker brein ontwikkelen is een no-brainer in 2024

De arbeidsmarkt van 2024. Het is een uitdagende tijd voor medewerkers. Er wordt mentaal veel gevraagd van mensen: de werkdruk is hoog en het werk zelf wordt steeds uitdagender en complexer. Wat doe je als werkgever om medewerkers vitaal en duurzaam inzetbaar te houden? Investeren in gezondheid, opleiding en productiviteit van medewerkers, zijn veelbesproken oplossingen. Maar waar zet je als werkgever dan vooral op in? Inzetten op cognitieve training in het bedrijfsleven is een trend die we graag uitlichten.

Wat is cognitieve breinfitness training?

Bij cognitieve training is het doel de cognitieve functies, zoals het geheugen, de concentratie of de complexe planningsfuncties te verbeteren. Je oefent met handvatten als zelfmanagement technieken om je brein te trainen. Zo leer je gebruik te maken van de neuroplasticiteit, ook wel de trainbaarheid, van je hersenen. Het toepassen van en oefenen met deze handvatten, zorgen voor een fitter brein. Je 'empowert' als het ware je brein en leert je mentale kapitaal te verzilveren. Het resultaat is niet alleen verbeterde cognitieve functies maar ook minder stress, vermoeidheid, angst en meer werkplezier. Je leert met breinfitness je complete cognitieve gezondheid te verbeteren, wat ook zijn weerslag kan hebben op je algehele gezondheid.



De expert

Dokter Noëlle Kamminga werkt in het Maastricht UMC+ en op de Universiteit van Maastricht (MHeNS). Ze is afgestudeerd in Geneeskunde en Psychologie en gepromoveerd in de Neurologie. Noëlle is gefascineerd door de wisselwerking tussen lichaam en geest. Ze ontwikkelt een methode voor cognitieve training: Breinfitness. Een online tool beschikbaar voor werkgevers en –nemers.*

Een ondergeschoven orgaan in ontwikkeling: het brein

Zelden spreken we iemand zo gepassioneerd over haar vak. Noëlle Kamminga zet haar kennis al jaren in voor duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en persoonlijke effectiviteit. Haar Breinfitnessreis begint wanneer ze een methodiek opzet voor chronisch zieke mensen. Al snel merkt ze dat de methode ook geschikt is voor het bedrijfsleven. Noëlle vertelt: 'We maken zo weinig gebruik van de capaciteit van ons brein. We gaan naar de sportschool en slikken vitaminepillen voor een gezond lichaam. Maar we vergeten ons brein. Zeker op de huidige arbeidsmarkt is cognitieve ontwikkeling erg belangrijk.'

Meer brein en vitaliteit nodig op de arbeidsmarkt

Noëlle vertelt: 'Medewerkers vallen uit, waardoor andere collega's meer belast worden en de werkdruk verder stijgt. Tijd- en plaatsafhankelijk werken, verschil in de kijk op werk tussen generaties en 24-7 aanstaan. Allemaal veranderingen waar je als persoon veerkracht voor nodig hebt.'



Breinfitness: fit, fitter, fitst krijgen van je brein

Noëlle: 'Breinfitness is een goed startpunt voor het fit, fitter, fitst krijgen van je brein. Je brengt hiermee zelf je brein in beweging. Dat klinkt heel moeilijk, maar dat is het niet. Het zit hem vooral in bewust worden dat je altijd vanuit je eigen denkpatronen denkt. En dat aanleggen van andere 'paden' in je hersenen, je cognitieve functies en welzijn kunnen verbeteren. We doen oefeningen en trainingen. Het maakt je vitaler en effectiever, waardoor je beter om kunt gaan met uitdagingen op de huidige arbeidsmarkt. Door je brein te trainen, bouw je cognitieve reserves op voor nu en de toekomst. Je leert bijvoorbeeld hoe je een burn-out voorkomt, hoe je vermoeidheid controleert en hoe je stress vermindert.' Maar bijvoorbeeld ook hoe je je aandacht en concentratie; en geheugen verbetert.

Samengevat verbetert je veerkracht bij een fitter brein. Wil jij de veerkracht van jouw werknemers verbeteren? Bekijk dan onze [30 dagen Veerkracht Challenge voor werkgevers](#).



Voordelen van medewerkers met een fit brein

Een fitter brein levert je veel voordelen op. In je privéleven, maar vooral ook in je werkende leven. Een aantal voordelen voor medewerkers op een rij:

- ✓ Duurzamer inzetbaar tot op hogere leeftijd
- ✓ Effectiever presteren op de werkvloer
- ✓ Minder snel (langdurig) uitval door burn-out of overbelasting
- ✓ Minder snel last van klachten door stress of hoge werkdruk
- ✓ Vermoeidheid beter managen
- ✓ Een betere werk-privébalans vinden
- ✓ Betere communicatie op de werkvloer en dus meer werkplezier

Meer mentale fitheid op de werkvloer: de gevolgen voor je bedrijf

Als werkgever wil je natuurlijk niets liever dan mentaal fitte en vitale medewerkers. Medewerkers cognitieve ontwikkeling aanbieden, helpt daarbij. Maar naast dat medewerkers zichzelf ontwikkelen, doet deze trend ook iets voor je bedrijf.

'In een omgeving waar medewerkers zich mentaal kunnen ontwikkelen, zie ik dat de bedrijfscultuur verbetert. Er hangt een veilige werksfeer en de communicatie is goed. Mensen begrijpen elkaar beter en hebben meer voor elkaar over. Jongere generaties zien mentale gezondheid ook steeds vaker als een belangrijke secundaire arbeidsvoorwaarde. Het is toch prachtig, als een werkgever vitale, jonge medewerkers aantrekt door cognitieve training aan te bieden.'

Meer over Breinfitness

*Let op: er zijn kosten verbonden aan de training 'Breinfitness: Empower je brein!'

Wij helpen graag bij voorkomen van verzuim, het versterken van de veerkracht en mentale weerbaarheid van medewerkers. Daarvoor bieden we trainingen en opleidingen aan die medewerkers helpen omgaan met stress-situaties, tegenslagen en onzekerheden. Bijvoorbeeld een training voor medewerkers om hun veerkracht te vergroten

[Check hier het aanbod van a.s.r.](#)