



iPM Partners schakelde de hulp in van BIVO Coaching:

“Hoe vitaler onze medewerkers, hoe beter de kwaliteit van het werk!”

“Hoe vitaler onze mensen bij klanten zitten, hoe beter de kwaliteit van ons werk. Het is dus in het belang van onze organisatie om vitaliteit te stimuleren. Maar ook in het belang van onze medewerkers zelf natuurlijk”, vertelt Robert Bukkems van consultancybedrijf iPM Partners. “Om vitaal te blijven moet je een balans vinden in beweging, ontspanning en voeding. Dat is een individuele kwestie, maar het helpt als we er met zijn allen mee aan de slag gaan”. iPM partners schakelde daarom de hulp in van BIVO Coaching. Het op maat gemaakte programma wierp zijn vruchten af. Twee deelnemers vertellen over hun ervaringen met een vitaliteitsprogramma in de praktijk.

Merken dat het werkt

Bewegingswetenschapper en vitaliteitsspecialist Teun Custers van Bivo Coaching vertelt: “We werden uitgenodigd om een programma te ontwikkelen dat volledig aansloot bij de wensen van iPM Partners. Robert kende mij en Paul van der Weerden (red: fysiotherapeut, voedingspecialist) vanuit als het succesvolle project Natuurlijk Bewegen dat scholieren in beweging zet. iPM is ambassadeur van het project.” Bij het ontwikkelen van het vitaliteitsprogramma voor iPM Partners paste Bivo de inzichten toe die ze bij Natuurlijk Bewegen opdeden. Eén belangrijk uitgangspunt is bijvoorbeeld dat deelnemers direct het effect moeten merken. “Die beweeglessen werken zo goed omdat scholieren onmiddellijk het succes merken. Zij ervaren bijvoorbeeld hoe je met bewegen je concentratie kunt verhogen. Neurologisch onderzoek toont aan dat je je focus kunt versterken door bijvoorbeeld je lichaam tien keer links en tien keer rechts te draaien.”

Een vitaliteitsprogramma voor een bedrijf moet volgens Van der Weerden ook direct aansluiten op de werksituatie. “Een voorbeeld is warming up die ik heb ontwikkeld voor een bouwbedrijf, waarbij medewerkers veel zwaar werk doen. Voor een sportprestatie vindt iedereen opwarmen normaal. Maar op het werk is dat ineens wennen. Terwijl het toch erg verstandig kan zijn. Als je stijf begint aan de dag is de belasting die daarna volgt zwaarder. Voor Van der Weerden stond ook vast dat het programma moest worden toegespitst op het individu. Als je mensen wilt motiveren om hun gedrag te wijzigen moet dit passen bij de persoon. “Waarom zou je fitness adviseren als iemand daar niets mee heeft?”

Het vitaliteitsprogramma voor iPM kreeg een ‘holistische’ benadering; alle drie pijlers van vitaliteit – beweging, ontspanning (slaap) en voeding – passeerden daarbij de revue. Bukkems: “We wilden dat onze collega’s zelf nadenken over wat zij aan vitaliteit kunnen doen. Om ze hierin te stimuleren hebben we hen ook een fitbit-horloge cadeau gedaan. Hiermee kunnen ze waarden meten die iets over je gezondheid zeggen, bijvoorbeeld de lengte van de slaap.” Iedereen moet volgens Bukkems zijn eigen weg vinden. “Voor vitaal blijven bestaat niet één succesrecept.”

Persoonlijke vitaliteitsmetingen

Het vitaliteitsprogramma van iPM startte met een inspiratiessessie voor alle medewerkers. Al bij deze meeting, kregen medewerkers praktische adviezen mee. Handvat hiervoor vormde de door hen ingevulde antwoorden op een quick-test. Later volgden nog drie workshops over beweging, voeding,

spanning & ontspanning. En wie dat wilde, kon daarna nog persoonlijke vitaliteitsmetingen laten doen door drie verschillende specialisten van BIVO Coaching.

Een van de iPM-medewerkers die hiermee aan de slag is gegaan, is Mark Wilde. Met een fulltime baan en drie kinderen zit hij in het spitsuur van zijn leven. Wilde zegt dat hij veel heeft gehad aan de adviezen over voeding en de relatie tot concentratie op het werk. Ook heeft hij geleerd hoe hij zich beter kan ontspannen. Hij geeft een voorbeeld: “Ik had de neiging om mij, als ik thuiswerkte, af te sluiten van mijn gezin, maar dat gaf onrust. Ik kreeg het advies om af en toe een pauze in te lassen en die tijd dan bewust aan mijn gezin te besteden. Dat zorgt ervoor dat ik productiever ben als ik weer aan het werk ga.” De vitaliteitschecks met de drie specialisten werken volgens hem motiverend. “Je ziet heel concreet wat jij kunt verbeteren. Bij mij werd duidelijk dat ik meer moet bewegen. Dat wist ik natuurlijk stiekem wel. Maar hierdoor kan ik er niet meer omheen.”

Ook voor iPM-medewerker Michael Akudaman kwam het vitaliteitsprogramma op een welkom moment. “Ik zat in een drukke periode in mijn leven. Dit kwam onder meer doordat ik een MBA-opleiding volgde en een veeleisende opdracht deed. In al die drukte moest ik prioriteiten stellen. Daardoor viel de sportschool af.” Daarvoor moest Akudaman wel een prijs betalen. De lange dagen met lange autoritten en te weinig beweging eisten hun tol in de vorm van rugklachten. Wat Akudaman in het programma aansprak, is dat hij naar eigen inzicht aan de drie pijlers kan werken. Zijn bijzondere slaapgewoonten - een uur of drie is voor hem voldoende om goed te functioneren – wilde hij niet veranderen. Wel wilde hij weten hoe hij beter kon bewegen en eten. Wat betreft bewegen dacht hij aan lopen. Uit een uitgebreide fysieke test op een loopband kwam dat zijn conditie minder was dan hij dacht. “Ik liep vooral op wilskracht.” Hij kreeg een trainingsschema zonder intensieve duurlopen of intervaltrainingen, om te voorkomen dat hij te lang moet herstellen. “Daarnaast kreeg ik tips over uit de auto stappen.”

Wat betreft voeding kon de timing bij Akudaman beter. “Ik bleek best gezonde dingen te eten, maar op verkeerde momenten. Ik had chips door fruit vervangen, maar at dit ’s avonds. Terwijl je dan beter bouwstoffen dan brandstoffen tot je kunt nemen. Dus nu eet ik ’s avonds kwark en ’s morgens fruit. En in de middag in de auto eet ik noten.”

Meerwaarde in het werk

Akudaman stelt dat het programma niet alleen bijdraagt aan zijn fysieke en mentale gezondheid maar ook meerwaarde heeft in zijn werk. “De inzichten neem ik mee naar organisaties die ik begeleid. Het helpt bij discussies over een gezond werkklimaat in organisaties. Alles draait om balans. Bij organisaties is het de balans tussen klanttevredenheid, mooi werk en een financieel gezonde organisatie. Bij vitaliteit is het de balans tussen fitheid, ontspanning en voeding. Dat evenwicht heb ik nu weer teruggevonden.”

Wilt u ook voorbereid zijn op de toekomst en bouwen aan een vitaal en duurzaam personeelsbestand? Ontdek welke voordelen ons programma voor uw organisatie kan opleveren. Aan de hand van een Quick scan zullen wij u een advies geven over het inzetten van vitaliteit voor een duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers. E-mail: info@bivo-coaching.nl

www.bivocoaching.nl