

# Hoe **vitaal** ben jij?

doe de scan

Vitaliteit gaat over gezond leven en werken, plezier hebben en blijven groeien.  
Als je vitaal bent, ben je fit en zit je lekker in je vel. Je werkt dan met meer energie en plezier.

Hoe vitaal ben jij? Wat kan je doen om vitaler te worden? Met deze scan helpen we je dat te ontdekken.

## Hoe werkt de scan?

Je leest zo een aantal stellingen. Ze gaan over **gezond leven en werken, plezier en groei**. Geef elke keer aan in hoeverre jij het eens of niet eens bent met de stelling.

- **Ben je het niet eens?** Zet dan een kruisje in het linker vakje.
- **Ben je het eens?** Zet dan een kruisje in het rechter vakje.
- **Ben je neutraal**, dus niet eens, maar ook niet oneens? Zet dan een kruisje in het middelste vakje.



## En dan?

Als je alle stellingen hebt ingevuld, kan je jouw uitkomst uitrekenen.

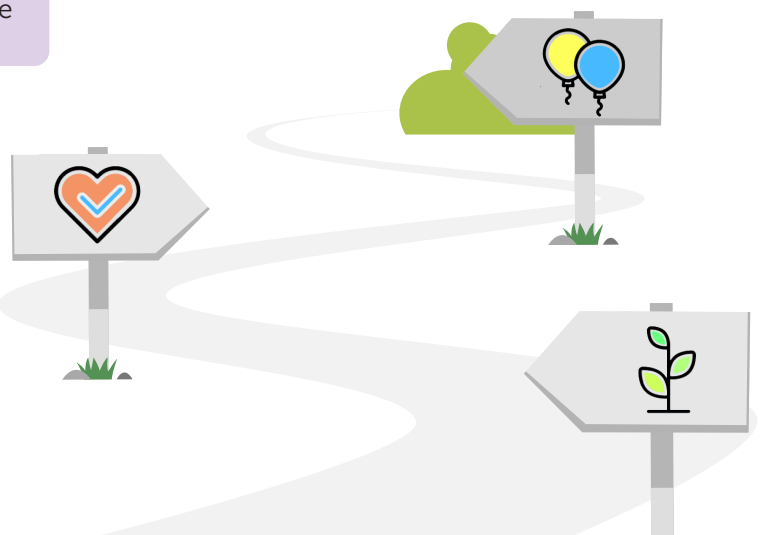
- Elk onderwerp bestaat uit twee delen. Je krijgt dus **twee tips per onderwerp!**
- Tel per onderwerp hoe vaak je "**niet eens**" hebt geantwoord. Voor elk "niet eens" antwoord krijg je **1 punt**. Vul dit in bij "score".
- Tel per onderwerp hoe vaak je "**neutraal**" hebt geantwoord. Voor elk "neutraal" antwoord krijg je **2 punten**. Vul dit in bij "score".
- Tel per onderwerp hoe vaak je "**eens**" hebt geantwoord. Voor elk "eens" antwoord krijg je **3 punten**. Vul dit in bij "score".
- **Tel nu de drie getallen bij elkaar op** in het laatste vakje.

## Jouw tips

- **Op het Tips-blad vind je alle tips.** Bekijk welke tips voor jou zijn aan de hand van jouw scores.
- **Knip jouw tips uit** en plak ze bij elk onderwerp op.
- **Ga nu aan de slag met jouw tips.** Praat er ook eens over met anderen. Bijvoorbeeld met jouw leidinggevende.



Dit project is mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds van de Europese Unie





## Ik leef gezond

Gezond leven is belangrijk. Het helpt om je fit te voelen. Gezond leven betekent gezond eten, bewegen en ontspannen. Dat is niet altijd even makkelijk. Wat doe jij om gezond te leven?

### Stelling

1. Ik weet dat het belangrijk is **gezond te leven**.

2. Ik weet wat ik moet doen om goed voor **mezelf te zorgen**.

3. Ik zit lekker in mijn vel.



4. Ik **praat met anderen** over hoe ik goed voor mezelf kan zorgen.

5. Ik eet elke dag **groente en fruit**.

6. Het lukt mij om elke dag minstens een half uur **flink te bewegen**.

Niet mee eens (1)

Neutraal (2)

Mee eens (3)

Score gezond deel 1:

Score gezond deel 2:



## Ik blijf groeien

Je kan groeien door nieuwsgierig te zijn of door nieuwe dingen te leren. Maar ook door trots te zijn op jezelf. Hoe zorg jij voor jouw groei?

### Stelling

7. Ik wil **nieuwe dingen leren** op het werk.

8. Ik weet wat ik kan doen om **nieuwe dingen te leren**.

9. Ik **ben trots** op het werk dat ik doe.

10. Ik **ben nieuwsgierig** en wil veel weten.

11. Ik doe graag mee aan een **cursus op het werk**.

12. Ik vraag soms aan mijn leidinggevende of ik **nieuwe dingen mag doen**.

Niet mee eens (1)

Neutraal (2)

Mee eens (3)

Score groeien deel 1:

Score groeien deel 2:





## Mijn tips voor **gezond**

Tip 1

Tip 2



plak hier  
jouw tips



## Mijn tips voor **groeien**



Tip 1

Tip 2



# Ik werk met plezier

Als je fijn samenwerkt met collega's heb je meer plezier in je werk. Hoe zorg jij voor plezier?

Stelling	Niet mee eens (1)	Neutraal (2)	Mee eens (3)
13. Ik weet wat ik kan doen om mijn werk leuker te maken.			
14. Ik werk graag prettig samen met collega's.			
15. Ik heb 's ochtends zin om naar het werk te gaan.			
Score plezier deel 1:			
16. Ik doe mijn best om het op het werk prettig te hebben met elkaar.			
17. Ik geef mijn collega's soms een compliment.			
18. Ik vraag collega's regelmatig hoe het met ze gaat.			
Score plezier deel 2:			





# Mijn tips voor plezier

Tip 1

Tip 2

plak hier  
jouw tips





## Tips voor gezond

### deel 1

3 of 4 punten

**Goed voor jezelf zorgen** is niet altijd makkelijk. Het betekent gezond eten, genoeg bewegen, maar ook zorgen voor **rust in je hoofd**. Zit je ergens mee? Schrijf het eens op of spreek het in. Dat kan enorm **opluchten**. Je kan zo ook aan je leidinggevende laten weten waar je mee zit. Dat is soms makkelijker dan erover vertellen.

5, 6 of 7 punten

Goed voor jezelf zorgen kan best lastig zijn. De ene keer lukt dat beter dan de andere keer. Tip: **schrijf eens op wat jij nodig hebt om lekker in je vel te zitten**. Bijvoorbeeld: elke week sporten of samen lunchen met collega's.

8 of 9 punten

Je weet wat het betekent om goed voor jezelf te zorgen. **Tot rust komen na het werk** lukt je meestal ook wel. Fijn, want zo heb jij de volgende dag weer **veel energie** om aan het werk te gaan. Of om lekker weekend te vieren natuurlijk.

### deel 2

3 of 4 punten

Er zijn veel dingen die je kan doen om **gezonder te leven**. Neem de trap in plaats van de lift. Of ga lopen in plaats van met de bus. En nog een tip: **neem elke dag fruit mee naar je werk**. Dat is een gezond tussendoortje. Je krijgt dan veel vitamines binnen.

5, 6 of 7 punten

**Wil je meer bewegen en gezonder eten?** Maak er dan gewoontes van. Dat betekent dat je iets elke dag of elke week doet. Neem bijvoorbeeld elke dag **fruit mee naar je werk**. Of stop standaard een flesje water in je tas. En spreek bijvoorbeeld met een vriend of vriendin af dat jullie op een vaste dag in de week **flink gaan wandelen**.

8 of 9 punten

Je zorgt dat je genoeg beweegt en gezond eet. Goed bezig! Tip: **Praat eens met collega's over gezond leven**. Misschien kunnen jullie elkaar goede tips geven!

knip jouw tips uit



## Tips voor groeien

### deel 1

3 of 4 punten

**Iets nieuws leren** is misschien spannend, maar als het lukt dan geeft het vaak ook **veel energie en plezier**. Kijk daarom eens samen met je leidinggevende naar wat jij leuk vindt om te leren.

5, 6 of 7 punten

Jij wil best **nieuwe dingen leren**, maar soms weet je misschien nog niet hoe. Tip: **praat erover met je leidinggevende**. Samen kunnen jullie kijken hoe je dat het beste kan aanpakken.

8 of 9 punten

Je weet wat je moet doen om te blijven groeien en je gaat ervoor. Je bent regelmatig **trots op het werk dat je doet**. Tip: spreek die trots ook uit. Je zult merken dat als je trots vertelt over je werk of jouw groei, je **nóg trotser** wordt!

## deel 2

3 of 4 punten

**Wees ook nieuwsgierig.** Door nieuwsgierig te zijn, leer je vaak heel veel. En kijk ook eens goed naar jezelf: **waar ben jij al goed in?** Door deze vraag te stellen weet je beter wat jouw kwaliteiten zijn. En waar je nog verder in kan groeien.

5, 6 of 7 punten

**Heb je iets nieuws geleerd?** Geef jezelf dan ook een compliment. Heeft je collega iets goed gedaan? Geef dan je collega ook een compliment. **Dat maakt jullie samenwerking nog leuker.**

8 of 9 punten

Als je de kans krijgt om een cursus te volgen, dan ga jij ervoor. **Je wil graag groeien.** Blijf dat doen, want je bent nooit uitgeleerd. **En zo blijft het werk leuk!**



## Tips voor plezier

### deel 1

3 of 4 punten

**Jouw werkplezier kan groeien.** Praat eens met een collega over werkplezier. Misschien ontdek je dan wat het voor jou betekent: **wat heb jij nodig om met plezier te werken?**

5, 6 of 7 punten

Jij hebt al aardig wat plezier in je werk. Fijn! Maar **jouw werkplezier kan nog verder groeien.** Praat er eens over met je leidinggevende. Wat kan jouw werk nog leuker maken?

8 of 9 punten

**Samen sta je sterker.** Dat weet jij maar al te goed. Jij vindt het belangrijk om **prettig samen te werken met collega's.** En je weet wat je kan doen om het werk leuk te maken. Heb het er eens met collega's over, daar krijgen zij vast ook energie van!

### deel 2

3 of 4 punten

Wist je dat plezier ook bij jezelf kan beginnen? Geef jezelf eens een compliment als iets goed gegaan is. **Wees trots!**

5, 6 of 7 punten

Wil je nog meer contact maken met je collega's? Vertel ze eens wat je in het weekend hebt gedaan. Of **geef een collega een compliment.** Dat kan jou én de ander plezier geven!

8 of 9 punten

Door collega's complimenten te geven en te vragen hoe het met hen gaat, zorg jij voor een **prettige samenwerking.** Blijf dat doen. Je zult merken dat samenwerken dan nog **leuker en gezelliger** wordt.

knip jouw tips uit

