

Vitaliteit

WELDER

De basis van **gelukkige** en **gemotiveerde** medewerkers

Ontdek in dit paper de sleutelrol van vitaliteit voor duurzame inzetbaarheid, hoe je dit tot leven brengt in jouw organisatie én hoe slimme HR-software je helpt om dit te realiseren.



Alles wat je als moderne HR-professional móet weten over vitaliteit

Vitaliteit

Een krachtig HR-instrument voor succes.

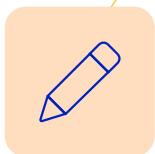
Vitaliteit is een veelbesproken thema binnen organisaties. Zeker in een tijd waarin hybride werken, krapte op de arbeidsmarkt en toenemende prestatiedruk de norm zijn, zoeken werkgevers naar manieren om medewerkers vitaal en betrokken te houden. Vaak wordt vitaliteit daarbij beperkt tot fysieke gezondheid of duurzame inzetbaarheid. Hoewel dat belangrijke componenten zijn, geloven wij dat vitaliteit verder gaat: het gaat erom dat mensen zich energiek en gemotiveerd voelen om hun eigen, zelfgekozen doelen na te streven.

Wanneer medewerkers die innerlijke drive ervaren, ontstaat er niet alleen persoonlijke groei, maar ook een positieve impact op het team en de organisatie als geheel. Vitaliteit is daarmee geen bijzaak, maar een fundament voor succes.

We duiken in dit vitaliteitspaper dieper in op wat vitaliteit nou écht is, hoe je er werk van kunt maken en hoe onze software je daar eenvoudig bij kan helpen, het hele jaar door!



Vitaliteit is méér dan gezondheid

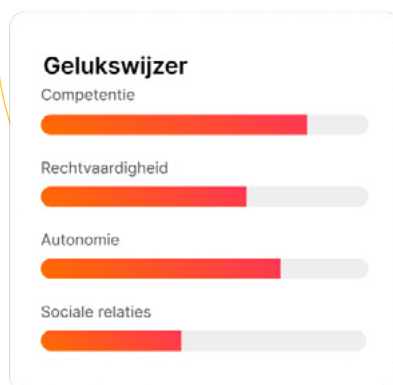


Vitaliteit wordt vaak vooral geassocieerd met fysieke gezondheid: goed slapen, voldoende bewegen en gezond eten. Toch blijkt uit onderzoek dat duurzame vitaliteit niet zozeer wordt bepaald door fysieke gesteldheid, maar door de mate waarin psychologische behoeften vervuld worden.

Hoe dat dan werkt?

Een persoon kan supergezond zijn, maar nog steeds geen vitaal gevoel ervaren. Je kunt bijvoorbeeld genoeg te eten en te drinken hebben en fysiek megafit zijn. Maar als je er emotioneel of mentaal niet lekker in zit, of je gevoel van waardigheid wordt aangetast, dan voel je je alsnog niet vitaal.

Andersom is het zo dat fysiek ongezonde mensen, bijvoorbeeld door ziekte, zich juist wel vitaal kunnen voelen. Denk aan iemand die ondanks een ziekte vol energie en zin met een bucketlist aan de slag gaat of een boek schrijft.



Onze visie op vitaliteit

Wetenschappelijk én **praktisch**

Wat is vitaliteit dan wel? Binnen de zelfdeterminatietheorie – een breed gedragen wetenschappelijk kader – wordt gesteld dat mensen pas echt motivatie en veerkracht ervaren wanneer een aantal universele psychologische basisbehoeften wordt ondersteund. Samen met onze vitaliteitspartner Chivo sluiten wij hierbij aan: wij zien vitaliteit als het samenspel van energie en motivatie dat ontstaat wanneer de volgende vier behoeften tot hun recht komen:

Autonomie

de behoefte om zelf keuzes te maken en invloed te hebben op je werk en leven.

Competentie

de behoefte om je bekwaam te voelen, te groeien in vaardigheden en uitgedaagd te worden.

Sociale relaties

de behoefte om je onderdeel te voelen van een team of gemeenschap, met oprechte relaties en steun.

Rechtvaardigheid

de behoefte om eerlijk, respectvol en rechtvaardig behandeld te worden, zodat je ervaart dat jouw bijdrage ertoe doet.

Wanneer deze **psychologische basisbehoeften** worden vervuld, ontstaat er een duurzame vorm van vitaliteit die medewerkers helpt om energiek, gemotiveerd en veerkrachtig hun eigen doelen na te streven. Dat is dan ook de (wetenschappelijke) definitie van vitaliteit: jezelf energiek, gemotiveerd en veerkrachtig voelen om zelfgekozen doelen na te streven!



Onze software

Voor vitale medewerkers

Hoe vitaliteit tot leven komt in onze modules:



Digitale onboarding

Een zorgvuldige start zet de toon voor **duurzame** vitaliteit. WELDER biedt een volledig geautomatiseerde, interactieve onboarding. Denk aan leuke quizzes, handige digitale formulieren en slimme linkjes met je eigen kennisbank en e-learnings. Zo maak je onboarding een feestje en voelen nieuwe medewerkers zich **welkom, begrepen én zelfverzekerd**. Dit legt een stevig fundament voor autonomie, competentie, rechtvaardigheid en sociale relaties, dankzij een warme, gepersonaliseerde en gelijke start voor iedereen.



Gesprekken voeren

Met WELDER zijn je gesprekken geen statische momentopnamen waarbij je alleen maar kijkt naar functioneren, maar dynamische ontwikkelgesprekken waarmee je écht **met elkaar in verbinding blijft**. Dankzij tien flexibel inzetbare modules – van 360°-feedback tot loopbaanplanning – zet je de medewerker centraal, formuleer je samen de juiste doelen én zorg je dat feedback opgevolgd wordt met concrete acties. **Dit ondersteunt het gevoel van competentie, autonomie en rechtvaardigheid** doordat gesprekken eerlijk, doelgericht en open verlopen. Bovendien zorgt de datagedreven aanpak – met automatische gespreksverslagen en dashboards – voor inzicht en eerlijkheid in de opvolging.



Medewerkersonderzoek

Inzicht is de sleutel tot groei – en met WELDER's moderne MTO-tool krijg je dat direct. **Interactieve vragenlijsten, realtime dashboards en automatische opvolging** brengen stem, sentiment en ontwikkeling van medewerkers helder in beeld. Dit bevordert competentie (inzicht helpt groeien), sociale relaties (je hoort erbij) én rechtvaardigheid (jouw perspectief telt). En dat alles **wetenschappelijk** onderbouwd!



Leren en ontwikkelen

WELDER bundelt kennisdeling, e-learning en loopbaanpaden in **één krachtige academy**. Medewerkers kunnen gericht leren, certificaten halen en op hun eigen tempo ontwikkelen. Deze module versterkt vooral competentie en autonomie, maar geeft ook een gevoel van rechtvaardigheid: iedereen heeft dezelfde toegang tot groei en ontwikkeling.



Interne communicatie

Met het interactieve intranet en de eigen medewerkers-app creëert WELDER een **inspirende** digitale ontmoetingsplek waar iedereen zich gehoord voelt. Deel eenvoudig nieuws en belangrijke informatie met elkaar, organiseer events en inspireer elkaar met succesverhalen en leuke acties. Het platform bevordert zo de onderlinge verbondenheid én de verbondenheid met de organisatie, door communicatie **laagdrempelig, transparant en zichtbaar** te maken.



Het hele jaar door vitaal

Met de software van WELDER kun je makkelijk het hele jaar door werken aan vitaliteit. Peil met vragenlijsten en check-ins hoe het écht gaat met je mensen, biedt ruimte voor ontwikkeling met persoonlijke e-learnings en loopbaantrajecten en organiseer leuke events en acties om sociale relaties te versterken: de mogelijkheden zijn talrijk!

Om je een idee te geven hoe vitaliteit eruit kan zien met WELDER, hebben we een inspirerende Vitaliteitsweek voor je uitgetekend! Zo kun je makkelijk en snel écht aan de slag met vitaliteit. Heb je nog geen Company Account 'Vitaliteit'? Maak die dan eerst aan, zodat je vanuit één herkenbaar kanaal kunt communiceren en eenvoudig posts op de tijdlijn klaarzet voor de hele week!.

Ambitie



Ik voel me rustig en ontspannen

- ☐ Nee, helemaal niet
- ☐ Nee, niet echt
- ☐ Ik weet het niet
- ☒ Ja, dat klopt redelijk
- ☐ Ja, dat klopt helemaal



Dag 1

Aan de slag met **vitaliteit**

Begin met een inspirerende post op je tijdlijn waarin je uitlegt wat vitaliteit betekent en waarom het zo belangrijk is voor jullie medewerkers.

Maak het direct praktisch: nodig je collega's uit om een korte vragenlijst over energie en werkdruk in te vullen en verwijs naar een e-learning over de belangrijkste thema's rond vitaliteit.

Zo laat je zien dat jullie niet alleen praten over vitaliteit, maar er écht mee aan de slag gaan!

Wist jij dat er al sjablonen voor e-learnings voor jou klaarstaan in WELDER?



HR
Lisa Simons

Dag 1 | Gezondheid als basis

Vandaag trappen we de week af met het thema gezondheid. Gezondheid vormt vaak de basis van vitaliteit, maar het gaat niet alleen om fit zijn. Je kunt fysiek gezond zijn en je toch niet vitaal voelen, of juist ondanks uitdagingen toch vol energie in het leven staan.

Daarom dagen we je uit om vandaag de Vitaliteitsthermometer in te vullen. Dit is een korte vragenlijst die je helpt te ontdekken hoe jij er nu voor staat. Zie het als een persoonlijke check-in voor jezelf: hoe is jouw balans op dit moment?

👉 Vul de thermometer in en gebruik het als vertrekpunt om deze week bewust met je eigen vitaliteit bezig te zijn.

Ik voel mij actief

- ☐ Nee, helemaal niet
- ☐ Nee, niet echt
- ☐ Ik weet het niet
- ☒ Ja, dat klopt redelijk
- ☐ Ja, dat klopt helemaal

Stel je doelen voor meer vitaliteit



Psychologische basisbehoeften

65% voltooid

Ga verder

E-learnings

Genereren van e-learning...

Beschrijf het onderwerp van je e-learning



Dag 2

Maak plaats voor **passie!**

Eén van de bouwstenen van vitaliteit is het gevoel dat je eerlijk en gelijk wordt behandeld en je inzet ertoe doet. Het gaat daarbij om het voelen van rechtvaardigheid: er moet een goede balans zijn tussen wat je geeft aan inzet en wat je krijgt aan beloning en waardering. Als die balans klopt, ontstaat er ruimte voor passie en bevlogenheid.

Gebruik het WELDER-platform om waardering écht zichtbaar te maken. Zet bijvoorbeeld een sjabloon klaar waarmee leidinggevenden in gesprek kunnen gaan met hun team over vitaliteit. Of maak waardering laagdrempelig én leuk met een creatieve invulling van de **Loyalty Shop!** Je kunt ook collega's elkaar laten inspireren in wat hen drijft. Zo bouw je stap voor stap aan een cultuur waarin energie en betrokkenheid vanzelf groeien.

Community Actie

⚡ Doe mee met de Energie-Challenge!
Post een foto of korte video van iets waar jij écht energie van krijgt.
Gebruik de hashtag #Energieboost.

🏆 De meeste likes?
Dan is ons Vitaliteitspakket van jou!



WELDER



WELDER

🔥 Dag 2 | Waar krijg jij energie van?

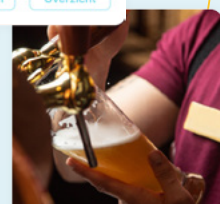
Vitaliteit betekent ook dat je mag doen waar jij energie van krijgt. Dat kan in je werk zijn, maar ook daarbuiten: een sport die je graag doet, een creatieve hobby of gewoon tijd met vrienden of familie. Vandaag nodigen we je uit om stil te staan bij jouw passie. Waarmee voel jij je het meest in je element? En hoe kun je daar extra ruimte voor maken in je dagelijks leven?

👉 Deel vandaag met je collega's waar jij energie van krijgt. Jouw passie kan anderen inspireren en andersom ontdek je misschien iets nieuws wat jou ook energie geeft.

Mijn saldo

105

[Lijsten](#) [Overzicht](#)



Bierproeverij

15 punten

9

Dag 3

Talentendag

Competentie gaat over het gevoel dat je jouw werk goed kunt doen en dat je zelfvertrouwen hebt in wat je doet. Is het zelfvertrouwen van binnenuit nog niet gegroeid bij de medewerker? Dan is het belangrijk dat je als organisatie de ruimte biedt om dit te ontwikkelen.

Met WELDER help je medewerkers ontdekken waar ze goed in zijn en hoe anderen hen zien. Wil je iets laagdrempeligs inzetten? Gebruik de

populaire **Complimentenknop** op jullie interne tijdlijn. Zo wordt waarderen makkelijk én leuk. Wil je een stap verder gaan? Zet een sjabloon klaar voor 360 graden feedback, waarmee medewerkers bij hun collega's kunnen navragen hoe zij hun talenten en competenties zien. Of koppel een wederzijdse **competentiebeoordeling** aan de gesprekscyclus. Dan praten leidinggevenden en medewerkers gericht over talenten en groeikansen.

WELDER

💡 **Dag 3 | Ontdek en benut je talenten**
Vandaag draait alles om jouw talenten. Vitaliteit groeit wanneer je gezien en gewaardeerd wordt om wat je goed kan. Een compliment kan soms klein lijken, maar het geeft je een enorme energieboost en laat je voelen dat jouw bijdrage ertoe doet.

👉 Daarom zetten we vandaag de "Complimentenknop" centraal. Gebruik hem om een collega te laten weten wat jij in hem of haar waardeert. Misschien omdat iemand altijd klaarstaat, creatief meedenkt of gewoon een fijne sfeer brengt.

Feedback voor Richard Palm

Wat zijn mijn talenten? Waar vind jij dat ik in uitblink?

Hoe kan ik deze talenten nog beter benutten in mijn rol?

Welke vaardigheid kan ik ontwikkelen om meer impact te maken?

Afronden

Community Actie

👉 **Een compliment voor jou!**
Heeft jouw collega dat project succesvol afgerond of staat jouw leidinggevende voor iedereen klaar? Geef eens een complimentje! Dat kan eenvoudig via een privébericht.

Jouw bericht is alleen zichtbaar voor de ontvanger.

Aan*:

Bericht*:



WELDER

10

Dag 4

Gezellig samen

Mensen zijn van nature sociale wezens en gedijen in een omgeving waar ze zich onderdeel voelen van een groter geheel. Daarom is het belangrijk dat medewerkers zich gezien en gesteund weten door collega's en leidinggevendenden. Deze verbondenheid zorgt voor vertrouwen, samenwerking en onderlinge inspiratie. In zo'n klimaat kan passie zich verspreiden:

de energie van de één versterkt die van de ander, waardoor een cultuur van bevologenheid ontstaat.

Zet de WELDER's module interne communicatie creatief in om sociale relaties te versterken! Organiseer bijvoorbeeld een **Walk & Lunch** en laat collega's samen bewegen én verbinden. Laat ze foto's en wandelbuddy's delen op de tijdlijn. Zo wordt vitaliteit leuk en zichtbaar voor iedereen.



Dag 4 | Samen is leuker

Vitaliteit ontstaat niet alleen in jezelf, maar ook in contact met anderen. Het gevoel dat je ergens bij hoort, dat je samenwerkt en plezier hebt met collega's geeft je energie en veerkracht.

Vandaag staat in het teken van samen bewegen en verbinden. Tijdens de Walk & Lunch krijg je de kans om op een ontspannen manier in gesprek te gaan met collega's die je misschien nog niet zo goed kent. Want vitaliteit gaat ook over je verbonden voelen met de mensen om je heen.

Om elkaar écht beter te leren kennen, kun je deze vragen gebruiken tijdens jullie wandeling of lunch:

- Wat geeft jou energie op een werkdag?
- Waar ben je trots op, binnen of buiten je werk?
- Wat zou je graag nog willen leren of ontdekken?

Veel plezier!



Eventkalender

Gezamenlijke lunch & wandeling
25 september

Community Actie

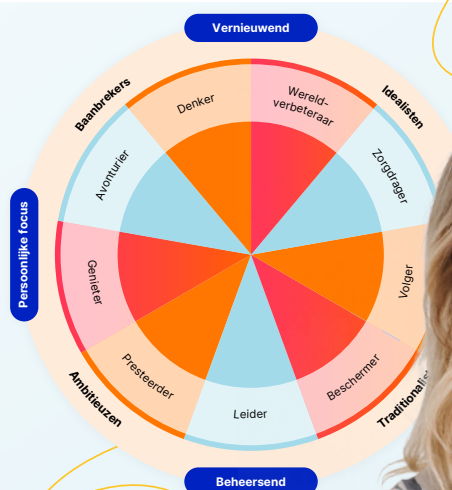
Doe mee met de Walk & Lunch!
Maak samen een selfie na afloop en deel kort wat je van elkaar hebt geleerd. Zo versterken we én onze vitaliteit én onze verbinding! 📸

Dag 5

Ontdek je waarden

Een belangrijke bouwsteen van vitaliteit is het gevoel dat je invloed hebt op je eigen werk en keuzes kunt maken die bij je passen. Wanneer medewerkers autonomie ervaren, voelen zij eigenaarschap over hun doelen en manier van werken. Dit stimuleert intrinsieke motivatie en maakt het mogelijk om vanuit passie en overtuiging te presteren. Wie zelf richting kan geven, ervaart vrijheid en energie om zich maximaal in te zetten.

Bied richting en energie met WELDER. Laat medewerkers ontdekken wat voor hen écht belangrijk is en hoe dit aansluit bij team- en organisatiedoelen. Stimuleer bijvoorbeeld het invullen van de [Waardenscan](#) of een gesprek met de leidinggevende over persoonlijke doelen. Zo wordt zichtbaar hoe [ambities](#) op alle niveaus samenkomen, met een merkbare boost voor de vitaliteit van je medewerkers.



★ Dag 5 | Wat is belangrijk voor jou?

De laatste dag van deze week draait om autonomie: de vrijheid om keuzes te maken die passen bij wie jij bent en wat jij belangrijk vindt. Wanneer je je keuzes baseert op jouw persoonlijke waarden, leef en werk je met meer energie en overtuiging.

Vandaag kun je met de Hero Profiler ontdekken wat jouw kernwaarden zijn. Dit geeft inzicht in wat jou écht drijft en waar je energie van krijgt.

☀️ Neem de tijd om jouw waarden in kaart te brengen. Zo kun je bewuster keuzes maken, die niet alleen je werk maar ook je leven meer betekenis geven.

Nieuwe prestatieafspraken

Leg met vier medewerkers concrete leerdoelen vast.

Deadline

📅 31 juli 2025

Vitaliteit

De motor achter duurzame **inzetbaarheid**

Het gaat om meer dan alleen fysieke gezondheid! Medewerkers voelen zich vitaal wanneer hun psychologische basisbehoeften – autonomie, competentie, verbondenheid en rechtvaardigheid – worden vervuld. Alleen dan ontstaat een sterke basis waarin mensen kunnen groeien, en groeit de organisatie met hen mee.

Met WELDER is dit geen grote opgave. Onze HR-software ondersteunt en vereenvoudigt de hele menselijke kant van HR: van onboarding en gesprekken tot MTO's, e-learning's en communicatie! Zo werk je structureel aan het vervullen van deze basisbehoeften en maak je duurzame inzetbaarheid haalbaar én meetbaar, het hele jaar door.

Wil je weten hoe dit eruitziet in de praktijk?

Vraag hier een vrijblijvende demo aan en ontdek hoe WELDER jouw organisatie helpt om vitaliteit écht tot leven te brengen.



WELDER

Vitaliteit: de basis van gelukkige en gemotiveerde medewerkers

