



Wat maakt of kraakt een wellbeing-beleid?



Human Minds

Elk HR team heeft **uitdagingen**. Human Minds biedt de gepaste **oplossingen**.

Nood aan expertise



- Permanente coaching
- High-level opleidingen
- Hybride opleidingen
- Expert Program

Nood aan continuïteit



- Expertise op maat
- Snel & flexibel
- Extra handen en tijd
- Directe inzetbaarheid

Nood aan vooruitgang



- Bepalen strategie & KPI's
- Optimalisatie systemen & tools
- Integratie rapportering & BI
- Training & coaching

Index

Het belang van wellbeing: kader

Wellbeing bij Human Minds

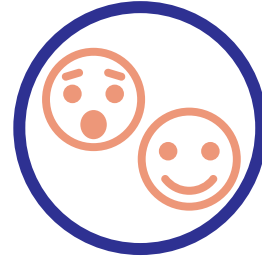
Lessons learned vanuit Kokoro – Tim De Vilder

Vragen

"60% van werknemers in België voelt zich gemotiveerder en zal hun organisatie eerder aanbevelen als die werkgever ook investeert in hun mentale en of fysieke welzijn"



Fysiek



Emotioneel



Omgeving



Financieel



Wellbeing



Intellectueel



Sociaal



Geestelijk



Carrière

Lessons learned

Wat maakt of kraakt een
wellbeing-beleid?

Webinar
28 febr 2023

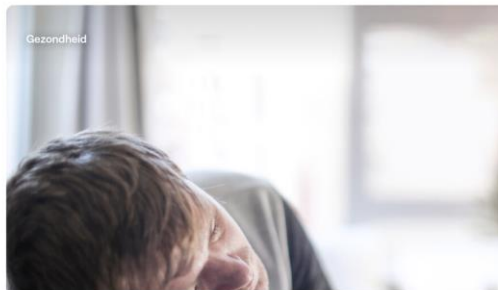


Tim De Vilder
CEO



Agenda

- ✓ **Wellbeing: fluffy soft shit of harde business?**
- ✓ **Business is broken, but not the formula**
- ✓ **Lessen en tips uit de praktijk**
- ✓ **Blik op de toekomst**



Nog meer zieken op het werk in 2022 dan in de coronajaren: gemiddeld waren Belgen 7,5 dagen afwezig

Gemiddeld was de werkende Belg vorig jaar 7,5 dagen afwezig door ziekte. Dat blijkt althans uit cijfers van HR-dienstenbedrijf Acerta. Dat cijfer ligt merkbaar hoger dan de afgelopen jaren. 1 op de 7 werknemers was gemiddeld minstens een dag per maand ziek.

[Programma's](#) [Select](#) [Podcasts](#)

[Alles begint bij luisteren](#) [Radio 1 Sessies](#) [album van de week](#)

500 Belgische bedrijven dreig te betalen voor hoog aantal la

©vr 23 dec. - 4:20

Bijna 500 bedrijven in ons land hebben een aanmaningsbrief gekregen van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg. Dat schrijft De Standaard en wordt bevestigd door het kabinet van Frank Vandenbroucke (Vooruit). Het gaat om bedrijven waar het aantal zieke werknemers in de afgelopen maanden hoger is dan bij andere bedrijven uit dezelfde sector.

Drie maanden uitstel in de praktijk om afspraken te maken over recht op deconnectie

Gepubliceerd op 25 november 2022 in Arbeidsreglementering

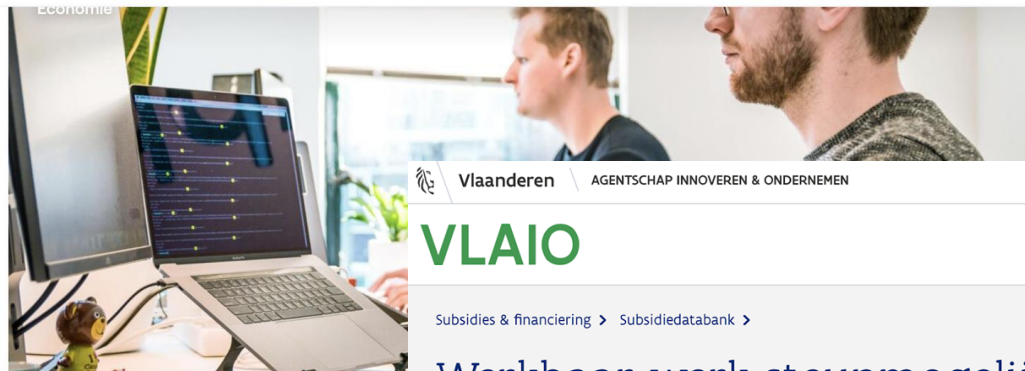
Een van de maatregelen in de Wet houdende diverse arbeidsbepalingen van 3 oktober 2022 (BS van 10 november 2022) is het recht op deconnectie voor werknemers.

Werkgevers die 20 of meer werknemers tewerkstellen moeten afspraken maken over het recht van werknemers op deconnectie als zij niet moeten werken en de modaliteiten om dit toe te passen. Deze afspraken moeten gemaakt worden uiterlijk op 1 januari 2023.

Er moet een ondernemingscao gesloten worden, neer te leggen op de griffie van de Algemene Directie Collectieve Arbeidsbetrekkingen van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg.

Nieuwsbrief
Schrijf u in voor onze nieuwsbrief

Ik bevestig hierbij dat de informatie die ik u verzend kan worden gebruikt voor marketingdoeleinden.



Voltijdse vierdaagse werkdag van 20 november: wie kan in hoe doe je dat?

Vanaf 20 november zullen heel wat werknemers de mogelijkheid krijgen om een voltijdse werkdag van 5 dagen tijd. De Vlaamse regering moet zorgen voor een kader waarin het gebruik van maken, hoe vaak en onder welke voorwaarden geweigerd worden?

Slaapproblemen

In België zou ongeveer één op drie mensen te maken krijgen met slaapproblemen. Meestal zijn deze tijdelijk van aard en een gevolg van een bijzondere gebeurtenis. Mensen slapen ook niet allemaal evenveel. Het is dan ook een mythe dat iedereen 8 uur slaap nodig heeft om te mogen spreken van een gezonde nachtrust. Slaaponderzoek toont aan dat de slaapproblemen varieert tussen vier en elf uur per nacht.

Je slaapproblemen is grotendeels genetisch bepaald, maar ook andere factoren spelen een belangrijke rol. Je leeftijd heeft een bepalende invloed, maar zelfs geografie zou een invloed kunnen hebben. Zo slapen mensen minder lang aan zee en langer in de bergen.

We spreken van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en er ook overdag hinder van ondervindt. Dagelijkse bezigheden worden

Werkbaar werk steunmogelijkheden

Download als PDF Laatste gewijzigd op 25 nov 2022 (Alle wijzigingen)

Werkbaar werk is van belang voor zowel werknemers, ondernemers als organisaties. Wie werkbaar werk heeft, heeft meer plezier in het werk, leert meer, blijft langer werken en is minder vaak ziek. Om dit te verwezenlijken, voorziet de overheid verschillende steunmaatregelen rond de thema's stress en burn-out preventie alsook werkbaar werk.

Op deze pagina bieden we een overzicht van de belangrijkste steunmogelijkheden.

Samengevat

Voor wie ondernemingen & organisaties

Voor wat werkbaar werk

Subsidies (via oproep) steunpercentage en methode van toewijzing instrument



Business is broken, but not the formula



Les 1: Op het einde telt uiteindelijk alleen maar...



Uit de vicieuze cirkel blijven / geraken



Hefbomen voor HR:

- Duidelijke budget & business case
- Effect & progressie op geïsoleerde parameter kunnen opvolgen & bijsturen
- Beleving medewerkers meten
- Optimalisatie werking HR & ontzorging business

Tussen droom en realiteit Een blik op de toekomst

✓ Wat als ... beweging wint aan belang?

→ Een rekenvoorbeeld

1. # mw's - 100
2. # ziekte dagen / mw - 15d (7,5d KT ziekteverzuim op kosten wg)
3. gemiddelde loonkost - € 41,3/u ofte € 333/dag

- Totale kost → € 333 x 7,5d x 100 mw's = € 249.750 (2,5k/j/mw)
- Hypothese → we winnen min 1 ziekte dag / mw / jaar → totale ziektekost zakt naar € 216.450 (- 33.300 besparing)
- Investering → 6' / mw / mnd → equivalent van ca 1/5 van een ziekte dag voor een gans jaar
- Totale winst → 27.300 euro per jaar. → vanaf reductie van 19 ziekte dagen boek je winst.

Let op: De werkelijke kost (én opbrengst) ligt een pak hoger! Deze eenvoudige rekensom staat nog los van de opportuiniteitskost en houdt enkel rekening met KT ziekteverzuim.





Les 2: Van losse flodders naar doordachte strategie



Figure 9: The Irresistible Organization

De 'why?' – Link met trends

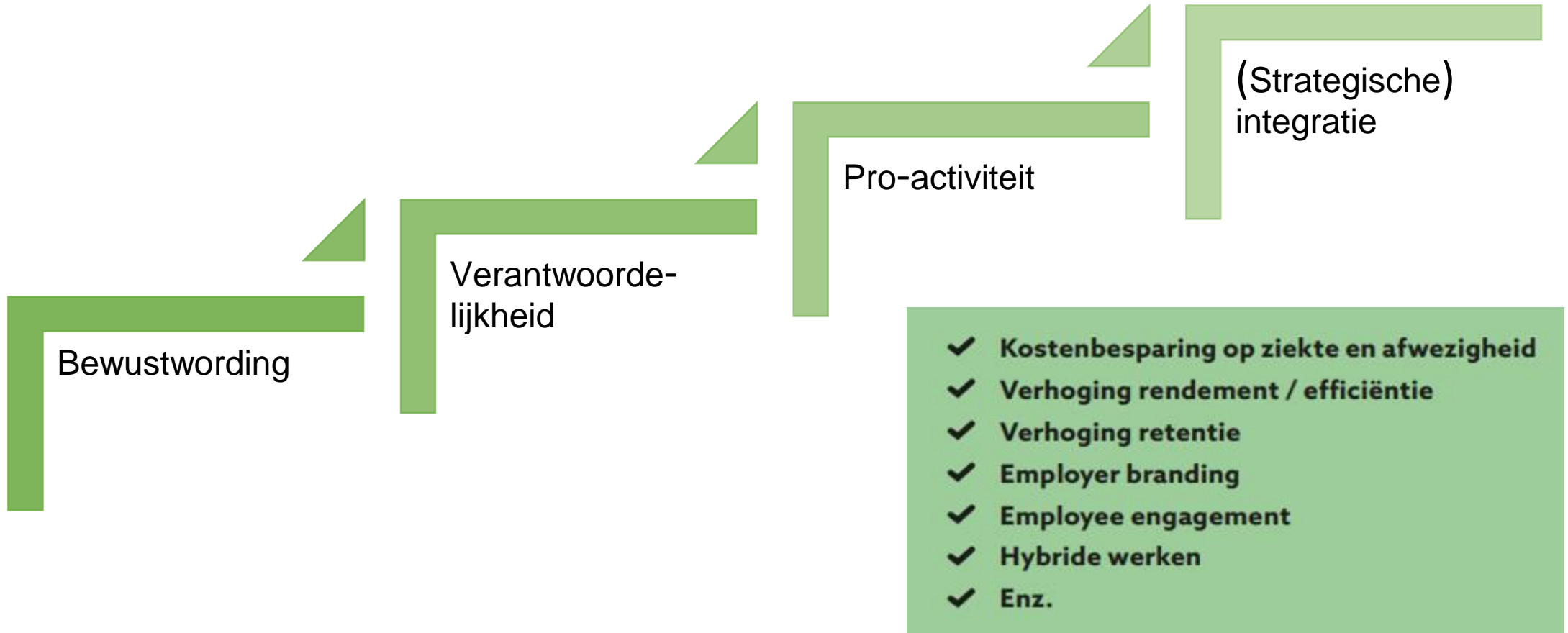
Meaningful Work	Strong Management	Positive Workplace	Health and Wellbeing	Growth Opportunity	Trust in the Organization
					
Job and values fit	Clear goals with stretch opportunities	Tools, processes, and systems to get work done productively	Safety and security in all aspects of work	Open, facilitated job and role mobility	Mission and purpose beyond financial goals
Autonomy and agency	Regular coaching and feedback	Appreciation, recognition, and rewards	Personal fitness, health, and physical-wellbeing support	Career growth in multiple paths	Transparency, empathy, and integrity of leadership
Agile teams and supportive coworkers	A focus on management development	Flexible hours and workspace	Psychological and emotional wellbeing and support	Many forms of learning as needed	Continuous investment in people
Time to focus, innovate, and recover	Transparent, simple performance management	Inclusive, diverse, and a sense of belonging and community	Family and financial support	A culture that supports learning	Focus on society, environment, and community

Technology and Services

Foundation (security and access); support systems; insights apps; talent apps; communication apps; work technology



De 'why?' – maturiteit & impact



Les 3: “Not just for the lucky few”



Doelgroepen

<i>Doelgroep</i>	<i>Motivatie</i>	<i>Potentiële impact op kpi's</i>	<i>Triggers</i>	<i>Uitdaging bedrijf</i>
Sporter	Intrinsiek: geloof in gezond leven	Laag	Sportieve events – competitie - uitdaging	Afstand tov andere doelgroepen
Sociale verbinder	Intrinsiek: verbinden met collega's en de organisatie	Hoog	Events; publieke sharing; non-competitief; team	Enthousiasme aanhouden; vernieuwing
What's in it for me?	Extrinsiek: persoonlijke en waardevolle return	Hoog	Materiële & immateriële individuele korte termijn beloning	Switch naar intrinsieke motivatie
(Puur) hoger engagement	Intrinsiek - maatschappelijke bijdrage - zingeving	Gemiddeld	Goede doelen – anonieme bijdrage – non-competitief	Herhaling goede doelen die aanspreken

Inhoud Kokoro Academy (tevens gratis content bij Fitcoins)

1) Energy Fundamentals

- Slaap & herstel
- Ademhaling / stress regulatie
- Beweegtips voor een gezonde en energieke werkdag
- Voeding: basisprincipes voor een energieke werkdag
- Sociale steun: bouw gezonde relaties
- Zonlicht – verbind met de natuur
- Spirituele ontwikkeling

2) Skills & Shape to Perform & Feel Good

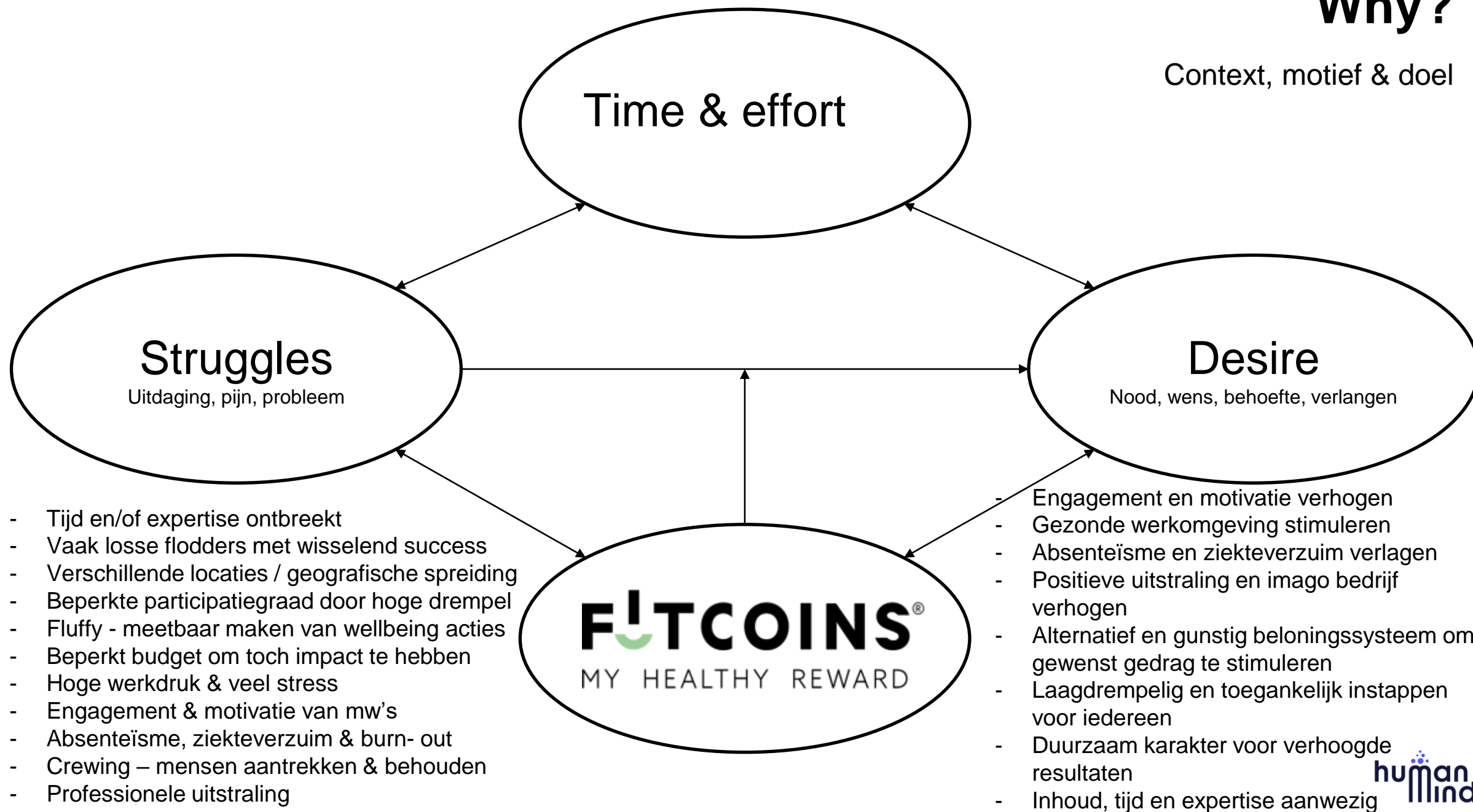
Body	Mind
Mobiliteit: flexibele spieren en gewrichten – stress- & blessurepreventie	Mobiliteit: omgaan met verandering & onzekerheid
Stabiliteit: sterke core om rugproblemen te voorkomen	Stabiliteit: omgaan met druk & stress
Kracht: bouw basis spiermassa en verouder gezond	Kracht: impact & zelfvertrouwen
Uithouding: ontwikkel conditie en verhoog immuniteit	Uithouding: lange werkdagen effectief doorkomen
Snelheid: ontwikkel flow & soepelheid	Snelheid: focus, concentratie en besluitvorming

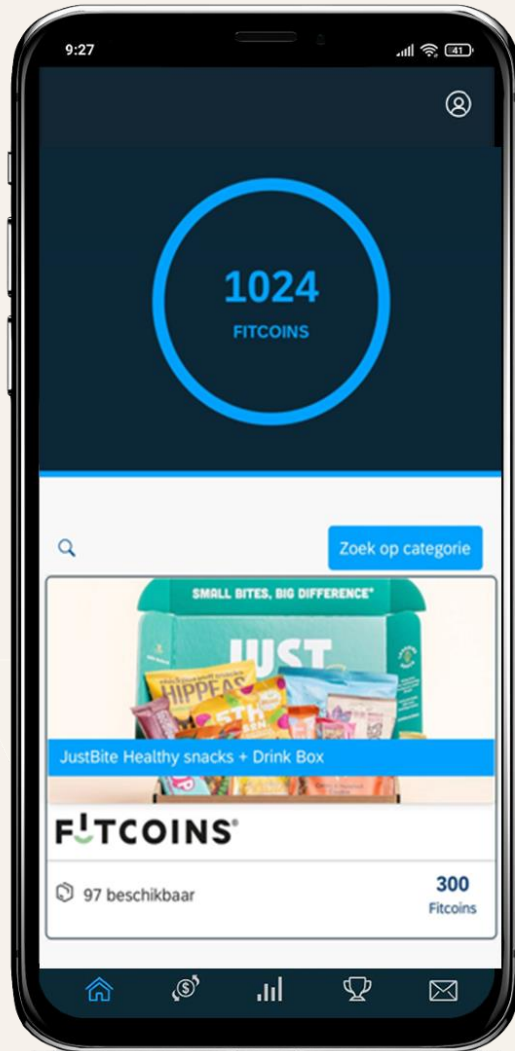


- ✓ Les 4: Wellbeing = change mgt
- ✓ Les 5: Connectie & engagement
thuiswerkers
- ✓ Les 6: Druk op HR
- ✓ Les 7: Eenvoudige, toegankelijke &
centrale technologie

Why?

Context, motief & doel





Fitheid en welbevinden (energie) verhoogt resultaten, maar hoe geraken we verder dan de “losse flodders” richting duurzaam gezond gedrag?



Fitcoins[®] als hefboom om fitheid te verhogen

Fitte mensen in een fit bedrijf door activiteiten, die fysieke en mentale gezondheid bevorderen, te belonen met digitale spaarpunten: Fitcoins[®]

Fitcoins in de praktijk bij



FITTE COLLEGA'S SPAREN FITCOINS!

Wellbeing@AXI:

Met het oog op duurzame inzetbaarheid vinden we het belangrijk dat alle AXI medewerkers iedere dag opnieuw fit en met plezier werken. Een goede fysieke en mentale gezondheid draagt daaraan bij. Het is belangrijk om fysiek én mentaal fit te blijven.

Mens sane in corpore sano is al jaren een AXI motto.

Digitale spaarpunten = Fitcoins!

X-TRA Snack "FITCOINS"

Wil je meer weten?

Schrijf dan in voor deze X-TRA Snack!

Wanneer: donderdag 21 april 2022 van 12.30u tot 13u30

(medewerkers die ingeschreven zijn voor de X-TRA Snack Werkgeluk - kunnen deze X-TRA Snack aansluitend volgen)



Meditatie opleiding @AXI

Volg de meditatieopleiding op AXI en verdien Fitcoins!

10
Fitcoins



AXI sportoutfit
AXI sportkledij



AXI TALENT PROGRAM SEPT 2022

Ben jij deelnemer, gastspreker, helper, organisator,... ikv het AXI Talent Program? Met jouw aanwezigheid of medewerking kan je Fitcoins verdienen!

10
Fitcoins



PERSONEELSHANDBOEK

axi



Welkom bij AXI - ontvang extra Fitcoins

Ontvang 50 extra Fitcoins om je te verwelkomen bij AXI

50
Fitcoins



6.3 AXI Makes You Move

Onder het motto "Mens sane in corpore sano" bevordert AXI graag het fysieke en mentale welzijn van zijn medewerkers door o.a. sportieve activiteiten te organiseren. Onlangs werd het programma "Fitte collega's sparen **Fitcoins**" geïntroduceerd. [Linkje](#).



AXI2AXI RUN
AXI2AXI RUN

50
Fitcoins



Fitcoins motiveert! Zelf ben ik totaal niet sportief, maar sinds we meedoen aan Fitcoins ben ik een stuk meer gaan bewegen. Ik heb al 2 kadobonnen bij elkaar kunnen lopen en daar dus met korting een smartwatch mee gekocht. Deze houdt weer extra goed bij hoeveel stappen ik per dag zet en nog veel meer. En daarmee word ik weer nog meer gemotiveerd.” (NS)

Ik vind Fitcoins een enorm leuk initiatief, ikzelf kan altijd wel dat extra beetje motivatie gebruiken om toch weer te gaan sporten. En als je dan leuke extraatjes kan verdienen is dat heel leuk. (SVS)

“Alvast een heel leuk initiatief. Je kan dagelijks kijken wat jou gemiddeld aantal stappen is van de voorbije week. Heel stimulerend als je dan af en toe bovenaan in het lijstje staat. Dat je de fitcoins kan inruilen voor een aankoopbon is mooi meegenomen!” (HS)

“Dat ik nu een goed doel kan sponsoren door te bewegen, vind ik fantastisch. Zo kan ik anderen helpen en heb ik een extra motivatie om ook goed voor mezelf te zorgen. Bewegen doe ik voor mezelf (en het goede doel) dus ook al kijk ik soms stiekem eens even naar het scorebord waar ik sta in de rangorde, toch is het vooral mijn eigen data dat me interesseren. Het feit dat ik op het scorebord kan zien hoe goed mijn collega's het doen, motiveert me toch ook om zelf vol te houden.” (ER)

Vragen?



griet@humanminds.be
www.humanminds.be



tim@fitcoins.be
www.kokorobusiness.com

Bedankt!

BUSINESS. BODY. MIND.

KO
OK
RC.

FITCOINS®
MY HEALTHY REWARD

human
Minds