



VITAAL JOURNAAL: DE AFTRAP DOOR MILTON

In het hart van Bedrijvig Oss lees je de komende edities het Vitaal Journaal. Een zevendelige serie van FiTNEZZplaza waarin ondernemers delen hoe ze omgaan met vitaliteit. Voor zichzelf én voor hun medewerkers. Nu eerst: de aftrap door FiTNEZZplaza-eigenaar Milton van Haren.

“Met deze terugkerende rubriek willen we ondernemers en leidinggevendenden inspireren op het gebied van vitaliteit”, steekt Milton van wal. “Je leest Vitaal Journaal in het hart van het blad, omdat vitaliteit óók over het binnenste van jezelf gaat.”

VOOR BETERE PRESTATIES

Vitaliteit, wat is dat nou precies? En waarom is het zo belangrijk voor werkgevers en hun medewerkers? Milton geeft antwoord op deze vragen. “Voor mij betekent het zelfredzaam zijn, zodat je het gevoel hebt dat je de hele wereld aan kunt. Hoe vitaler je bent, hoe beter je kunt meebewegen met wat er gebeurt. Je bent bovendien creatiever, kunt beter tegen kritiek, voedt de teamgeest én bent minder snel ziek. Kortom: je presteert veel beter. Voor ondernemers betekent dat meer betrokken medewerkers en groei in plaats van verloop. Want een vitaal bedrijf heeft aantrekkingskracht.”

VITALERE MEDEWERKERS IN DRIE FASES

Als je je medewerkers wil helpen om vitaler te worden, moet je volgens Milton drie fases doorlopen. “Dat begint bij het bespreekbaar maken van het thema, zodat mensen er een gevoel bij krijgen en nieuwsgierig worden”, zegt hij. “We ondersteunen de eerste stap met een speciaal

ontwikkelde app, waarop we dagelijkse content delen. Stap twee is het aanbieden van fysieke activiteiten en workshops. Perfect op maat, zodat medewerkers ook écht mee kunnen doen. En met de health check als vertrekpunt, want meten is weten. Tot slot gaat het erom dat je goed blijft communiceren. Dat motiveert om door te zetten. Wij helpen hierbij!”

NEXT: REV'IT'S VERHAAL

REV'IT! is één van de organisaties uit Miltons netwerk die al volop bezig is met vitaliteit. In de eerstvolgende editie vertelt HR-manager Ruud van Berlo onder meer over hun *in-house gym*...

MEER OVER VITALITEIT

In het Inzicht-verhaal van *Bedrijvig Oss* duikt Milton nog veel dieper in het thema vitaliteit. Dat doet hij samen met Inge van Dijk, woordvoerder sport van het CDA in de Tweede Kamer. “Een werkgever die dit onderwerp maar flauwekul vindt, stimuleert niet.”, stelt Inge. Verderop lees je meer.