

*Marieke Klaaysen, Hanzehogeschool Groningen*

## HET NIEUWE GEZONDE WERKEN 2.0: TEAMPROGRAMMA GERICHT OP GEZOND GEDRAG



*Gezond gedrag vertonen tijdens je werkdag is een vaardigheid, die iedereen kan leren. Dat is de insteek van het programma Het Nieuwe Gezonde Werken. Na een 1.0-versie met een focus op individuele medewerkers, loopt sinds 2018 Het Nieuwe Gezonde Werken 2.0 binnen de Hanzehogeschool. Een op maat gemaakt teamprogramma in nauwe samenwerking met het bedrijf Pim Mulier (onderdeel van Achmea). Marieke Klaaysen, Adviseur Vitaliteit op de hogeschool, vertelt over de opzet en de ervaringen met dit programma.*

Duurzame inzetbaarheid is een belangrijk thema binnen hogescholen, zo ook de Hanzehogeschool Groningen. En vitaliteit is een belangrijke factor daarbij. Al in 2015 startte de hogeschool samen met Pim Mulier een programma rondom vitaal en gezond werken: Het Nieuwe Gezonde Werken 1.0. Medewerkers konden zich individueel inschrijven voor workshops over voeding, beweging en dynamisch werken en zij konden een health check aanvragen. Ze brachten hun persoonlijke leef- en werkstijl in kaart via een Polar activity tracker: dit horloge verzamelt allerlei data over beweging, voeding, slaap en herstel. Samen met een coach bespraken ze de uitkomsten en verbetermogelijkheden.

### **Versie 1.0: voor de early adapters**

Marieke Klaaysen: 'Bijna 500 medewerkers namen deel aan de 1.0-versie van het programma. Met name de early adapters. We hebben destijds ook een pilot gedaan en de resultaten daarvan geanalyseerd. Een belangrijke uitkomst was dat er een effect zichtbaar was op vitaliteit, veerkracht en energie. Het programma richtte zich op het maken van een nieuw ontwerp van je werkdag. Uit recent onderzoek blijkt ook weer dat je de meeste gezondheidswinst behaalt door niet alleen aan de rand van de dag te bewegen, dus de hele dag te zitten en dan een uurtje te sporten. Maar door over de dag heen zoveel mogelijk in beweging te zijn. Een lopend overleg, staand werken, een verdieping lager naar de wc gaan – het zit hem al in kleine nieuwe routines.'

### **Versie 2.0: doorvertaling naar teams**

De hogeschool wilde graag een grotere groep bereiken met het programma en besloot het in een andere verpakking aan te bieden, namelijk als teamprogramma. Marieke: 'Met elkaar bereik je vaak nog meer effect, door samen te leren en elkaar te motiveren. Daarom hebben we, in overleg met Pim Mulier, de focus verlegd van persoonlijke vitaliteit naar dynamisch werken binnen je team. De persoonlijke component verdwijnt niet, maar het programma start bij het team. Met als doel: in groepsverband ontdekken hoe je gezond en dynamisch werken onderdeel kunt laten zijn van je werkdag.'

### **Opzet programma**

Het teamprogramma bestaat uit een aantal elementen. Marieke licht ze een voor een toe:

1. *Groepsbijeenkomst* en workshop Dynamisch Werken: 'We starten met een brede workshop voor een team of afdeling. Hoe kun je je werkende leven nou op een gezonde(re) manier aanpakken? De workshop zoomt in op werkgedrag, lichaamsbeweging, herstel en ontspanning, voeding en slaap.'
2. *Inzet Polar activity trackers*: 'Binnen de groep worden activity trackers uitgereikt aan wie een stap verder wil zetten. Teamleden gaan er 2 à 3 weken mee aan de slag en bespreken onderling hoe het gaat. Na deze periode helpt een coach de resultaten te interpreteren en doelen te stellen.'

3. *Team- of afdelingsplan*: 'Samen met je collega's ontwerp je een plan om dynamisch werken binnen je team of afdeling te implementeren. Dat gebeurt in een aantal sessies onder leiding van een coach van Pim Mulier. Het doel van mijn eigen team was bijvoorbeeld: met meer energie naar huis gaan en meer bewegen gedurende de dag. Daar spreken we elkaar nu ook op aan!'
4. *Training en coaching door interne ambassadeurs*: 'Je wilt het onderwerp levend houden op de werkvloer, ook in de waan van alledag. Daarom hebben we intern mensen opgeleid die het leuk vinden om collega's te ondersteunen en activeren om dynamisch te blijven werken.'
5. *Informatieve, verdiepende floortalks*: 'Optioneel verzorgen we korte floortalks over bijvoorbeeld slaap, voeding of hoe werkt je brein. Desgewenst organiseren we ook verdiepende workshops op teamniveau.'
6. *Individueel programma*: 'Tot slot kan wie zijn persoonlijke vitaliteit wil optimaliseren, nog steeds een individueel programma volgen vergelijkbaar met de 1.0-versie.'

### Hoe krijg je het op de agenda?

In 2018 rolde de hogeschool het nieuwe programma uit. In het begin bleek het lastig te zijn om het op de agenda's te krijgen van de MT's. Marieke: 'We hebben toen een mailing uitgestuurd naar oude deelnemers van het eerste programma en hen uitgenodigd voor een korte presentatie over de 2.0-variant. Zij waren heel enthousiast en verspreidden het binnen hun eigen teams. Van de teams ging het door naar de hele organisatie-eenheid. Toen heeft het echt een vlucht genomen.' In 2019 vond het eerste teamtraject plaats in haar eigen team. In 2020 zijn er op meerdere plekken groepsbijeenkomsten geweest en de

teamtrajecten gaan nu echt lopen. De eerste geluiden: 'Men vindt het heel waardevol om bij gezond gedrag stil te staan. Bovendien is het fijn om samen af te spreken wat je belangrijk vindt.'

### Succesfactoren

Vanuit de opgedane ervaringen heeft Marieke drie tips voor andere hogescholen: 'Om een dergelijk programma echt goed van de grond te krijgen, is het belangrijk om het van onderop te implementeren. Als mensen het zelf ervaren en de meerwaarde voelen, neemt het vanzelf een vlucht.' Ten tweede: 'Het helpt enorm als het MT het ook omarmt en uitdraagt. En voorbeeldgedrag vertoont!' Ten derde: 'Maak het programma specifiek voor je eigen hogeschool. Deze teamaanpak past bij ons. In nauwe samenwerking met Pim Mulier is het geen one size fits all programma geworden, maar een mooi gedragen programma op maat.'

### Aandachtspunt

Aandacht blijven geven aan gezond gedrag op de werkvloer is wel noodzakelijk. Marieke: 'Voor je het weet, ebt het weg. Onze ambassadeurs helpen dit te voorkomen. We streven naar het realiseren van nieuwe routines. Op het moment dat je een nieuwe routine hebt gevonden in je werkdag, houd je het vol.' Lachend: 'Dus kom je over vijf tot tien jaar bij de Hanze? Dan zie je mensen staan bellen en overleggen, even naar buiten gaan samen, naar een andere verdieping lopen voor koffie. Dit is écht te trainen!'