

Vitaliteit als belangrijke
voorspeller voor succes!



 Vitalogisch

 Vitalogisch.

**“ Je vitaliteit is heel
vanzelfsprekend...**

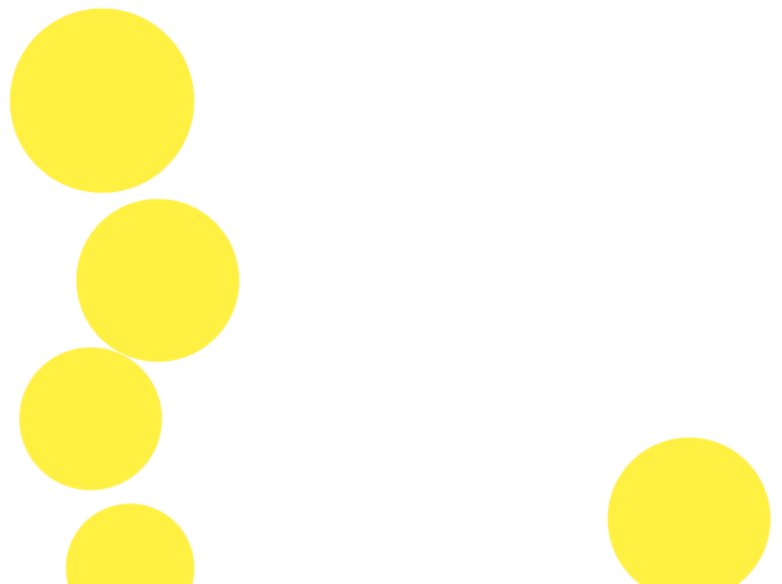
**totdat ze niet meer
vanzelfsprekend is! ”**

Vitaliteit als belangrijke
voorspeller voor succes!
Leven = als een ECG



Vitaliteit als belangrijke voorwaarde voor succes

Vitaliteitschijf van vijf



Vitaliteit als belangrijke voorwaarde voor succes!

Vitaliteitswiel



Vitaliteit als belangrijke
voorwaarde voor succes!

Zorg goed voor je lichaam.
Het is de enige plek waar je
zult leven

Lichaam & Leefstijl

* Gezonde leefstijl

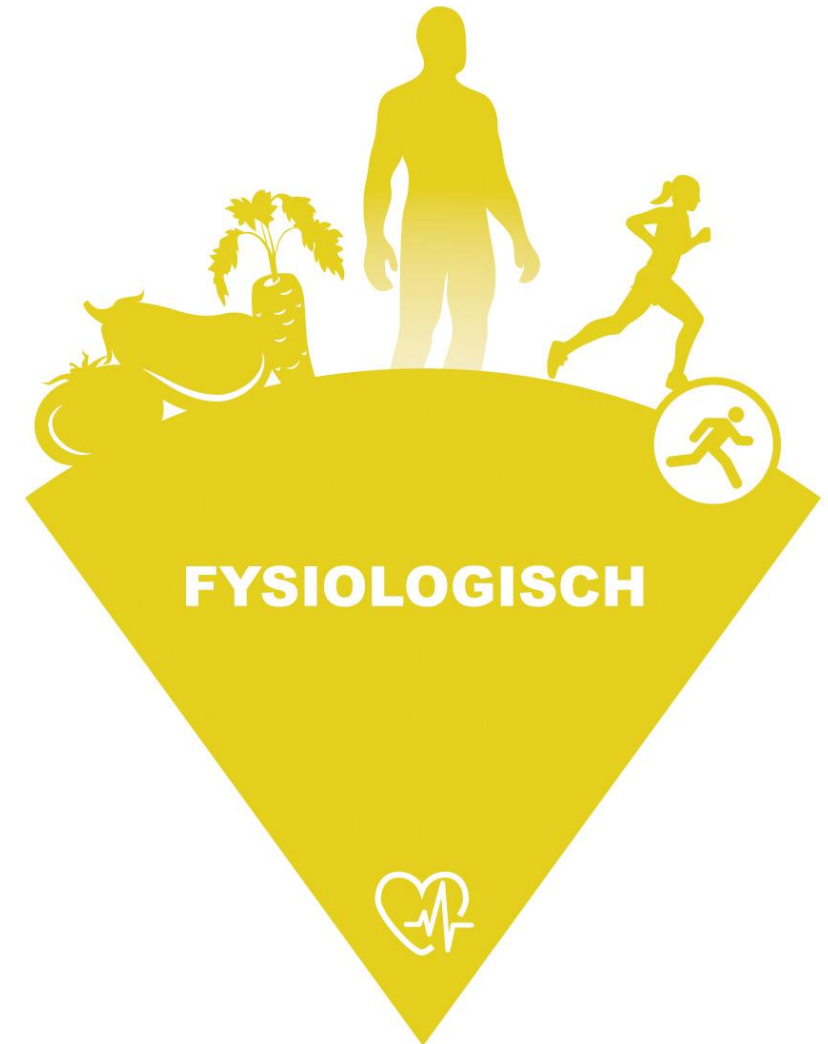


Vitaliteit als belangrijke voorspeller voor succes!

Hoe fysiek vitaal voel ik me?

- In dit deel van de vitaliteitsschijf onderzoek je welke
- aspecten van lichaam & leefstijl jou kunnen helpen om vitaler te leven. We onderscheiden hierin een 5-tal aandachtsgebieden:

- 1) Voeding
- 2) Beweging
- 3) Ontspanning
- 4) Slaap
- 5) Ademhaling



Goed ademen



Vitaliteit als belangrijke
verspeller voor succes!

Je hoeft niet ziek te
zijn om beter te worden



Mindset & emoties

* Positieve levenshouding

Vitaliteit als belangrijke voor mental vital voel ik me?

In dit deel van de vitaliteitsschijf onderzoek je het mentale aspect en je persoonlijkheid. We onderscheiden hierin een 5-tal aandachtsgebieden:

- 1) Mindset
- 2) Overtuigingen
- 3) Emoties
- 4) Persoonlijkheid
- 5) Zelfbeeld



“

Na 90 sec is elke emotionele reactie
die je voelt een respons waar je zelf
voor kiest ”

Jill Bolte Taylor

Vitaliteit als belangrijke
voorwaarde voor succes!
Ecologisch

Vitaler leven doe je niet
alleen



Omgeving & Relaties

* Gezonde werk/privé omgeving

Mentaliteit als belangrijke prioriteit Hoe speel ik mijn vitaliteit meer in? Hoe speel ik mijn vitaliteit meer in?

In dit deel van de vitaliteitsschijf onderzoek je het samenspel tussen jou, de ander & de omgeving. We onderscheiden hierin een 3-tal aandachtsgebieden:

- 1) Jouw werksituatie
- 2) Jouw privésituatie
- 3) De organisatiecultuur of zelfs de maatschappij



Vitaliteit als belangrijke
voorwaarde voor succes!

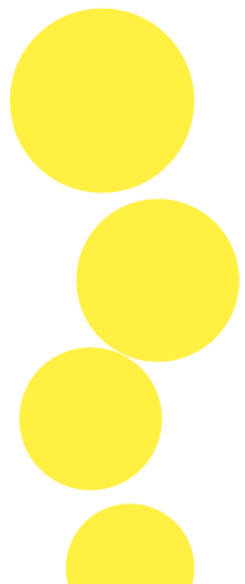
Als je doet wat je leuk
vindt hoef je nooit hard
te werken

Talenten & Zingeving

* Positief levensdoel



Vitaliteit als belangrijke
voorwaarde voor succes!
Wat geeft/kost jou energie?



+

-/-

Vitaliteit als belangrijke voorspeller voor succes!

In dit deel van de vitaliteitsschijf onderzoek je jouw individuele en/of het collectieve waarom en je talenten & zingeving. We onderscheiden hierin een 5-tal aandachtsgebieden:

- 1) Talenten
- 2) Drijfveren
- 3) Waarden
- 4) Innerwhy
- 5) Zingeving



Vitaliteit als belangrijke
voorspeller voor succes!
Vitalogisch

Zonder noodzaak geen
verandering



Nut & noodzaak

* Intrinsieke motivatie



Vitaliteit als belangrijke voorwaarde voor succes

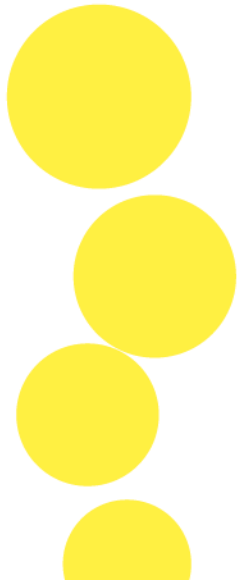
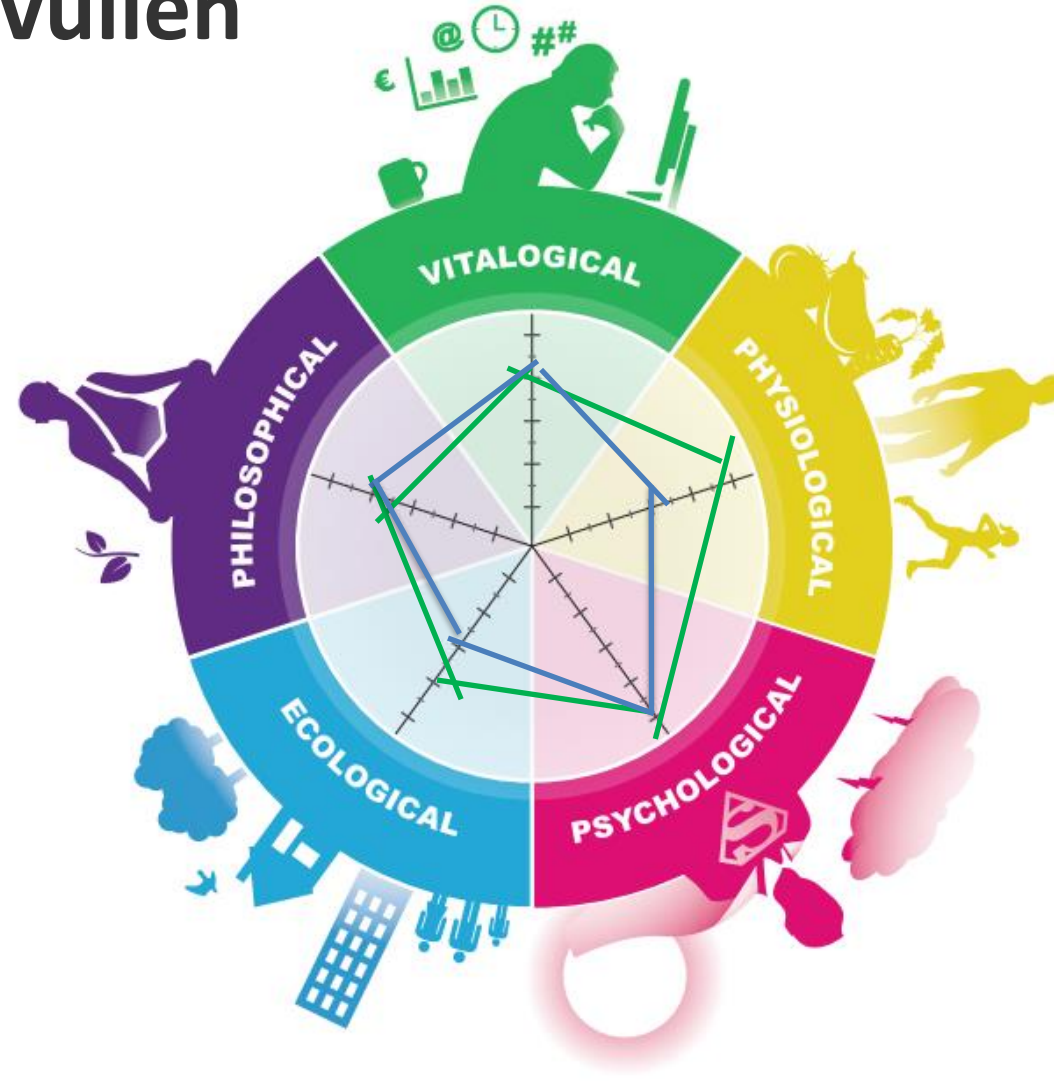
Wat betekent dat voor mij?

- In dit deel van de vitaliteitsschijf onderzoek je nut & noodzaak en de keuzes die je dient te maken om vitaler te leven.
- We onderscheiden hierin een 5-tal aandachtsgebieden:

- 1) Bewustwording
- 2) Beeldvorming
- 3) Oordeelsvorming
- 4) Besluitvorming
- 5) Zelfleiderschap



Vitaliteit als belangrijke voorspeller voor succes Spinnenweb invullen



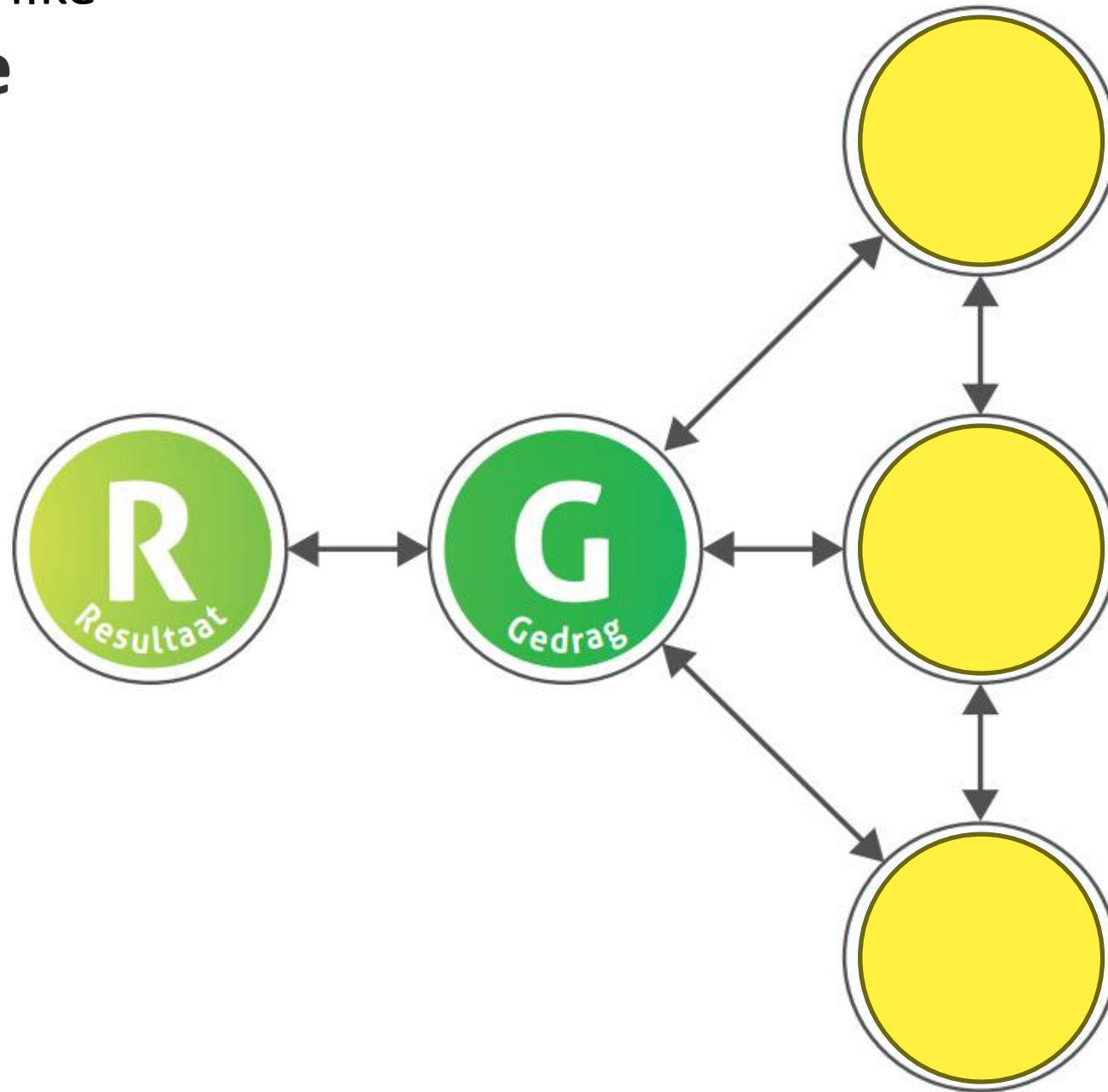
“

80%

komt niet tot een
gedragsverandering ”

Vitaliteit als belangrijke voorspeller voor succes

Succes formule



Vitaliteit als belangrijke voorwaarde voor succes! **Vitaliteit voor een succesvolle organisatie**

Vitaliteitsmanagement leidt tot vitale medewerkers, die:

- Hebben meer energie
- Zijn meer productief (+18%)
- Zijn creatiever
- Verzuimen minder (-37%)
- Zijn meer bevlogen
- Laten minder verloop zien (-42%)



Gallup

Wat is jouw eerste stap naar
meer succes?

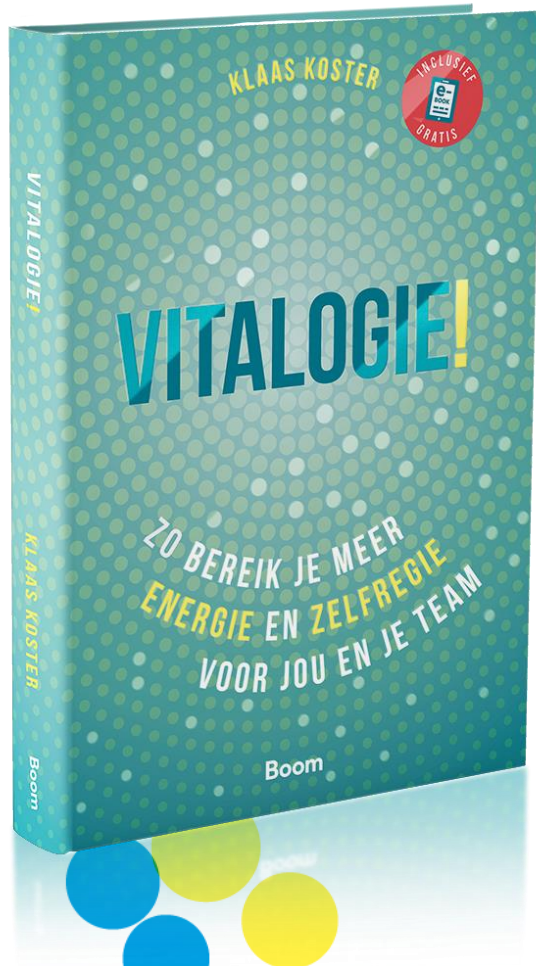


Ga naar
[mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)

Vul de volgende code in:

8468 3233

Vitaliteit als belangrijke
voorspeller voor succes!
Meer lezen?



Volg ons via:

www.linkedin.com/company/vitalogisch

www.vitalogisch.nl/vitaliteitsnieuws

Vitalogisch is tevens initiator van de:



Vitaloog

Frans De Nooijer & Mireille Hulzebos

040 - 2824711 • J C Dirkxpad 7, 5631 BZ
EINDHOVEN

vitalogisch.nl

Vitalogisch.

Volg ons via:

www.linkedin.com/company/vitalogisch

www.vitalogisch.nl/vitaliteitsnieuws

Vitalogisch is tevens initiator van de:



Vitaloog

Germaine Soyer & Monique Schuit

040 - 2824711 • J C Dirkxpad 7, 5631 BZ
EINDHOVEN

vitalogisch.nl

Vitalogisch.

Volg ons via:

www.linkedin.com/company/vitalogisch

www.vitalogisch.nl/vitaliteitsnieuws

Vitalogisch is tevens initiator van de:



Vitaloog

Frans De Nooijer & Mireille Hulzebos
Monique Schuit & Germaine Soyer

040 - 2824711 • J C Dirkxpad 7, 5631 BZ
EINDHOVEN

vitalogisch.nl

Vitalogisch.