

25 TIPS VOOR MEER FUN&WELLBEING OP HET WERK



*Our actions and decisions today will shape
the way we will be living in the future.*



The Relax Company 2023

25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

Wellbeing@work programma's zijn in veel bedrijven een vitaal onderdeel geworden om toptalent aan te trekken, medewerkers gelukkig en gezond te houden en het personeelsverloop en ziekteverzuim te verminderen.

Sterker nog, werknemers van bedrijven met krachtige gezondheids- en welzijnsprogramma's voelen zich meer geëngageerd en op handen gedragen door hun werkgever.

De sleutel tot het hebben van een succesvol wellbeing-programma op het werk is het algemeen welzijn te stimuleren terwijl het toch "fun" blijft. Als je je medewerkers niet kan motiveren en engageren, verliest het wellbeing@work programma kracht.

Maak de initiatieven dus leuk, probeer nieuwe ideeën uit en kijk wat de medewerkers het meeste waarderen.

In dit inspiratiedossier vind je een lijst met 25 wellbeing@work ideeën die je gemakkelijk kunt implementeren in je eigen bedrijf.

Check it out & have fun!



25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

1. Verander werkvergaderingen in wandelvergaderingen

Je zit de hele dag, dus maak van een saaie werkvergadering een verfrissende werkvergadering! Door te wandelen in de buitenlucht, te bewegen, in de natuur te zijn, krijg je ruimte, word je milder, neemt je concentratie toe, komen je lichaam en denken tot rust, kun je complexe besluiten nemen en nog veel meer.

2. Breng wat voetballen, hoelahoeps en volleyballen op kantoor

Maak het kantoor leuk en moedig mensen aan om een "speelse" pauze te nemen.



4

3. Geef werknemers een welzijnspas

Help werknemers gezond en gelukkig te blijven door hen een uurtje vrij te geven om aan hun gezondheid te werken. Bv door 1x per week of 1x per maand een uur vroeger te vertrekken om te gaan sporten. Voor veel werknemers kan dit kleine duwtje in de rug precies zijn wat ze nodig hebben om meer in beweging te komen.

4. Organiseer wellbeing@work wedstrijden

Stimuleer een gezondere levensstijl met geïmproviseerde wedstrijden. Wie bracht de gezondste lunch mee naar het werk of wie kan de meeste push ups doen? Verander regelmatig het thema van de wedstrijd, zodat mensen geen idee hebben wat er gaat komen. Hier zijn enkele andere ideeën voor leuke, gezonde wedstrijden:

- Wie is de meest flexibele collega tijdens een rondje limbo
- Wie brengt de gezondste snacks mee naar kantoor
- Wie kent de meeste office-stretch oefeningen (de winnaar kan een demonstratie geven zodat alle anderen kunnen geïnspireerd worden)

25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

5. Maak een woordenwolk van dankbaarheid

In positief psychologisch onderzoek wordt dankbaarheid sterk en consequent geassocieerd met groter geluk. Dankbaarheid helpt mensen om meer positieve emoties te voelen, te genieten van goede ervaringen, hun gezondheid te verbeteren, om te gaan met tegenspoed en sterke relaties op te bouwen. Verzamel alle positieve dingen waar medewerkers dankbaar voor zijn en maak er een leuke [woordenwolk](#) van. Hang deze vervolgens op waar hij voor iedereen zichtbaar is.



6. Plan een teambreak

Voorzie tijdens de lunchpauze een korte teambreak zodat iedereen even wegkomt van zijn of haar bureau. Ga naar buiten, praat met elkaar en geniet van de frisse lucht!

5

7. Betaal uw werknemers om vrijwilligerswerk te doen

Geef uw werknemers de kans om tijdens de werkuren vrijwilligerswerk te doen. Hiermee stimuleer je én het groepsgevoel en de zingeving en betrokkenheid in uw organisatie.

8. Verander een leegstaand kantoor in een "No Work Allowed" Lounge

Thuis werken is leuk maar resultaat is dat er vele kantoorruimtes leeg komen te staan. Transformeer deze ruimte in een "chill-out" ruimte. Een plaats waar medewerkers even tot rust kunnen komen.

9. Moedig medewerkers aan om elk uur een pauze te nemen

[Studies](#) hebben aangetoond dat het nemen van pauzes een goede zaak is voor onze productiviteit, focus en algemeen welzijn. Dus moedig mensen aan om elke 90 minuten een pauze van 5-10 minuten in te plannen door bv het gebruik van een Mindfulness Bell.

25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

10. Kledij themadagen van de week

Kies een dag van de week waarop mensen zich in een bepaald thema kunnen verkleden. Bv "Aloha Fridays" waar collega's hun favoriete Hawaïaanse overhemden op het werk dragen. Themadagen zijn een geweldige manier om het "feel-good" gehalte en de betrokkenheid van medewerkers te vergroten.

11. Zet wat leuke deuntjes op

Speel wat muziek via luidsprekers overal op kantoor. Studies tonen aan dat muziek de stemming verbetert, wat de productiviteit en creativiteit kan helpen verhogen. Kies voor muziek zonder tekst en hou deze op een omgevingsgeluidsniveau. Kijk op Spotify voor playlisten met songtekstvrije nummers die gegarandeerd de focus maximaliseren en de efficiëntie verhogen.

12. Maak een poster van de missie en kernwaarden van uw bedrijf

Het "waarom" van een organisatie is bijna altijd belangrijker dan het "wat". Huur een grafisch ontwerper in om een poster van de missie en kernwaarden van je bedrijf te maken en deze ergens te plaatsen iedereen het kan zien, ook uw klanten. Kernwaarden kunnen helpen om een gevoel van doelgerichtheid aan het dagelijkse werk van uw medewerkers te geven, wat zal leiden tot een grotere betrokkenheid van medewerkers.

6

13. Maak uw kantoor huisdiervriendelijk

Huisdieren op kantoor zouden helpen om stress te verminderen, de communicatie te verbeteren en de productiviteit te verhogen. Bovendien nemen de baasjes van de huisdieren meer beweging en kunnen ze collega's stimuleren om mee te wandelen.



25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

14. Bouw een speelkamer

Een Nintendo Wii, een tafelvoetbalspel, darts of tafeltennistafel kan zorgen voor een dagelijkse en gezellige dosis fun en ontspanning.

15. Organiseer een Wellbeing Ambassadeur verkiezing

Wie inspireert zijn collega's voor een meer gezonde levenswijze thuis en op het werk. Organiseer regelmatig een Wellbeing Ambassadeur verkiezing. Maak er een leuke videoreportage van en deel het op uw website.

16. Tea Time

Voorzie een gezellige tea corner, met waterkoker, theezakjes en wat gezonde snacks neer en een doosje [inspiratiekaarten](#). Nodig mensen uit om een pauze te nemen en te genieten van een kopje thee en een inspiratiekaart.



7

17. Start een facebookgroep die wandelingen rond uw bedrijf markeert

Vraag mensen om foto's van hun wandelingen in te dienen en markeer routes die ze hebben gelopen. Een facebookgroep stelt mensen ook gemakkelijk in staat om groepswandelingen te organiseren.

25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

18. Stimuleer het lachen op kantoor

Lachen is echt het beste medicijn. Lachen heeft een aantal voordelen op korte en lange termijn, waaronder een verbeterd immuunsysteem, een verhoogde gemoedstoestand en minder stress. Geef kaartjes weg voor een lokale comedyshow, of nodig acteurs uit voor een leuke "feel-good" show op kantoor.



19. Creëer flexibele werktijden

Iedereen houdt van meer flexibiliteit tijdens de werkuren. Focus je meer op de resultaten. Het belangrijkste is de kwaliteit en effectiviteit van iemands werk.

20. Sponsor persoonlijke ontwikkeling met boeken en cursussen

Niets is belangrijker dan de persoonlijke en professionele ontwikkeling van uw werknemers. Bied een waardebon aan voor persoonlijke ontwikkelingsboeken, seminars en trainingscursussen.

21. Deel persoonlijke doelen op een whiteboard

Koop een whiteboard waar mensen alleen hun niet-werkgerelateerde welzijnsdoelen kunnen neerschrijven. Bv '3 keer per week naar de sportschool gaan', '4 keer per maand basketballen', 'minder snoepen' of '10 boeken lezen dit jaar' zijn een paar goede dingen om mensen op weg te helpen. Als je dit doet, ontstaat er een gevoel van gemeenschappelijke verantwoordelijkheid voor gezondheid.

25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

22. Organiseer een boekenclub

Door interessante boeken te lezen, kunnen werknemers ideeën uitwisselen over een breed scala aan onderwerpen. Selecteer elk kwartaal een boek en laat mensen kleine groepen vormen om te lezen en te beoordelen. Of voorzie een boekenrek in uw kantoor en vraag iedereen om boeken uit te lenen aan de bibliotheek. Maak een aanmeldingspagina zodat mensen boeken kunnen inchecken en uitchecken.

23. Inspirerende quote van de dag of week

Wie houdt er niet van een geweldig citaat? Deel regelmatig een nieuwe inspirerende quote om het bedrijf van energie en inspiratie te voorzien. [BrainyQuote](#) is een geweldige site om ideeën te vinden.

24. Maak een corporate wellbeing blog

Voorzie een blog of online platform waar medewerkers ideeën kunnen posten zoals tips voor gezond eten, recepten, leuke work-outs, fijne adressen voor ontspanning enzovoort.

25. Organiseer een “rode-neuzen-dag”

Het idee alleen is lachwekkend, maar koppel de rode-neuzen-dag aan een goed doel en je zal meteen enkele gemotiveerde medewerkers vinden om een dagje met een rode neus rond te lopen. Fun is verzekerd!



25 tips voor meer fun & wellbeing op het werk

Kunnen we u verder van dienst zijn?

Uiteraard, af en toe een losse activiteit organiseren is mooi, maar heeft niet veel effect op de lange termijn. Er is meer nodig: een samenhangende en gestructureerde aanpak.

Stap voor stap een omgeving creëren die een gezonde leefstijl onder werknemers toelaat en stimuleert. Alleen zo rol je een succesvol preventief gezondheidsbeleid uit.

The Relax Company biedt u begeleiding bij de daadwerkelijke implementatie van een preventief gezondheidsbeleid.

Het doel is om de richting van het preventief gezondheidsbeleid van uw organisatie uit te stippelen en te vertalen in concrete acties.

Een goed uitgewerkt preventief gezondheidsbeleid is geen overbodige luxe. Meer bewegen, gezonder eten en minder stress zijn de klassieke thema's die aan bod komen in een gezondheidsbeleid. Gezondheid op het werk is echter veel meer en een gedeelde verantwoordelijkheid...

Bent u ervan overtuigd dat het voor uw bedrijf of organisatie de juiste tijd is om werk te maken van een preventief gezondheidsbeleid of meer aandacht te schenken aan het algemeen welzijn van uw medewerkers?

10

Bekijk onze website www.relaxcompany.be en misschien kunnen we u binnenkort van dienst zijn!

