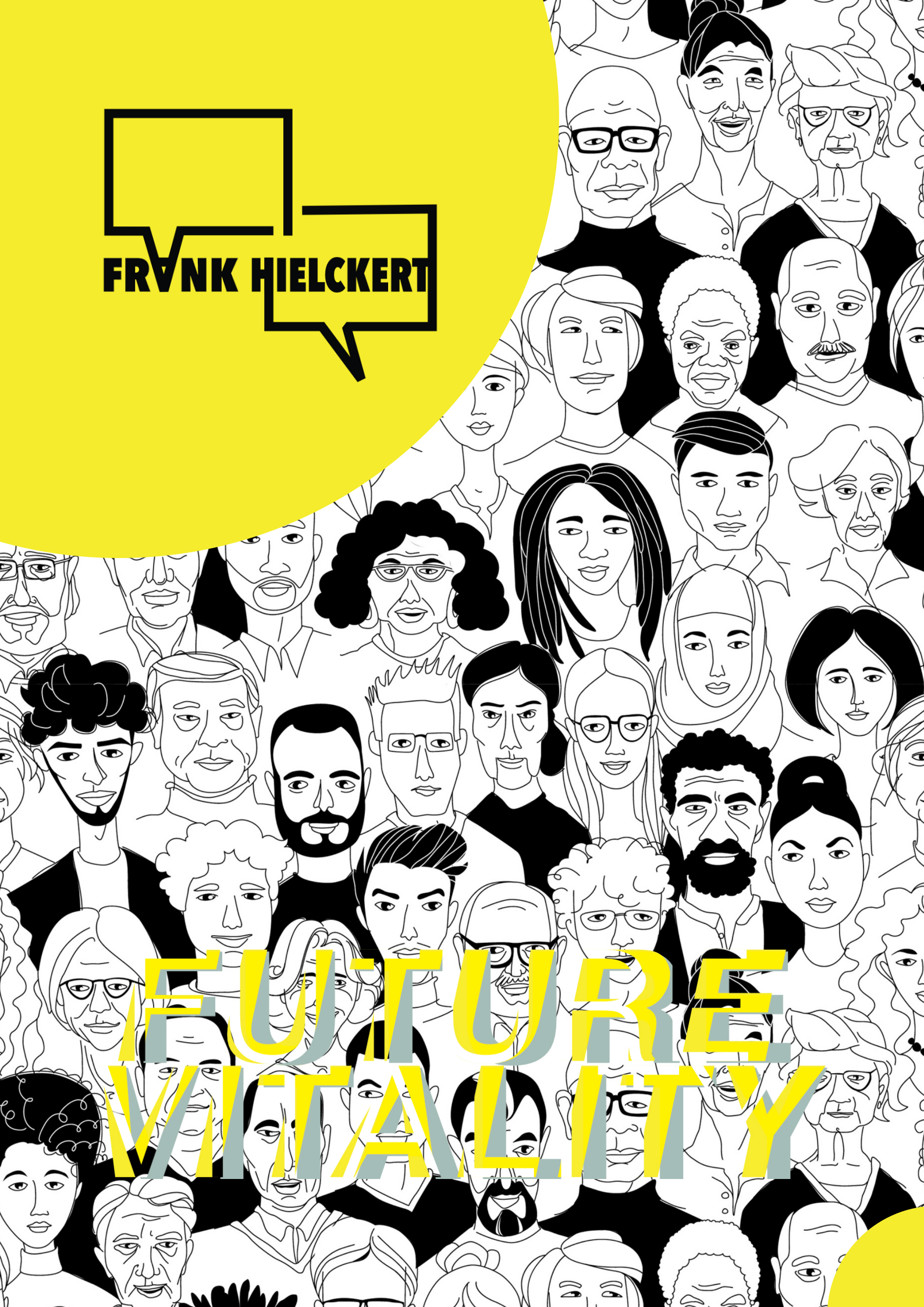




FUTURE
VITALITY



HOE ZIE JIJ DE TOEKOMST?!

Stel je een toekomst voor waarin vitaliteit centraal staat in elke organisatie. Al twintig jaar werk ik aan deze visie, waarbij ik geloof dat energie, motivatie en veerkracht essentieel zijn. Maar vitaliteit is niet in één model te vangen, het is een bredere kijk op wat echt nodig is, en **VITALITY** helpt dat te verduidelijken.

V.I.T.A.L.I.T.Y

- **Values** (Waarden): De verbinding met diepere dimensies
- **Identity** (Identiteit): De kracht van Zelfbeeld en Sociale Rollen
- **Thriving** (Bloeien): Holistisch welzijn en persoonlijke Groei
- **Autonomy** (Autonomie): Zelfbeschikking en onafhankelijkheid
- **Love** (Liefde): Sociale relaties en verbondenheid
- **Intellect** (Intellect): Cognitieve groei en professionele ontwikkeling
- **Time** (Tijd): Balans en cadans tussen werk en privé
- **Yield** (Opbrengst): Voldoening en beloningen

Waarden verbinden ons met diepere spirituele en ethische dimensies. **Identiteit** draait om zelfbeeld en sociale rollen, cruciaal voor welzijn. **Bloeien** betekent holistisch welzijn en persoonlijke groei. **Autonomie** bevordert motivatie door zelfbeschikking. **Liefde** staat voor verbondenheid en sociale relaties. **Intellect** richt zich op cognitieve groei en professionele ontwikkeling. **Tijd** benadrukt de balans tussen werk en privé, terwijl **Opbrengst** zowel materiële als immateriële voldoening omvat.

Met deze bredere kijk op vitaliteit creëer je een organisatie waarin energie, motivatie en veerkracht vanzelfsprekend zijn. De toekomst van vitaliteit begint hier, met aandacht voor de volledige mens en zijn behoeften.

WAAROM 'ZWEVERIG' NIET BESTAAT

Wanneer mensen termen als "zweverig" gebruiken, verwijzen ze vaak naar concepten die moeilijk tastbaar of wetenschappelijk meetbaar lijken, zoals zingeving, spiritualiteit, en persoonlijke groei. Maar in werkelijkheid zijn deze dimensies van het leven allesbehalve ongrijpbaar; ze zijn fundamenteel voor ons welzijn en onze identiteit.

Het acroniem V.I.T.A.L.I.T.Y. bijvoorbeeld, laat zien dat aspecten zoals Values (Waarden) en Identity (Identiteit) niet alleen abstracte ideeën zijn, maar kerncomponenten van ons dagelijks functioneren. Deze elementen zijn diepgeworteld in hoe we betekenis en richting vinden in ons leven. Love (Liefde) en Autonomy (Autonomie) zijn niet zomaar vage begrippen, maar essentiële bouwstenen voor onze relaties en ons gevoel van controle over ons eigen leven.

Wat vaak als 'zweverig' wordt bestempeld, zijn eigenlijk de subtiele, maar krachtige krachten die ons leven vormgeven en ons welzijn bepalen. Door ze te erkennen en te integreren in modellen zoals V.I.T.A.L.I.T.Y., zien we dat ze juist heel concreet en essentieel zijn. Ze helpen ons om niet alleen te overleven, maar ook te bloeien in een wereld die steeds meer vraagt om betekenis en verbondenheid.

Kortom, 'zweverig' bestaat niet, want wat men zo noemt, is simpelweg een essentieel deel van ons mens-zijn, dat diep verweven is met ons streven naar welzijn en geluk.



In het acroniem VITALITY zijn elementen verwerkt van het Amplitie-model, SPIRE-model, Positieve Gezondheid, PERMA, Well-Being Theory (Diener), Wheel of Life, Maslow's Hierarchy en het JD-R model.

Amplitie

The next best thing of ...?!

FRANK HIELCKERT

Health Manager bij NHL Stenden

"Amplitie is geen vervanging van preventie en curatie, maar een verrijking ervan. Ik geloof in een holistische benadering die de kracht en potentie van elke medewerker naar voren haalt, zodat zowel individu als organisatie kunnen floreren."

De afgelopen decennia hebben aanzienlijke ontwikkelingen plaatsgevonden op het gebied van gezondheid, veiligheid en welzijn op het werk. Van de invoering van de Arbowet in 1980 tot de opkomst van gezondheidsmanagement in de jaren 90, zijn er voortdurend nieuwe inzichten en benaderingen geweest. Denk aan het Huis van Werkvermogen en thema's als duurzame inzetbaarheid, gezondheids- en vitaliteitsbeleid.

Inmiddels draait alles om werkgeluk en amplitie. Hoewel mijn eerste reactie op de term 'Amplitie' sceptisch was, bracht het lezen van het boek *'Werken aan amplitie'* tijdens een zware griep me tot nieuwe inzichten. Het boek verrijkte mijn bestaande kennis en expertise door een verbinding te leggen tussen verschillende modellen.

Een aantal belangrijke modellen vormen de basis voor het Amplitie-model, namelijk:

- JDR (Job Demands-Resources model)
- Huis van Werkvermogen
- PERMA-model (theorie)

Amplitie-model: figuur 1, op de volgende pagina.



Foto: Frank Hielckert

Hoe ga Je aan de slag met Amplitie?

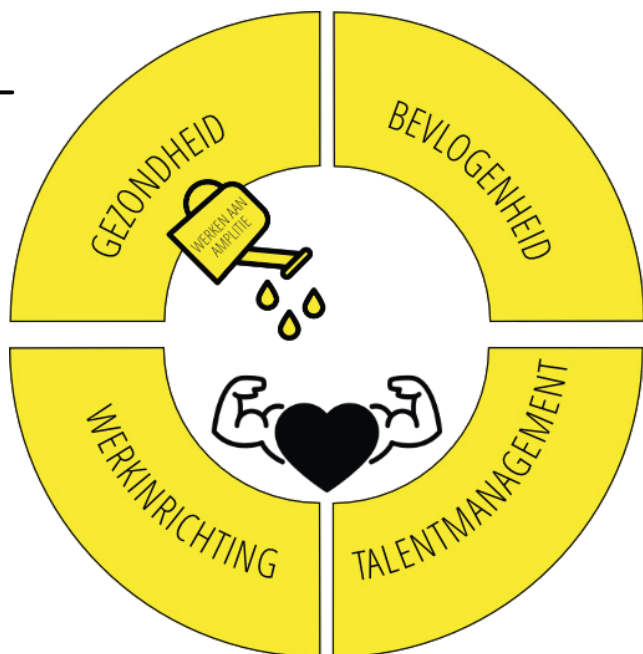
Hoewel de term 'Amplitie' inmiddels is geland binnen de HR-wereld, blijft de uitdaging hoe je ermee aan de slag gaat in een wereld die verzadigd is met nieuwe thema's en positiviteit. Onze HR-taal is niet geschikt voor iedereen en vakjargon dient daarom vermeden te worden in directe communicatie. Welke woorden gebruik je dan? Een amplitieve benadering, zoals waarderend onderzoek en design thinking, kan helpen. Dit betekent focus op iedereen en liefst bottom-up, aangezien top-down acties vaak al plaatsvinden.

"We leven in een VUCA-wereld"

We bevinden ons momenteel in een snel veranderende wereld, ook wel de VUCA-wereld genoemd, gekenmerkt door onzekerheid en complexiteit.

Het acroniem VUCA staat voor:

- Volatile (snel veranderend)
- Uncertain (onzeker)
- Complex (complex)
- Ambiguous (vaag/dubbelzinnig)



Figuur 1: Het Amplitie-Model, Talent College, 2020

Het Amplitie-Model

Het amplitie-model bestaat uit vier pijlers: gezondheid, bevologenheid, talentmanagement en werkinrichting. Deze pijlers complementeren en beïnvloeden elkaar wederzijds en vormen samen een geheel dat gericht is op het versterken van menselijk kapitaal.

"A journey of a thousand miles begins with a single step."

Amplitie is niet dé oplossing, maar het is zeker een waardevol model voor organisaties. Het biedt een manier om basiselementen te belichten en te benutten. Thema's zoals duurzame inzetbaarheid kunnen zowel vanuit preventie als amplitie aangepakt worden. Waar preventie zich richt op het voorkomen van problemen door functioneringsgesprekken, richt amplitie zich op ontwikkelgesprekken die de inzetbaarheid vergroten.

Positief in gesprek over gezondheid

Een methodiek die aansluit bij amplitie is die van positieve gezondheid. Deze methode kijkt op een holistische wijze naar gezondheid en welzijn door zes dimensies te waarderen. Het is een aanpak die al veel gebruikt wordt in de zorg en het onderwijs, en langzaam ook zijn weg vindt naar de werkvloer. Belangrijk hierbij is het gebruik van de juiste taal en het voeren van gesprekken die leiden tot gedragsverandering.

Oud en nieuw gedrag

Gedragsverandering is cruciaal voor het succes van amplitie. Mensen zijn vaak geneigd vast te houden aan oud gedrag vanwege de pijn van verandering en de angst voor het onbekende. Het is essentieel om na te gaan waarom nieuw gedrag belangrijk is en welk hoger doel het dient. Het bepalen van een 'Job-to-be-done' (JTBD) helpt hierbij. Voor organisaties is het belangrijk om samen met de mensen en teams binnen de organisatie te bepalen waarom ze met amplitie aan de slag willen en hoe dit bijdraagt aan het welzijn van iedereen.

Amplitie biedt een breed scala aan interventies die bijdragen aan het verkleinen van risico- en probleemgroepen binnen organisaties. Door amplitie te integreren met preventieve en curatieve maatregelen, ontstaat een samenhangende benadering die het algehele welzijn en succes van de organisatie bevordert.

Met waarderend onderzoek en design thinking, die perfect aansluiten bij amplitie, leggen we de focus op het versterken van wat goed gaat en het ontwerpen van innovatieve oplossingen. Positieve gezondheid verrijkt dit geheel verder door een holistische kijk op welzijn te bieden. Samen zorgen deze methoden voor een werkomgeving waarin iedereen kan floreren en de organisatie succesvol blijft.

Naast mijn werk als Health Manager bij NHL Stenden ben ik ook actief als expert vitaliteit. Op mijn persoonlijke website vind je volop inspiratie over thema's als amplitie, stress en welzijn. Neem gerust een kijkje, en als je meer wilt weten, aarzel niet om contact met me op te nemen!

Vitale groet,

Frank Hielckert



edu.nl/gga7t