

Fit for the job

Handleiding toolkit
voor praktijkbegeleiders

01	Introductie	03
02	Stappenplan	04
03	Toolkit werkbladen	05
	Energiemeters	
	Praatkaarten	
	Activiteitenmenu	
	Actieplan	
04	Tips voor een vitaal leerbedrijf	10

Inhoud

Introductie

Beste praktijkbegeleider,

Geweldig dat jullie als leerbedrijf bijdragen aan de ontwikkeling van toekomstige medewerkers! Als praktijkbegeleider speel je hierin een onmisbare rol. Je ondersteunt studenten in hun leerproces en daar hoort ook beroepsvitaliteit bij.

Beroepsvitaliteit gaat over gezond, energiek en met plezier werken. Jij helpt de student hiermee al tijdens de stage de basis te leggen voor een vitale loopbaan. Deze toolkit ondersteunt je om dit bespreekbaar te maken.

Let op: het gaat niet om arbeidsomstandigheden, maar om keuzes die vitaliteit stimuleren – veilig werken blijft altijd de basis.

Wat is beroepsvitaliteit?

Scan de QR code en bekijk de animatie:



Hoe kun je de toolkit inzetten?

1 Energiemeter

Laat studenten 3–4 weken na de start de energiemeter invullen voor inzicht in wat de stage doet met hun energie: fysiek, mentaal en sociaal.

TIP

Vul als begeleider ook de energiemeter in, vergelijk bevindingen en bespreek verschillen.

Evaluatie en vervolgstappen

Evalueer de voortgang van de gekozen acties, stel de acties bij of kies nieuwe uit, en vul de energiemeter tussentijds en na afloop opnieuw in.

TIP

Heb oog voor wat al goed gaat en geef daar een compliment over.

2 Praatkaarten

Gebruik de praatkaarten om samen te verkennen wat beroepsvitaliteit betekent. De kaarten bieden verdieping op de energiemeter, ruimte voor reflectie en aanknopingspunten om door te vragen bij antwoorden.

3a Actieplan

In het actieplan vult de student in welke activiteiten hij/zij komende periode wil doen. Je helpt de student door te bespreken wat er (al) goed gaat, en op welke punten de student zich wil ontwikkelen.

We maken onderscheid in acties:

- Voor / na het werk
- Tijdens het werk
- Tijdens pauzes
- Fysiek / mentaal / sociaal

3b Activiteitenmenu

Het activiteitenmenu bevat voorbeelden die jou als begeleider en de student kunnen inspireren bij het formuleren van eigen concrete acties.



Balance

Energimeters

your energy

Laat de student aankruisen hoe hij/zij zich op dit moment voelt en bespreek waarom dit zo wordt ervaren en welke invloed de stage hierop heeft. Pak daarna het activiteitenmenu erbij en kies één of meerdere acties uit. Bespreek (tijdens het voortgangsgesprek) hoe de student de gekozen acties ervaart en het effect hiervan op de energie door de energiemeter opnieuw in te vullen.

Hoe energiek voel jij je?

Hoe vul je de energiemeters in?

Plaats per onderdeel een kruisje op de plek die het meest van toepassing is bij hoe jij je op dit moment voelt in je stage. Pak vervolgens het activiteitenmenu erbij en kies één of meerdere acties uit waarmee jij wilt werken aan beroepsvitaliteit.

	Fysiek	Sociaal	Mentaal
	Voel je je lichamelijk fit, met genoeg energie, slaap en beweging?	Voel jij je goed met anderen, met genoeg contact, steun en gezelligheid?	Voel jij je oké in je hoofd, met focus, weinig stress en positieve gedachten?
Ik voel me in balans			
Het gaat goed, met enkele aandachtspunten			
Soms gaat het goed, soms minder			
Ik heb moeite om dit in balans te houden			
Waarom voel je je zo en wat voor invloed heeft je stage hierop?			
	Datum:		



Stay healthy

Praatkaarten

De praatkaarten zijn er om het gesprek over vitaliteit op de werkvloer op gang te brengen. We hebben deze verdeeld in 3 categorieën: tijdens werk, in de pauzes en voor / na het werk. Elke categorie bevat 13 kaarten met een open vraag, stelling, dilemma of wildcard. Print en knip de kaarten uit en ga in gesprek met de student.

Tijdens werk

Wildcard

Bedenk zelf een vraag, stelling of dilemma voor elkaar



Open vraag

Wat geeft jou energie op het werk?

Open vraag

Wat kost je energie op het werk?

Open vraag

Wat heb jij nodig om fit te blijven tijdens het werk?

Open vraag

Wanneer merk je tijdens je werk dat je hoofd vol raakt, en wat helpt je dan om weer focus te krijgen?

Dilemma

Altijd staand werken of altijd zittend werken?

Dilemma

Altijd opstarten met koffie of altijd opstarten met energy drink?

Dilemma

Altijd de lift pakken of altijd met de trap?

Dilemma

Altijd samenwerken met collega's of altijd in je eentje werken?

Stelling

Ik beweeg meer dan genoeg op een werkdag.

EENS ONEENS

Stelling

Tijdens werk word ik vaak afgeleid door mijn telefoon.

EENS ONEENS

Stelling

Ik voel me wel eens gestrest op het werk.

EENS ONEENS

Stelling

Een dagelijkse check-in en check-out met mijn begeleider lijkt mij fijn.

EENS ONEENS

Tijdens pauze

Wildcard

Bedenk zelf een vraag, stelling of dilemma voor elkaar



Open vraag

Wat doe je het liefst in je pauze?

Open vraag

Voel jij je vol energie na je pauze?

Open vraag

Wat is voor jou een gezonde lunch?

Open vraag

Wat heb jij nodig in je pauze om mentaal écht op te laden?

Dilemma

Altijd dansen of altijd voetballen in de pauze?

Dilemma

In de pauze: alleen of samen met collega's wandelen?

Dilemma

Altijd thuis lunch klaarmaken of altijd lunch kopen in de supermarkt of kantine?

Dilemma

Pauze doorwerken om eerder klaar te zijn, of pauze nemen ook als het druk is?

Stelling

Ik pak makkelijker een snack dan iets gezonds.

EENS ONEENS

Stelling

Ik kan tijdens de pauze makkelijk contact maken met collega's.

EENS ONEENS

Stelling

Ik durf collega's niet te vragen om samen een rondje te lopen.

EENS ONEENS

Stelling

Tien minuten buiten zonder telefoon geeft mij meer energie dan tien minuten scrollen.

EENS ONEENS

Voor of na werk

Wildcard

Bedenk zelf een
vraag, stelling of
dilemma voor elkaar



Open vraag

Hoe kom je naar het
werk?

Open vraag

Wat doe je het
allerliefste na een
werkdag?

Open vraag

Wanneer deed
je voor het laatst
helemaal niets?

Open vraag

Hoe rond jij je
stagedag mentaal
af zodat je het werk
thuis kunt loslaten?

Dilemma

Altijd op de fiets
naar het werk of
altijd met OV?

Dilemma

Altijd offline of altijd
online?

Dilemma

De avond voor een
werkdag vroeg
slapen, of tot laat
bingewatchen?

Dilemma

Na een drukke
werkdag sporten
met vrienden, of
een avond zonder
afspraken om bij te
komen?'

Stelling

Ik ontbijt elke dag
thuis.

EENS ONEENS

Stelling

Ik slaap soms slecht
waardoor ik me
minder fit voel op
het werk.

EENS ONEENS

Stelling

Mijn telefoon
helpt me om te
ontspannen.

EENS ONEENS

Stelling

Het is oké om niet
bereikbaar te zijn
buiten mijn stage-
uren.

EENS ONEENS



Time for action

Actieplan

Kiezen

Laat de student één actie per categorie kiezen en invullen in het plan: één voor/na werk, één tijdens werk en één tijdens de pauze. Zo zijn de acties verdeeld over de werkdag, behouden studenten de vrijheid om op basis van de energiemeter voor meer sociale, mentale of fysieke acties te kiezen.

Evalueren

Laat de student twee weken aan de acties werken. Zorg voor concrete en haalbare acties en evalueer deze (het liefst ook tussentijds). Na twee weken bespreek je met de student hoe het gaat met de acties. Wat lukt er wel en wat lukt er niet? En waardoor het wel of niet lukt, waar heb je zelf invloed op en wie/wat zou kunnen helpen. De student kan een actie ook bijstellen door deze eenvoudiger of juist uitdagender te maken.

Blijven doen!

Past de gekozen actie goed omdat het bijvoorbeeld meer energie geeft, moedig de student dan aan om het te blijven doen! Nieuwe (gezonde) gewoontes ontwikkelen duurt zeker twee tot drie maanden. Het helpt wanneer jij als begeleider de student hierin gedurende die periode stimuleert en ondersteunt denk hierbij ook om een gezonde werkomgeving.



Tijdens werk

Tijdens de pauze

Voor / na werk

FYSIEK

SOCIAAL

MENTAAL

Wat heb jij nodig van het
leerbedrijf?

Periode:

Wanneer evalueren:

Wat ging er goed?

Wat kan er beter?

Waar heb je zelf
invloed op?

Welke actie wil je aanpassen?

Welke nieuwe actie wil je kiezen?



Let's change your lifestyle

Activiteitenmenu

Het activiteitenmenu helpt de student om te werken aan beroepsvitaliteit. We geven tips voor drie momenten: tijdens het werk, tijdens de pauze en voor/na het werk. Er zijn tips die ondersteunen op fysiek, sociaal en mentaal vlak. Laat de student per moment een actie uitkiezen.

Houd rekening met de werkzaamheden op stage; bijvoorbeeld veel zitten en weinig bewegen tijdens het werk? Kies dan voor acties die meer bewegen stimuleren. Bij actief en zwaar werk kan er juist gekeken worden naar acties die rust en ontspanning bieden.

Tijdens werk

FYSIEK

SOCIAAL

MENTAAL

Actie

Micro-pauzes inbouwen

Wat

Elke 30-45 minuten even stoppen met je taak om kort te bewegen of van houding te wisselen.

Hoe

- Timer als herinnering.
- Opstaan, schouders draaien, 10 squats doen.
- Waterfles of glas water vullen zodra hij leeg is.

Waarom

Dit vermindert spierspanning, verbetert je concentratie en voorkomt fysieke en mentale klachten.

Voorbeeld doel

“Ik neem elke ochtend en middag minimaal 3 micro-pauzes van 1 minuut waarin ik opsta en beweeg.”

Actie

Actief telefoongesprek

Wat

Tijdens bellen of overleggen wandelen in plaats van zitten.

Hoe

- Sta op bij elk telefoontje.
- Loop rustig door de gang of kamer.

Waarom

Meer beweging, frisse blik en vaak meer energie.

Voorbeeld doel

“Ik voer alle telefoongesprekken wandelend als dat kan.”

Actie

Deskercise

Wat

Rekken en strekken aan je bureau.

Hoe

- Nek naar rechts en naar links buigen. Armen omhoog strekken en rug verlengen. Schouderrollen.

Waarom

Helpt spierspanning verminderen en maakt je weer alert.

Voorbeeld doel

“Elke 2 uur doe ik 3 rek-oefeningen van 30 seconden.”

Actie

Staand werken

Wat

De werkplek aanpassen zodat je afwisselt tussen zitten en staan.

Hoe

- Gebruik een in hoogte verstelbaar bureau of laptopstandaard.
- Zet je laptop tijdelijk op een kast, stapel dozen of in de vensterbank.
- Maximaal 1 uur achterelkaar en tot maximaal 4 uur per dag.

Waarom

Dit voorkomt langdurig zitten en bevordert de doorbloeding.

Voorbeeld doel

“Ik werk elke dag minstens 1 uur staand verdeeld over de dag.”

Actie

Gezonde tussendoortjes

Wat

Tussendoor gezonde snacks eten zoals ongezoeten noten, fruit en groente.

Hoe

- Voor voorbeelden van gezonde tussendoortjes, scan de QR code.

Waarom

Geeft stabiele energie zonder suikerpieken en -dalen.

Voorbeeld doel

“Elke dag neem ik 2 gezonde tussendoortjes meer naar werk.”



Actie

Gezonde traktaties

Wat

In plaats van ongezonde snacks gezonde opties aanbieden bij: verjaardagen, vergaderingen, feestdagen ect.

Hoe

- Notenmix, snack groenten of fruit.
- Water, thee, koffie.
- Kijk bij 'tussendoor' op de receptenpagina van Voedingscentrum voor inspiratie voor gezonde traktaties.

Waarom

Om het goede voorbeeld te geven en stimuleert welzijn en inclusiviteit.

Voorbeeld doel

"Tijdens vergaderingen halen we geen muffin bij de kantine maar snackgroenten."



Actie

Daglicht

Wat

Zorg ervoor dat je elke dag voldoende natuurlijk licht krijgt.

Hoe

- Tijdens pauzes naar buiten.
- Werkplek bij het raam.

Waarom

Goed voor je biologische ritme, humeur en vitamine D.

Voorbeeld doel

"Ik ga elke middag 15 minuten naar buiten."

Actie

Powernap

Wat

Een korte, herstellende slaap van maximaal 20 minuten.

Hoe

- Rustige ruimte zoeken.
- Timer zetten voor 20 minuten.

Waarom

Verhoogt concentratie, energie en stemming.

Voorbeeld doel

"Als ik heel moe ben, plan ik een powernap van maximaal 20 minuten in mijn pauze."

Actie

Let op je lijf

Wat

Als je fysiek werk hebt, moet je vaker lopen, tillen en taken met je handen uitvoeren. Dan is het extra belangrijk om goed te letten op je lichamelijke gezondheid.

Hoe

- Gebruik hulpmiddelen (tilhulpmiddelen, karren).
- Zorg voor bewegingsvariatie; afwisselen van je werkhouding.
- Correct tillen is belangrijk.
- Zorg voor passende en comfortabele werkkleding en schoenen.
- Geef het aan als iets fysiek te zwaar is.

Waarom

Juist als je je lichaam nodig hebt tijdens je werk, moet je er goed voor zorgen.

Voorbeeld doel

Bij het uitvoeren van mijn werkzaamheden stel ik mezelf de vraag “Gaaf dit goed zo?”. En pas aan/vraag hulp als het nodig is.



Actie

Mini-wandeloverleg

Wat

Een overleg al wandelend bespreken.

Hoe

- Van tevoren voorstellen: “Zullen we deze afspraak lopend doen?”
- Kies een route van ongeveer 10-20 minuten rondom het pand.
- Noteer tijdens/ na de wandeling de gemaakte afspraken.

Waarom

Door te bewegen verlaag je drempels om dingen te bespreken, en de frisse lucht bevordert de creativiteit.

Voorbeeld doel

“Elke week houd ik minstens 1 overleg wandelend in plaats van zittend.”



Actie

Dagstart of dagafsluiting

Wat

Samen kort bespreken wat er die dag gaat gebeuren (start) of hoe de dag is gegaan (afsluiting).

Waarom

Moment van verbinding en een mogelijkheid om je uit te spreken.

Hoe

→ Plan een vast moment.

Voorbeeld doel

“Elke ochtend heb ik met mijn stagebegeleider een dagstart van 5 minuten.”

Actie

Buddy-afspraak

Wat

Een vaste collega die je helpt herinneren aan gezonde gewoontes.

Waarom

Meer beweging en plezier in pauzes. Het sociale contact versterkt jullie motivatie.

Hoe

→ Spreek samen de doelen af en vraag of het is gelukt.

Voorbeeld doel

“Met mijn buddy herinneren we elkaar elke dag om 2 beweegpauzes te nemen en halen we samen koffie in plaats van voor elkaar.”

Actie

Complimenten geven

Wat

Een kort, oprecht compliment geven of ontvangen over werk of inzet.

Waarom

Vergroot het zelfvertrouwen en zorgt voor een positieve sfeer.

Hoe

→ Zeg het hardop tijdens een vast moment.

Voorbeeld doel

“Elke week geef ik minstens 1 compliment aan een collega of medestagiair.”

Actie

Check-in of check-uit

Wat

Een kort gesprekje bij de start of afsluiting van de werkdag om te delen hoe het gaat en wat je nodig hebt.

Waarom

Helpt stress of onzekerheid verminderen. Laat zien dat je betrokken bent en elkaar steunt.

Hoe

- Start de dag met 5 minuten: “Hoe voel je je? Wat heb je nodig vandaag?”
- Sluit de dag positief af: “Wat ging goed? Waar ben je tevreden over?”
- Kan 1-op-1 of in een klein groepje.

Voorbeeld doel

“Elke werkdag start en eindig ik met een korte check-in met mijn begeleider.”

Actie

Adem in, adem uit

Wat

Heel bewust 1 minuut rustig ademen als je stress voelt opkomen.

Waarom

Dit verlaagt direct je hartslag en spanning, het helpt je helder na te denken, het geeft gevoel van controle en herstelt je brein.

Hoe

- Ga rechtop zitten met beide voeten op de grond. Adem rustig in en uit door je neus. Vier tellen in, zes tellen uit, pauze en herhaal.
- Herhaal dit 6-8 keer.

Voorbeeld doel

“Elke keer als ik merk dat ik stress voel, neem ik 1 minuut voor een ademhalingsoefening voordat ik verder ga.”

Actie

Positieve focus

Wat

Aan het eind van de dag of week stilstaan bij wat goed ging of waar je tevreden over bent.

Hoe

- Bespreek kort positieve punten met je begeleider/collega/medestagiair.
- Schrijf elke dag 2 dingen op.

Waarom

Het vergroot zelfvertrouwen en motivatie. Het helpt relativeren na een drukke dag en zorgt voor een positieve afsluiting.

Voorbeeld doel

“Elke werkdag schrijf ik in mijn notities 2 dingen op die goed gingen.”

Actie

Plan de belangrijkste taken

Wat

Bewust tijd nemen om je dag of week te plannen en de belangrijkste taken te kiezen.

Hoe

- Begin de week met een lijst, wat moet, wat mag, wat kan wachten.
- Kies per dag 1-2 prioriteiten.
- Plan realistisch.

Waarom

Dit geeft rust en overzicht, het voorkomt stress en helpt beter om keuzes te maken.

Voorbeeld doel

“Elke maandag plan ik 15 minuten, in die 15 minuten plan ik mijn week en kies ik wat het meest belangrijk is.”

Tijdens de pauze

FYSIEK

SOCIAAL

MENTAAL

Actie

Wandeling

Wat

Een kort blokje om.

Hoe

- Plan standaard in je pauze een wandeling in de buitenlucht van 10-30 minuten.
- Loop samen met collega's als stok achter de deur.

Waarom

Frisse lucht en daglicht helpen energie en stemming verbeteren. Bewegen is goed voor je bloedsomloop en je komt even los van je werkplek.

Voorbeeld doel

“Elke middagpauze maak ik een wandeling van minstens 10 minuten buiten.”

Actie

Stretchen

Wat

Rustige rek oefeningen doen in een aparte ruimte of buiten.

Hoe

- Zoek een rustig plekje of ga even naar buiten.
- Doe eenvoudige stretches zoals schouderrollen, nekdraaiingen, bovenlichaam strekken, heupen draaien, enzovoorts.

Waarom

Vermindert spierspanning door veel zitten of tillen en geeft mentale ontspanning.

Voorbeeld doel

“Elke dag stretch ik 2 keer 3 minuten in mijn pauze.”

Actie

Traplopen

Wat

Kies bewust de trap in plaats van de lift.

Hoe

→ Naar de 10e etage? Loop een paar verdiepingen naar boven en rust uit in de lift (als je dit nodig hebt).

Waarom

Goed voor je conditie en spierkracht.

Voorbeeld doel

“Ik neem elke dag de trap minimaal 2 keer.”

Actie

Balansoefeningen

Wat

Oefeningen om je balans en coördinatie te trainen.

Hoe

- Ga op 1 been staan als je moet wachten, bijvoorbeeld bij de koffie of lift.
- Probeer dit 30-60 seconden vol te houden per been.

Waarom

Het versterkt je spieren en gewrichten en activeert je lichaam zonder dat het extra tijd kost.

Voorbeeld doel

“Elke dag doe ik 2 keer balansoefeningen bij het koffiezetapparaat.”



Actie

Sociale batterij opladen

Wat

Neem pauze zonder anderen of schermen, zodat je echt oplaadt.

Hoe

- Ga bewust alleen wandelen of ergens zitten.
- Laat je telefoon in je tas of op je bureau.
- Benoem eerlijk dat je even in je eentje je batterij wilt opladen, als iemand je vraagt mee te gaan.

Waarom

Helpt overprikkeling te voorkomen. Geeft rust en ruimte in je hoofd, belangrijk als je merkt dat je sociale energie op is.

Voorbeeld doel

“Minstens 1 pauze per dag gebruik ik om in mijn eentje zonder telefoon een rondje te wandelen of rustig te zitten.”

Actie

Pauze date

Wat

Spreek met een of meerdere collega's af om samen pauze te nemen.

Hoe

- Maak aan het begin van een dag de afspraak hoe laat je pauze neemt.
- Zoek ook de mensen op die je nog niet zo goed kent.

Waarom

Tijdens de pauze leer je collega's op een andere manier kennen en bouw je misschien een gezellige (of vriendschappelijke) band op met elkaar.

Voorbeeld doel

“Elke week ga ik in de pauze in gesprek met minimaal één iemand die ik nog niet vaak gesproken heb.”

Actie

Vermijd roddelen

Wat

Wees je bewust van gesprekken over anderen en kies ervoor om niet mee te doen aan roddelen.

Hoe

- Praat niet mee met een groep.
- Verander actief het onderwerp of geef er een positieve draai aan.
- Maak ongewenst gedrag van anderen bespreekbaar.

Waarom

Negatief praten over collega's schaadt de werksfeer en kost energie.

Voorbeeld doel

“Als ik merk dat er over iemand geroddeld wordt, probeer ik het onderwerp te veranderen of geef ik aan dat ik daar niet aan mee wil doen.”



Actie

Schermpauze

Wat

Tijdens je pauze bewust geen schermen gebruiken.

Hoe

- Ga buiten zitten of loop een stukje zonder telefoon.

Waarom

Het geeft je ogen rust, vermindert prikkels en het helpt om beter te kunnen concentreren na de pauze.

Voorbeeld doel

“Elke middag neem ik minimaal 20 minuten pauze zonder telefoon of laptop.”

Actie

Mediteren

Wat

Doe een (korte) meditatie tijdens je pauze.

Hoe

- Ga 5 minuten op een rustig plekje zitten. Focus op je ademhaling, of probeer je lichaam van top tot teen te scannen.
- Gebruik een meditatie-app voor een begeleide pauze-meditatie van 5-10 minuten.

Waarom

Het helpt om stress te verminderen, focus te vergroten en brengt je zenuwstelsel tot rust.

Voorbeeld doel

“Elke werkdag neem ik tijdens mijn lunchpauze 5 minuten voor een ademhalingsoefening of meditatie.”

Actie

Iets lezen voor jezelf

Wat

Lees in de pauze over een onderwerp dat je leuk vindt en niet met werk te maken heeft.

Hoe

- Leg een tijdschrift, boek of artikel klaar dat je aanspreekt.

Waarom

Ontspannt, geeft energie en inspiratie. Het helpt om even afstand te nemen van de werkdruk.

Voorbeeld doel

“Elke week lees ik in mijn pauze twee keer iets over een onderwerp dat me interesseert.”

Voor of na werk

FYSIEK

SOCIAAL

MENTAAL

Actie

Fietsen/ wandelen naar stageplek

Wat

Een deel van je reis lopend of fietsend doen om meer beweging te krijgen.

Hoe

- De hele afstand wandelen of fietsen.
- Ga met het OV en stap een halte eerder uit voor extra stappen.
- Loop na werktijd met een omweg richting huis.

Waarom

Goed voor je conditie, rustige overgang tussen werk en privé, goed voor de bloedsomloop en je spieren.

Voorbeeld doel

“Elke week stap ik minimaal 3 keer een halte eerder uit om 10 minuten extra per dag te lopen.”

Actie

Sporten voor/na de stagedag

Wat

Bewegen voor of na je stagedag op een manier die je leuk vindt.

Hoe

- Kies iets dat je aanspreekt.
- Zet het sportmoment in je (werk) agenda.
- Zet je sporttas alvast klaar.

Waarom

Beweging na een drukke dag helpt om stress los te laten. Het verbetert je conditie en geeft een goed gevoel.

Voorbeeld doel

“Elke week sport ik 2 keer na werktijd.”

Actie

Voedzaam ontbijt

Wat

Zorg voor een goed ontbijt.

Hoe

- Scan de QR code voor een gezond ontbijt.
- Scan de QR code voor gezonde ontbijt recepten

Waarom

Geeft energie om de dag goed te starten en versterkt je concentratie.

Voorbeeld doel

“Elke dag neem ik een voedzaam ontbijt met de Schijf van Vijf.”

Wat is een
gezond ontbijt?



Gezonde ontbijt
recepten:



Actie

Samen reizen

Wat

Samen naar stage reizen of een deel van de route lopen.

Waarom

Sociaal contact aan het begin en einde van de dag, voelt minder eenzaam (zeker als je nieuw bent).

Hoe

→ Onderzoek of er collega's dezelfde route naar werk gaan en vraag om (een deel van) de route of werkdagen samen te reizen.

Voorbeeld doel

“Ik spreek elke week minimaal 2 keer af met een collega of mede stagiair om samen naar stage te reizen.”

Actie

Sociaal opladen

Wat

Na het werk bewust kiezen wat je nodig hebt: sociaal contact of een rustig avondje zonder afspraken.

Waarom

Het helpt je balans houden tussen werk en privé, vermindert stress en overprikkeling.

Hoe

→ Plan vooruit: wil je een sociale avond of een rustige avond?

Voorbeeld doel

“Elke week plan ik minstens 1 avond zonder afspraken om op te laden.”



Actie

Stagedag bewust afronden

Wat

Aan het eind van je dag kort reflecteren op wat goed ging en waar je morgen aan wilt werken.

Hoe

Schrijf 2 dingen op:

- Wat ging goed vandaag?
- Wat wil ik morgen verbeteren of oppakken?

Waarom

Helpt om je hoofd te legen, geeft een positief gevoel van groei en overzicht.

Voorbeeld doel

“Elke werkdag noteer ik na afloop 2 positieve punten en 1 aandachtspunt voor morgen.”

Actie

Grenzen aangeven

Wat

Bewaak en bespreek jouw grenzen met collega's en begeleiders.

Hoe

- Bespreek je grenzen met je team en begeleider.
- Geef aan wanneer je geen (werkgerelateerd) berichten wilt ontvangen.
- Werk niet standaard meer dan is afgesproken.

Waarom

Altijd 'aan' staan of te veel werken geeft geen hersteltijd en put al je batterijen uit.

Voorbeeld doel

“Buiten mijn stage-uren kijk ik niet naar mijn werkmail of whatsapp”.

Actie

Genoeg slapen

Wat

Zorgen dat je voldoende uren slaapt en uitgerust wakker wordt.

Hoe

- Ga op vaste tijden naar bed, beperk schermtijd en zorg voor een donkere kamer.

Waarom

Nodig voor herstel, concentratie, beter presteren en minder stress.

Voorbeeld doel

“Ik ga doordeweeks elke avond voor 23:00 naar bed en zorg dat ik minstens 8 uur slaap.”

Actie

Een ontspannings-activiteit plannen

Wat

Na werk bewust iets doen waar je plezier in hebt en van ontspant.

Waarom

Vermindert stress en spanning, vergroot je energie voor de volgende dag.

Hoe

→ Kies iets dat je leuk vindt: muziek maken, lezen, sporten etc.

Voorbeeld doel

“Elke week plan ik minimaal 2 avonden waarin ik een hobby doe waar ik blij van word.”

→ Zet het in je agenda.



Tips voor een vitaal leerbedrijf

Jullie leerbedrijf gaat aan de slag met het creëren van een leer-werkomgeving waarin studenten worden ondersteund in hun beroepsvitaliteit. Een gezonde omgeving helpt om vitale keuzes te maken. Het is hierin belangrijk dat jij als praktijkopleider niet alleen verantwoordelijk bent voor die gezonde omgeving, met onderstaande tips betrek je de juiste personen.

Leg beroepsvitaliteit vast in beleid

Zorg voor draagvlak binnen de organisatie om met de beroepsvitaliteit van toekomstige medewerkers aan de slag te gaan. Stel samen met collega's, onderwijs en studenten concrete doelen op en verwerk deze in het strategisch (HR)beleid.

Structurele samenwerking

Beschrijf samen met interne en externe partijen (bv. management, HR, communicatie, onderwijs, etc.) wat je gaat doen, hoe en wie waarvoor verantwoordelijk is. Zorg voor een duidelijke taakverdeling, veranker de aanpak in de werkwijze van alle betrokkenen en maak hierin een koppeling tussen de huidige en de toekomstige medewerker (de student).

Van incidentele naar structurele activiteiten

Vertaal de doelen naar een realistisch jaarplan met concrete activiteiten die op elkaar en het hogere doel aansluiten. Maak keuzes op basis van impact en bied begeleiders (praktijkopleiders of stagebegeleiders) scholing om hun kennis over beroepsvitaliteit te vergroten.

Monitoring en evaluatie

Werk continu aan de realisatie van strategische doelen. Evalueer regelmatig met de studenten en betrokkenen, meet het effect (bijvoorbeeld na een half jaar) en pas doelen, keuzes en prioriteiten waar nodig aan.



Een gezonde omgeving helpt om vitale keuzes te maken

Hieronder een aantal suggesties die jullie als (leer)bedrijf kunnen toepassen:

FYSIEK

Ruimte & Middelen

- Er zijn veel leveranciers van 'werkfruit'. Je kunt ook de lokale groenteboer inschakelen of een collega wekelijks boodschappen laten doen.
- Gezonde snacks i.p.v. alleen maar snoep automaten (tijdens borrels en meetings zet je lekkere groentesnacks op tafel. Zorg dat er in de koelkast ook groentesnacks staan die je kan pakken als je trek krijgt in de namiddag).
- Zet watertappunten op drukke plekken, bestel een sodastream en bied water aan met munt, sinaasappel of gember.
- Zit/ sta-bureaus of verstelbare werkplekken.
- Ergonomische hulpmiddelen (tilapparaten, handschoenen, kniematjes).
- Zorg voor kleine fitnessplekken, stretchhoeken of matjes in de pauzeruimtes. Verzorg faciliteiten om een powernap te doen.

Op de site van Albert Heijn vind je inspiratie voor gezonde voeding.

Scan de QR code en laat je inspireren:



Stimuleren

- Organiseer beweeg-challenges zoals traplopen, stappenchallenge of een wall-sit voor elk overleg.
- Bedrijfslidmaatschap sportschool of korting op sportactiviteiten.
- Wandelend overleg als standaardoptie aanbieden.
- Maak gezonde voeding/beweging laagdrempeliger. Bestel via de QR code de poster over suiker in drankjes van het Voedingscentrum.



Op de site van TNO vind je meer informatie over fysieke belasting inclusief een Bewegen op Kantoor stappenplan:



Verbinding

- Buddy-systeem: nieuwe stagiairs koppelen aan een jonge collega (naast de stagebegeleider, waar ze het goed mee kunnen vinden).
- Dagstart- of weekstart moment: of plannen voor de week bespreken, of bespreken hoe het gaat.
- Samen pauze houden zorgt voor sociale cohesie. Maak er een gewoonte van om tijdens de pauze geen werkoverleg te plannen.
- Teambuilding-activiteiten zijn een laagdrempelige manier om elkaar wat beter te leren kennen. Nodig de stagiairs ook uit voor deze activiteiten.

Waardering

- Benoem (het liefst dagelijks) iets wat goed gaat bij de student.
- Laat je waardering eens blijken met complimentenkaartjes.

Geef het goede voorbeeld

- Door als begeleider(s) en andere collega's zelf ook gedrag te laten zien dat hoort bij een vitale werkcultuur, motiveer en stimuleer je stagiairs dit ook te doen.
- Gebruik van een fitnessmatje, een powernap, of een rondje wandelen zijn acties waar een stagiair bijvoorbeeld een drempel kan voelen, als hier geen voorbeeldgedrag van andere collega's van is.



Rustmomenten

- Stille ruimtes/ ontspanningsruimtes inrichten.

Reflectie en ontwikkeling

- Beroepsvitaliteit vast onderdeel maken van onboardingsprogramma's en de gesprekken tussen praktijkbegeleider en student.

Werkdruk en balans monitoren

- Vaste check-in en check-out momenten tussen praktijkbegeleider en stagiair.
- Training timemanagement of energiemangement.

Fit for the job is een
initiatief van:



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Fit for the job © 2025 van JOGG is gelicenseerd onder Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Scan de QR code om een kopie van de licentie te zien. Het is voor gebruikers toegestaan om de Fit for the job -toolkit in onaangepaste vorm in elk medium of formaat te kopiëren en te distribueren, uitsluitend voor niet-commerciële doeleinden, en alleen zolang de bronvermelding aan de maker wordt gegeven.



Scan de QR code om een kopie
van de licentie te zien:



Scan de QR code om deze toolkit
nog een keer te downloaden:

