

# Vitaliteitsplein voor medewerkers



## Lekker in je werk, *goed in je vel*

Wij vinden het belangrijk dat jij lekker in je vel zit en dat je plezier hebt in je werk en de dingen die je buiten het werk wilt doen. Nu én in de toekomst. Dat noemen wij vitaal zijn.

Als werkgever ondersteunen we jou om aan de slag te gaan met jouw vitaliteit. We verwachten daarnaast ook dat jij zelf de nodige stappen zet als je merkt dat je ergens mee zit waardoor jouw vitaliteit wordt beïnvloed.



### Tip!

Zit je ergens mee of loop je ergens tegenaan? Iedereen krijgt te maken met uitdagingen in het leven, zowel in werk als privé. Maak het bespreekbaar met je leidinggevende, er is vaak meer mogelijk dan je denkt. Samen werk je toe aan opnieuw lekker in je werk en goed in je vel.

Speciaal voor jou hebben we het [Vitaliteitsplein](#) ontwikkeld. Op het Vitaliteitsplein vind je informatie, tips en adviezen om aan de slag te gaan met jouw vitaliteit. Je vindt er o.a. informatie over bewegen, voeding, slaap, de overgang, stress, mantelzorg, geldzaken op orde, loopbaan, werkplezier, werkdruk, online zelfhulpmodules, online trainingen van GoodHabitZ en nog veel meer.

Je vindt het [Vitaliteitsplein](#) op het intranet



#### Via je laptop:

- 1 Open het intranet
- 2 Klik in de rechterkolom op "Vitaliteitsplein"



#### Via je Ipad of mobiele telefoon:

- 1 Open de intranet app
- 2 Klik bovenaan de pagina op de ster
- 3 Scroll naar beneden en klik op "Vitaliteitsplein"

# Dit kun je vinden op het Vitaliteitsplein



## Mentaal in balans

### Veerkracht

Voldoende veerkracht helpt je om positief, toekomstgericht en sterk te blijven bij veranderingen.

[Lees verder op intranet >](#)



## Fysiek fit

### Een gezond lichaam

Je leefstijl heeft veel invloed op je gezondheid. Krijg meer inzicht in jouw leefstijl.

[Lees verder op intranet >](#)



## Sterk in mijn werk

### Benut je talenten

Vergroot je werkplezier. Ontdek waar jouw kracht ligt en maak je werk (weer) leuk.

[Lees verder op intranet >](#)



## Terug naar werk

### Doordacht aan de slag

Met vertrouwen en plezier terug naar werk. Krijg grip op jezelf en je werk.

[Lees verder op intranet >](#)



## Nieuws en inspiratie

### Op de hoogte

Agenda webinars, communicatiemiddelen en filmpjes van collega's.

[Lees verder op intranet >](#)



## Geldzaken op orde

### Grip op je financiële situatie

Inzicht in je financiën en je pensioen.

[Lees verder op intranet >](#)

## Contactinformatie

Heb je tips of vragen over vitaliteit of loopbaan? Neem contact op met het Kenniscentrum Vitaliteit via:

[kenniscentrumvitaliteit@espria.nl](mailto:kenniscentrumvitaliteit@espria.nl)

Kijk ook naar het beleid en de richtlijnen van jouw organisatie op het intranet. Heb je een specifieke vraag voor jouw organisatie? Mis je informatie of ondersteuning? Neem contact op met jouw aanspreekpunt. Een overzicht van de contactpersonen vind je op de [contactpagina van het Vitaliteitsplein](#).

[Klik hier om naar het Vitaliteitsplein te gaan.](#) >



[< Waar vind je het Vitaliteitsplein?](#)

[< Terug naar introductie](#)