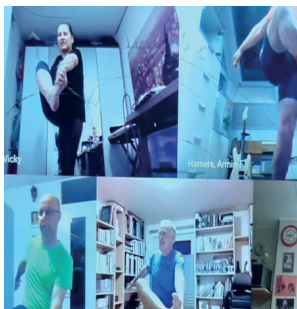
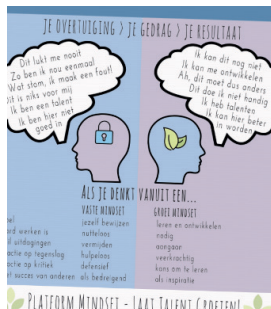


VITALITEIT VOOR FIBRANT

FIVIT

PROGRAMMA

ONLINE EDITIE



Vraag van Fibrant

Hoe kunnen we in de coronatijd het Fivitaliteitsprogramma van Fibrant een impuls geven en doorgang laten vinden? Maak het programma laagdrempelig, leerzaam en plezierig. Het moet ook een moment worden waarop collega's elkaar weer 'ontmoeten'.

Oplossing

Samen met Fibrant hebben we een gevarieerd online programma opgesteld. Duur van het programma was 4 weken en er was keuze uit diverse workshops: Live cooking ontbijt en lunch, Werkdruk en mindfulness, Healthy fit lunch break, Yoga at your desk, Groeimindset, Pilates, Voedingsquiz, Stretch and relax, Vitaliteitsquiz en een Bootcamp. Aangezien een deel van de Fibrant medewerkers in ploegen werkt, zijn de tijdstippen zo gekozen dat zowel dag- als nachtdiensten konden deelnemen. ODS regelde de workshops op het gebied van mindset, voeding, ontspanning en beweging.

Resultaten

De deelnemers waren enthousiast. Dat blijkt uit de reacties in de enquête. (zie hieronder)
Een belangrijk punt is de timing van de activiteiten. Dat bepaalt voor een groot deel het aantal deelnemers.

De workshopleider werd gewaardeerd met 4,4 sterren van de 5. ★★★★★☆

Op de vraag 'zou je deze activiteit aanraden' kregen we 3,9 sterren van de 5. ★★★★★☆

"Fijne oefeningen .. nieuwe ervaring ... om het te blijven doen zelf achter je bureau vind ik lastig."
"Erg leuk meegenomen door Delina in iets wat ik normaal gesproken niet zou doen."
"Leuk initiatief! Zo kom je toch weer eens onder collega's.. soort van.. :)"
"Heel goed dat Fibrant dit aanbiedt aan medewerkers en vaste inhuur."
"Ik vond het een hele leuke presentatie en genoeg gelegenheid om je eigen vragen te stellen."
"Erg leuk initiatief in deze tijden waar we onze collega's maar weinig zien."
"Er mogen wat mij betreft meer onderwerpen in quiz-vorm georganiseerd worden. Was erg leuk!"
"Zou leuk zijn hier verder iets mee te doen. bv vervolg op deze sessie ergens in 2021 (Webinar Groeimindset)."

Quotes uit de enquête

"In tijden waarin persoonlijk contact niet mogelijk was, gaven de sessies onze mensen een energieboost.



Medewerkers konden even uit hun dagelijkse werk stappen en samen met collega's op een laagdrempelige manier aan hun vitaliteit werken. Een waardevolle aanvulling op ons reguliere FIVIT programma."

Dave Beijer
Fibrant - Director People & Culture