

Werkprestaties

Wat levert vitaliteit op voor werkprestaties?

Werkdruk neemt toe en veel organisaties zoeken naar manieren om prestaties en focus te verbeteren. Vitaliteit speelt daarbij een grotere rol dan vaak wordt gedacht. Met deze inzichten zie je hoe beweging en welzijn direct bijdragen aan energie, concentratie en productiviteit op de werkvloer.



Uitdagingen >>>

Veel medewerkers ervaren verminderde focus, lagere energie en meer stress gedurende de werkdag. Dat heeft direct invloed op productiviteit, samenwerking en betrokkenheid.

Toch wordt prestatieverbetering vaak gezocht in processen of tools, terwijl leefstijl en vitaliteit een grote rol spelen in hoe mensen presteren. Minder energie en mentale veerkracht leiden tot meer fouten, lagere concentratie en minder consistente resultaten binnen teams.

Feiten op een rij



- **Vitale medewerkers presteren 18% beter**
- **20 minuten bewegen verbetert concentratie met 21%**
- **Mentale gezondheid verhoogt productiviteit met 14%**
- **Vitaliteitsbeleid zorgt voor 40% minder stressklachten**

Waarom vitaliteit werkprestaties verbetert

Beweging en welzijn hebben een direct effect op focus, energie en herstel. Regelmatig bewegen verbetert de concentratie en helpt stress tegen te gaan, waardoor medewerkers langer scherp blijven.

Wie zich fysiek en mentaal goed voelt, is meer betrokken, gemotiveerder en productiever. Vitaliteit is daarmee een belangrijke pijler voor duurzame inzetbaarheid.

De impact van vitaliteit op werkprestaties

Voor	Na
Medewerkers raken sneller afgeleid , hebben moeite om focus vast te houden en ervaren hoge werkdruk.	➤ Meer beweging en aandacht voor welzijn zorgen voor beter concentratie en meer mentale veerkracht.
Stress en vermoeidheid drukken de productiviteit en verlagen de betrokkenheid.	➤ Vitale medewerkers zijn gemotiveerder , werken met meer energie en leveren constantere prestaties.
Teams presteren wisselend en lopen vast tijdens piekmomenten.	➤ Gezonde en energieke teams werken beter samen en blijven productief , ook bij piekmomenten.
Mentale klachten en stresssignalen worden pas zichtbaar als prestaties al teruglopen.	➤ Organisaties die investeren in vitaliteit zien minder stressklachten en een hogere duurzame inzetbaarheid.



Benieuwd wat vitaliteit kan betekenen voor focus, energie en productiviteit binnen jullie organisatie? Ontdek hoe een bedrijfsfitnessregeling hieraan bijdraagt. Kijk op www.bedrijfsfitnessnederland.nl of scan de QR-code.

Bronnen: Harvard Business Europa, Universiteit van Bristol, Erasmus Universiteit, Gallup EU, Gezondheidsraad Nederland (2022 – 2024)

BEDRIJFSFITNESS
■■■■ NEDERLAND
Part of the **epossi** Group.