



# NATIONALE Vitaliteits week

8,6  
beoordeling  
in 2024!

## Mentale gezondheid als topprioriteit binnen de organisatie.

De officiële Nationale Vitaliteitsweek is hét landelijke initiatief om vitaliteit op de werkvloer te stimuleren. Van 22 t/m 28 september 2025 staan vijf dagen volledig in het teken van vitaliteit, met live masterclasses en inspirerende thema's om medewerkers gezonder, energiever en veerkrachtiger te maken.

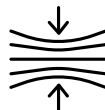
De editie van 2025 staat in het teken van *mentaal welzijn*, met als doel organisaties en medewerkers concrete tools en inzichten te geven om balans, focus en energie te bevorderen. In samenwerking met Vitalogisch behandelen we elke werkdag een thema dat aansluit bij de **vitaliteitsschijf van 5**.



Focus



Werk-privé balans



Veerkracht



Energiemanagement



Leefstijl

De live Masterclasses van de Nationale Vitaliteitsweek 2024 werden beoordeeld met gemiddeld een 8,6!

### Waarom meedoen als organisatie?



#### Goed werkgeverschap

Laat zien dat je als werkgever om je medewerkers geeft. Door deel te nemen investeer je in welzijn, werkplezier en persoonlijke ontwikkeling.



#### Een positieve impuls geven

Geef je organisatie en medewerkers een boost. Een week vol praktische tips en activiteiten die energie geven en stress verminderen. Je merkt het direct.



#### Gemakkelijk te organiseren

Een compleet en flexibel programma dat je eenvoudig kunt aanvullen met eigen initiatieven. Zo zet je gemakkelijk een succesvolle en inspirerende week neer.

De Nationale Vitaliteitsweek is geschikt voor organisaties van elke grootte en in elke sector. Of je nu een MKB'er, multinational, overheidsinstantie of zorgorganisatie bent, deze week biedt een kans om samen stil te staan bij wat medewerkers nodig hebben om vitaal en gelukkig te blijven.

## Live masterclasses

Elke dag 5 interactieve masterclasses over één thema, live aangeboden op verschillende momenten.

Elke masterclass wordt meerdere keren per dag herhaald (NL & ENG), zodat iedereen makkelijk kan deelnemen.



*"Heldere uitleg, inspirerend en direct toepasbaar."*



*"Goede mix van theorie, oefeningen en interactie."*



*"Veel praktische tips en inzichten in korte tijd."*



*"Professioneel gepresenteerd en interactief."*



*"Fijne opbouw, duidelijke boodschap en relevant thema."*

## De vijf thema's van de Nationale Vitaliteitsweek 2025 op een rij

Dagelijks staat er één praktisch en actueel thema centraal.



### Focus

Omgaan met afleiding en productiviteit verhogen.



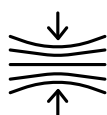
### Werk-privé balans

Gezonde grenzen stellen en prioriteiten managen.



### Energiemanagement

Rust, overzicht en controle creëren.



### Veerkracht

Positief omgaan met uitdagingen en mentale weerbaarheid vergroten.



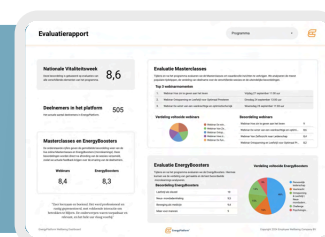
### Leefstijl

Kleine, gezonde gewoontes in beweging, voeding en ademhaling.

*"Het programma was makkelijk toegankelijk, kostte weinig tijd en werd heel positief ontvangen. Medewerkers vonden het leuk én waardevol – precies wat je zoekt in een vitaliteitsinitiatief."*

*"Het programma is zeer toegankelijk, met uitstekende ondersteuning en een strakke planning en communicatie. Bovendien biedt het ruimte voor een eigen look & feel, wat het goed laat aansluiten bij onze organisatiecultuur."*

**Krijg inzicht:** na afloop ontvang je een **evaluatierapport** met geanonimiseerde deelnamecijfers en beoordelingen van programma-onderdelen, inclusief inzichten in populaire tijdstippen en citaten van deelnemers. Maak je NVW onderdeel van een licentie of jaarprogramma? Dan krijg je daarnaast toegang tot het **Wellbeing Dashboard**.



## Een dag tijdens de Nationale Vitaliteitsweek

Elke dag van de Nationale Vitaliteitsweek staat in het teken van een actueel en relevant thema. Een dag in deze vitalste week van het jaar ziet er als volgt uit voor de deelnemer:



### EnergyBoosters

Korte, praktische microlearnings met tips en handvatten die medewerkers direct kunnen toepassen.

De EnergyBoosters van 2024 werden beoordeeld met gemiddeld een 8.4!



## Volledige ondersteuning

Iedere organisatie krijgt een persoonlijke **Customer Success Manager** die helpt bij de organisatie en uitvoering van de week.

Een uitgebreid **Evaluatierapport** na afloop met deelnamecijfers, inzichten en aanbevelingen om vitaliteit verder te versterken.

Een **complete interne marketing-campagne** met posters, narrowcasting, intranetberichten en e-mails om de week te promoten bij je medewerkers.

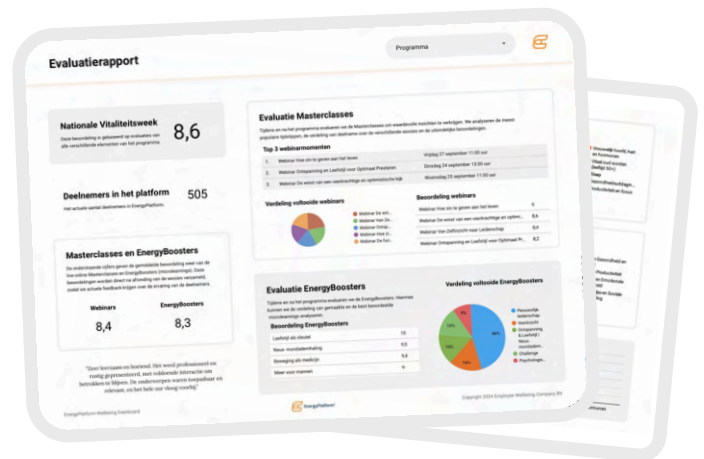
*"Inspirerend, met een goede mix van theorie, oefeningen en praktische voorbeelden. Het was knap hoe in één uur zoveel inzichten werden gegeven, ondersteund door fijne filmpjes en heldere uitleg. De interactieve opzet zorgde ervoor dat iedereen betrokken bleef, en de tips waren direct toepasbaar in het dagelijks leven."*



De Nationale Vitaliteitsweek is de **officiële Vitaliteitsweek** van Nederland, een gezamenlijk initiatief van **EnergyPlatform** en **Vitalogisch**. Beide organisaties brengen jarenlange expertise samen op het gebied van vitaliteitsprogramma's, welzijn en duurzame inzetbaarheid. Met EnergyPlatform's innovatieve tools en gestructureerde jaarprogramma's en Vitalogisch' bewezen aanpak en praktische handvatten, vormen we een krachtig partnerschap.

## Waardevolle data

Na afloop van de Nationale Vitaliteitsweek ontvang je een evaluatierapport met waardevolle inzichten, zoals deelnamecijfers, beoordelingen en citaten van deelnemers. Hiermee kun je eenvoudig de impact van het programma aantonen. Overweeg je een vervolg? Dan is het mogelijk om het bedrag van de Nationale Vitaliteitsweek als korting te verrekenen in een bredere samenwerking.



## Investering

**De Nationale Vitaliteitsweek** is dé manier om je vitaliteitsbudget slim én effectief in te zetten. Het programma, dat in 2024 door medewerkers werd beoordeeld met een 8.6, helpt organisaties meer medewerkers te bereiken dan ooit tevoren. Deelname is al mogelijk vanaf **€3.450 tot €6.450**, afhankelijk van de grootte van je organisatie. Benieuwd naar de mogelijkheden? Vraag vrijblijvend een offerte aan.



*“Het persoonlijke verhaal van de spreker maakte de theorie krachtiger en raakte me diep. Echt inspirerend!”*



*“De polls en interactie hielden mijn aandacht vast en gaven direct inzicht. Heel goed gedaan!”*



*“Veel bruikbare tips en voorbeelden die ik meteen kan toepassen in mijn dagelijks leven.”*



*“Inspirerend om te horen hoe je verantwoordelijkheid kunt nemen voor je eigen welzijn, met praktische handvatten.”*



*“De combinatie van duidelijke uitleg, persoonlijke verhalen en interactieve opdrachten was perfect.”*

## De Nationale Vitaliteitsweek bij EnergyPlatform is inclusief:

- Toegang tot EnergyPlatform: gebruiksvriendelijk, veilig en anoniem;
- Dagelijks een nieuw, actueel en relevant thema;
- Vijf interactieve live sessies per dag, zodat alle medewerkers mee kunnen doen;
- Alle content in EnergyPlatform, inclusief de live sessies, zijn beschikbaar in Nederlands en Engels;
- Inspirerende EnergyBoosters en Academy met relevante content;
- Persoonlijk contact met je vaste Customer Success Manager;
- Communicatie- en activatiecampagne om deelname te verhogen;
- Uitgebreid Evaluatierapport met deelnamecijfers, inzichten en aanbevelingen.

