

# Wij investeren in jouw welzijn, vitaliteit en weerbaarheid



**ONZE VISIE** / Bij REEF willen we de beste zijn en dit kan alleen als onze collega's de beste versie van zichzelf zijn. De beste versie van jezelf ben je als jij je eigen invulling kunt geven aan vitaliteit. Ervaar meer werkplezier, een hogere productiviteit en duurzame samenwerking, doordat REEF investeert in jouw vitaliteit en weerbaarheid. Projectmatig werken is topsport en om op topniveau te kunnen presteren, moet je vitaal zijn. Als vitale medewerker ervaar je meer ruimte om te ontwikkelen naar een hoger niveau en behaal je nóg betere projectresultaten bij jouw opdrachtgever.

**BEWUSTWORDING VAN JOUW VITALITEIT** / Bij REEF geloven we erin dat we jou kunnen stimuleren om jouw welzijn te vergroten. Door de stimulatie wordt zelfbewustzijn gecreëerd en vanuit daar jouw intrinsieke motivatie. We richten ons beleid daarom voornamelijk op fysiek, mentaal en sociaal welzijn. Door hier structureel mee bezig te zijn, kunnen onze collega's zelfbewustzijn creëren en met intrinsieke motivatie werken aan de vitaliteit.



### **Fysiek welzijn**

Dit gaat volgens ons om jouw leefstijl en het lichamelijke deel van jouw vitaliteit. Denk daarbij aan gezonde voeding (de brandstof voor jouw top-prestatie), beweging (letterlijk fit zijn voor de job), slaap (vult je energie aan en herstelt spieren) en ontspanning (daardoor ervaar je minder stress, slaap je beter én neemt je weerstand toe).



### **Mentaal welzijn**

Het mentale welzijn staat bij REEF voor een positieve mindset, (belemmerende) overtuigingen, emoties en zelfwaardering. Met een positieve mindset kun jij genieten van meer geluk, veerkracht en motivatie. Op onze opleidingskalender vind je diverse trainingen die jou praktische en toepasbare handvatten aanreiken.



### **Sociaal welzijn**

Samenwerken is niet voor niets één van onze kernwaarden. We vinden het belangrijk dat jij je collega's weet te vinden, dat je je veilig en vertrouwd voelt én dat je verbondenheid ervaart met REEF. Om dit te stimuleren, organiseren we diverse evenementen. Samen staan we sterker!

## RAAK GEÏNSPIREERD

Onze visie streven we na door het inzetten van een doorlopend vitaliteitsbeleid waarmee we elkaar inspireren op verschillende onderwerpen. Hierbij wisselen bewustwording, uitdagingen en activiteiten elkaar af en gebruiken we hiervoor de vitaliteitsschijf van 5:

1

### **ZELFBEWUSTZIJN** (vitalogisch aspect)

Leid jij je eigen leven of leidt het leven jou? Het gaat om het zelfbewustzijn; hoe ga jij om met je leven, eet je gezond en beweeg je regelmatig of kies je ervoor om met een zak chips op de bank iedere avond te Netflixen?

2

### **FYSIEK WELZIJN** (fysiologisch aspect)

Dit gaat over jouw leefstijl en het lichamelijke deel van vitaliteit, namelijk: voeding, beweging, slaap, ademhaling en ontspanning.

3

### **MENTAAL** (psychologisch aspect)

De mentale gezondheid bepaalt jouw mindset, gedrag en hoe je omgaat met emoties. Daarnaast heeft dit psychologisch aspect invloed op jouw eigenwaarde en zelfvertrouwen.

4

### **SOCIAAL** (Ecologisch aspect)

Jouw sociale omgeving, de kwaliteit van relaties met anderen en de balans tussen verschillende aspecten van jouw leven (zoals werk en privé), hebben invloed op hoe jij je voelt. Dit noemen we ook wel de fysieke omgeving.

5

### **INTRINSIEKE MOTIVATIE** (Filosofische aspect)

Talenten, drijfveren, kenniswaarden: ze zorgen voor een leven vol voldoening en plezier zolang jij ervoor zorgt dat je deze kwijt kunt in de activiteiten die je onderneemt.

Ben jij er klaar voor om nóg bewuster te worden van jouw vitaliteit? Ga het gesprek aan met jouw projectmanager of neem contact op met onze HR professional Kimberley de Groot.

**Kimberley de Groot**

HR professional

☎ 06 253 456 82

✉ [k.degroot@reef.nl](mailto:k.degroot@reef.nl)

