



“Vitaliteit moet key focus zijn voor CHRO’s”

Met de coronacrisis is het belang van vitale medewerkers nog groter geworden. De pilot ‘Minder stress, Meer energie’ van Lesstress maakte deelnemers binnen zes weken aantoonbaar vitaler én positiever.

TEKST DI-LAN SUN **BEELD** ANKO STOFFELS

Vitaliteit komt steeds hoger op de agenda bij werkgevers, merken Judith Lemmers en Irene ten Dam van Lesstress, een innovatieve start-up op het gebied van vitaliteit. “De urgentie is er, zeker nu organisaties steeds wendbaarder moeten zijn”, zegt Ten Dam. “Er worden stappen gemaakt, maar het is nog lang niet voldoende.” En dat is een gemiste kans. Vitale medewerkers leveren bedrijven veel op. Vitaliteit is een belangrijke driver voor succesvolle organisaties. “Het zou een key focus van iedere CHRO moeten zijn”, vindt Lemmers. “Vitale medewerkers presteren beter. Vitaliteit heeft impact op je performance, je energieniveau en je werkprestaties.”

Duurzame inzetbaarheid

De grootste werkgever van Nederland is de uitzendbranche. Een van de partijen waarmee Lesstress samenwerkt, is Stichting DOORZAAM. Deze zet zich in voor de duurzame inzetbaarheid van uitzendkrachten. Lesstress ontwikkelde voor de stichting de pilot ‘Minder Stress, Meer Energie’.

Chantal Huinder, manager Duurzame Inzetbaarheid, geeft aan dat ze er bij DOORZAAM in geloven dat elke uitzendkracht vitaal, veilig, vaardig en met plezier zijn of haar werk moet kunnen doen en blijven doen. Dat er aandacht aan stress besteed wordt is dan ook een vanzelfsprekendheid. “Ook uitzendkrachten ervaren stress, blijkt uit ons onderzoek onder uitzendkrachten en dat heeft zijn weerslag op hun gezondheid.”

Volgens Sandra Berenpas, Consultant Duurzame Inzetbaarheid bij DOORZAAM, kent de de groep uitzendkrachten waarvoor ‘Minder Stress, Meer Energie’ was bedoeld een complexe situatie. Het gaat om maximaal mbo-geschoolde deelnemers met een bepaalde contractduur. “Die arbeidsverhouding zorgt meteen al voor veel stress”, vertelt ze. “Ze weten vaak niet hoelang ze aan de slag kunnen blijven. Daarnaast is er de angst om fouten te maken en daarop afgerekend te worden. Die factoren zorgen niet alleen voor stress op de werkvloer maar ook voor frictie tussen werk en privé.”

CHRO performance

< v. l.n.r. Sandra Berenpas, Judith Lemmers, Chantal Huinder, Irene ten Dam

Huinder en Berenpas zochten een partij die kon helpen om de mate van stress inzichtelijk te maken. Lesstress was hiervoor de ideale partner. De tastbare meetbaarheid en de praktische uitvoering ervan in het zesweekse programma van de innovatieve start-up spraken DOORZAAM aan. Om een goede pilot neer te zetten, heeft Lesstress het programma geschikt gemaakt voor deze doelgroep. “Dat hebben ze uitstekend gedaan”, zegt Berenpas. “Lesstress begreep heel goed hoe ze de uitzendkrachten moesten benaderen. Het is een groep die het moeilijk vindt om nieuwe dingen te proberen. Bovendien moest duidelijk worden dat ze het traject helemaal voor zichzelf deden en niet voor de opdrachtgever of uitzendorganisatie en dat er geen consequenties aan verbonden waren.”

Voor Lesstress betekende de pilot een nieuwe doelgroep. “We hebben echt maatwerk geleverd en dat was spannend”, zegt Lemmers. De klantenkring van Lesstress bestaat voornamelijk uit advocatenkantoren, banken, IT- en mediabedrijven. “Het zijn over het algemeen werknemers met een hbo+ opleidingsniveau.” Samen met Huinder en Berenpas werd een traject uitgestippeld dat geschikt is voor de uitzendkrachten.

Vijf pijlers

In de methode van Lesstress staan vijf pijlers centraal; slaap, ademhaling, voeding, beweging en mindset. Dit zijn de belangrijke drivers van vitaliteit en deze zijn in het zesweekse programma aan bod gekomen. Met nog geen 15 minuten gemiddeld per dag hebben deelnemers dagelijks kleine stappen gezet om uiteindelijk een hele grote stap te zetten. Zo wordt het programma voor iedereen praktisch toepasbaar, wat goed past in de filosofie van Lesstress. De deelnemers hadden wekelijks een videocoaching met hun vaste coach. In deze sessies was ruimte voor reflectie en werd geleerd hoe de verkregen inzichten vertaald konden worden naar concrete acties. Daarnaast maakten de deelnemers dagelijks gebruik van de intuïtieve e-learningmodules van Lesstress. Een belangrijke succesfactor van de goede resultaten was het dagelijks meten van hun stress- en energieniveau met een hartslagsensor.

Over de uiteindelijke resultaten van de pilot zijn zowel DOORZAAM als Lesstress erg te spreken. “Ik geloof oprecht dat we een verschil hebben gemaakt”,

zegt Berenpas. Ze is vooral trots op de bereidheid van de deelnemers om het traject tot het eind te volgen. “We hoopten vooraf op een participatiegraad van tussen de 70 en 75 procent. Maar uit de cijfers kwam naar voren dat die veel hoger lag. “Mensen vonden het meten zo interessant, dat ze uit zichzelf meer gingen meten dan van ze gevraagd werd. Ze gingen experimenteren en dat heeft echt bijgedragen aan hun inzicht over hun stresssysteem en de impact van hun eigen invloed op hun vitaliteit.” Ook de e-learning werd zeer gewaardeerd. Daar kwam de eindscore zelfs uit op 91 procent.

Belangrijk onderdeel van het programma was het meten van de toename van het energieniveau bij de deelnemers. Deze was met gemiddeld 30 procent gestegen in zes weken tijd. “Deze toename ligt op hetzelfde niveau als deelnemers in ons programma met andere opleidingen of arbeidscontracten”, zegt Ten Dam. “Voor Lesstress was dat de bevestiging dat het programma voor veel doelgroepen werkt en dus breed inzetbaar is.

‘Beter in mijn vel’

‘Minder Stress, Meer Energie’ zorgde voor positieve resultaten. Nog waardevoller is de feedback die beide organisaties kregen van de deelnemers. “Ik had soms echt tranen in de ogen”, bekent Berenpas. Ze vertelt dat een deelnemer schreef vóór het traject eetproblemen te hebben. Maar na de zes weken waren die verdwenen. “Alles bij elkaar is het leven voor mij, na deelname aan het traject, zoveel makkelijker, leuker, plezieriger”, schrijft een andere uitzendkracht. Een andere deelnemer liet weten dat zijn partner vond dat hij positief veranderd was dankzij het project. “Ik krijg thuis te horen dat ik veel beter in mijn vel zit.” Geweldig is ook dat mensen positiever over zichzelf denken. “Na het traject is alles heel duidelijk geworden en vallen er veel dingen op zijn plek. Het resultaat is veel beter dan ik had durven hopen!” ●

Lees het complete artikel op CHRO.nl

Dit artikel is gesponsord door Lesstress