



Gezond presteren

Wat is Gezond Presteren?

Gezond Presteren vormt de basis van de aanpak van Fitter Nederland. Het is breder dan onze naam soms doet vermoeden. Veel mensen denken bij Fitter Nederland aan sporten, fruit op het werk, een platform of leuke workshops en activiteiten. Maar duurzame prestaties ontstaan niet door alleen te werken aan individuele gezondheid.

Er is méér nodig om mensen te laten groeien in hun werk, bevlogen te houden en te motiveren om goed voor zichzelf én elkaar te zorgen. En dat moet ook, want we zien in veel organisaties dat de druk structureel te hoog is. Teams werken hard, zijn betrokken en trots op hun vak. Tegelijkertijd nemen mentale belasting, werkdruk en verzuim toe, verliezen teamleiders energie en groeit de kloof tussen beleid en dagelijkse praktijk.

En ondanks trainingen, interventies en goede intenties blijft echte verandering vaak uit.

Dat komt omdat werkdruk zelden een puur individueel probleem is. Het ontstaat in de wisselwerking tussen inspanning, opbrengst, herstel, persoonlijke factoren en de sociale en organisatorische context waarin mensen werken.

Daarom kiest Fitter Nederland voor een integrale benadering: niet harder werken, maar slimmer omgaan met energie, herstel, samenwerking en leiderschap, zodat mensen duurzaam kunnen blijven presteren onder druk.

Balans

Gezond Presteren betekent het best mogelijke leveren in de gegeven omstandigheden, terwijl de balans tussen inspanning en opbrengst behouden blijft of zich steeds weer kan herstellen. Presteren is niet altijd 100%. Soms is het 80% of 120%. Gezond wordt het wanneer over de tijd heen steeds weer een evenwichtige balans ontstaat.

Gezond Presteren gaat dus over:

- ✓ werkvermogen
- ✓ energiebeheer
- ✓ motivatie
- ✓ duurzame inzetbaarheid
- ✓ strategische prestaties

Elke werkdag vraagt iets van mensen. Tijd. Aandacht. Fysieke kracht. Mentale focus. Emotionele betrokkenheid. Die investering noemen we inspanning.

Gezond presteren draait om een eenvoudige maar fundamentele vraag: staat de inspanning die iemand levert in verhouding tot wat het oplevert én tot het herstel dat mogelijk is?

Wanneer mensen voldoende betekenis ervaren in wat ze doen, resultaat zien van hun inspanning en ruimte en gelegenheid hebben om op te laden, ontstaat een gezonde dynamiek.

Inspanning, opbrengst en herstel vormen samen de basis van Gezond Presteren. Wanneer inspanning structureel groter is dan opbrengst en herstel, ontstaan uitputting, verminderde motivatie en uiteindelijk uitval.

Energie als ruilmiddel

We zien energie als het ruilmiddel waarmee prestaties worden geleverd. Iedere taak vraagt energie, iedere beslissing vraagt energie, iedere interactie vraagt energie, etc. We onderscheiden daarin drie verschillende soorten:

1. Fysieke energie: het vermogen om lichamelijke inspanning te leveren
2. Cognitieve energie: het vermogen om te focussen, denken, plannen en beslissen
3. Emotionele energie: het vermogen om met druk, spanningen, verwachtingen en intense gebeurtenissen om te gaan

Fysieke energie en welzijn zijn de absolute basis. Onder de drempel zitten in fysieke energie maakt het onmogelijk om cognitief scherp en emotioneel weerbaar te zijn. Energie is niet oneindig: verbruik creëert herstelbehoefte. Herstel je onvoldoende, dan bouwt zich een tekort op. Gezond Presteren is dus bewust omgaan met energie.

Drie krachten van Gezond Presteren

1: Herstel versterken

Herstel is een voorwaarde voor presteren, geen luxe. Herstel houdt in dat het lichaam en het brein de kans krijgen om terug te keren naar een stabiele basis. Effectief herstel vraagt om: weten wat werkt, het kunnen toepassen én er ruimte voor kunnen en mogen maken.

We onderscheiden drie manieren om op te laden:

- Ontspannen zonder inspanning: bij deze vorm van opladen gaat het om 'passief consumeren', bijvoorbeeld een boek lezen, uit eten gaan of naar het theater gaan.
- Actief creëren of iets doen: denk aan sport of hobby's als koken, handwerk of fotografie. Deze vorm van herstel verbruikt weliswaar energie, maar levert veel voldoening, plezier en succeservaring op, goed voor de emotionele batterij.
- Verbinden met anderen: sociale interactie geeft een gevoel van veiligheid, steun en waardering. Het verlaagt het stressniveau en laadt op omdat je erkenning, plezier en zingeving ervaart in contact met anderen.

De mate en het type inspanning bepalen welke vorm of combinatie van vormen het beste werkt. Ook per persoon kan dit verschillen. Het gaat niet om de perfecte activiteit, maar om regelmaat en bewust inzetten. Korte, regelmatige herstelmomenten voorkomen grote energietekorten (microbreaks).





2: Draagkracht vergroten en draaglast beheersen

Bij Gezond Presteren gaat het niet alleen om meer of beter herstellen, maar ook om meer aan te kunnen. Draagkracht vergroten betekent:

- fysieke conditie verbeteren
- mentale veerkracht versterken
- effectiever werken
- grenzen herkennen en hanteren

Zoals hierboven al genoemd, speelt fysieke gesteldheid een cruciale rol in alle vormen van energie. De meest directe invloed kun je uitoefenen via je leefstijl: goede nachtrust, gezonde voeding en voldoende beweging. Daarmee geef je je lichaam wat het nodig heeft om goed te kunnen functioneren, óók cognitief en emotioneel. Daarnaast spelen ook zaken als taakverdeling, planning, werkafspraken en levensfase een rol.

Soms is het nodig om de draaglast te verlichten. Dat houdt in dat de belasting (tijdelijk) verlaagd wordt: minder taken, minder complexiteit, minder prikkels of duidelijkere prioriteiten. Gezond Presteren vraagt dus niet alleen om sterkere mensen, maar ook om een slimme inrichting van werk en leven.

3: Persoonlijke regie

Zelfs met voldoende energie en herstel blijft er één vraag cruciaal: stuur je bewust op wat voor jou belangrijk is? Persoonlijke regie of leiderschap betekent dat je richting hebt in wat voor jou belangrijk is, vertrouwen hebt in je eigen kunnen en gemotiveerd blijft om in beweging te komen en te blijven. Wanneer werk aansluit bij wat iemand belangrijk vindt en waar iemand goed in is, krijgt inspanning betekenis.

Persoonlijke regie bestaat uit drie samenhangende elementen:

- richting: weten wat voor jou belangrijk is en waar je naartoe wilt
- vertrouwen: geloven dat je in staat bent om met uitdagingen om te gaan
- motivatie: bereid zijn om in beweging te komen en te blijven

Zonder richting versnipper je energie. Zonder vertrouwen durf je niet bij te sturen. Zonder motivatie kom je niet in actie. Daarom is persoonlijke regie een voorwaarde voor gezond presteren: het zorgt ervoor dat energie, inspanning en herstel geen toevallige uitkomsten zijn, maar bewuste keuzes.

Gezond Presteren als gezamenlijke verantwoordelijkheid

Werkdruk en uitputting ontstaan niet alleen door individueel gedrag. Natuurlijk speelt het mee hoe iemand omgaat met grenzen, herstel en keuzes. Maar net zo bepalend is de context waarin gewerkt wordt. Teamcultuur, leiderschap, taakverdeling, prioriteiten en bredere organisatiekeuzes hebben dagelijks invloed op hoeveel inspanning wordt gevraagd en hoeveel ruimte er is (en ervaren wordt) voor herstel en betekenis.

Gezond presteren is daarom niet alleen een individuele aangelegenheid. Het vraagt samenhang tussen verschillende niveaus in de organisatie. Medewerkers die leren omgaan met hun energie, teams die elkaar versterken in plaats van uitputten, leidinggevendenden die sturen op duidelijkheid en prioriteit in plaats van alleen op performance, en een organisatie die duurzame inzetbaarheid serieus neemt.

Het onderscheidende van deze benadering is dat welzijn niet wordt gezien als iets extra's, maar als voorwaarde voor goed functioneren. Het gaat niet om ingrijpen wanneer mensen uitvallen, maar om het versterken van werkvermogen in de dagelijkse praktijk. Gezond presteren betekent dan ook niet minder werken, maar bewuster omgaan met energie, belasting en betekenis.

Afsluiting

Duurzame prestaties ontstaan wanneer mensen niet structureel over hun grenzen werken, maar hun inzet kunnen afstemmen op wat zij aankunnen en wat het werk van hen vraagt. Dan blijft energie beschikbaar, groeit betrokkenheid en wordt samenwerking sterker.

De doorslaggevende factor is het vermogen om tijdig bij te sturen. Wie zicht heeft op eigen belasting en ruimte ervaart om keuzes te maken, kan druk hanteren zonder erdoor uitgeput te raken. Dat vormt de basis voor blijvende inzetbaarheid.

Wil je direct aan de slag met Gezond Presteren?


Dat kan met ons 12-weken programma voor teams en grotere afdelingen, waarin jullie samen werken aan meer energie, veerkracht, herstel en duurzame prestaties onder druk. Tijdens het programma doorloop je samen het volgende traject:



Gedurende de 12 weken ontvangen medewerkers inspiratie, naslagwerk en mini-challenges om bewustwording te vergroten en stap voor stap gezondere keuzes te maken in de dagelijkse praktijk.

Direct van start?

Neem contact op voor een afspraak.

 026 844 8445

 info@fitternederland.nl

