

# VAN FIT NAAR FUTUREPROOF

Energie op de werkvloer: voor wie elke dag het verschil maakt.

**Bedrijven van de toekomst** zijn diegenen die niet enkel in technologie **investeren**, maar vooral **in hun mensen**. Zeker in industriële contexten, met ploegenwerk, fysieke belasting, hoge werkdruk en vaak absentieïsme als gevolg, komt het erop aan medewerkers zowel **fysiek als mentaal sterk te houden**.

Want fit zijn betekent meer dan gezond zijn: het maakt medewerkers **scherper, weerbaarder, productiever** en beter gewapend voor de dagelijkse uitdagingen.

## WORKFORCE FIT | Fit & veerkrachtig tijdens uitdagende tijden



Golazo Energy x Better Minds ontwerpen een traject naar **duurzame inzetbaarheid** en **betrokkenheid**. Voor mensen **on the field**. In de fabriek, op de werf, in de zorg, in de productiehhal...

We bouwen aan **energie en veerkracht**, rechtstreeks vertaald naar de werkvloer, dicht bij de **realiteit van arbeiders en ploegleiders**. Met aandacht voor connectie, respect en erkenning, zodat iedereen zich gewaardeerd en gehoord voelt. We focussen op **praktische, haalbare tools** die meteen werken op de werkvloer.

Met als resultaat: mensen, teams en organisaties die floreren tijdens uitdagende tijden.

Een programma dat leert om je **energie te managen** en niet enkel je tijd.



Want energie kan **hernieuwd** en systematisch **uitgebreid** worden.



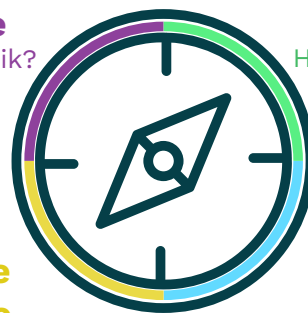
Bij alle 4 de **energieniveaus**.

**Fysieke energie**  
Hoe fit ben ik?

**Sociale energie**  
Hoe sta ik erin?

**Mentale energie**  
Hoe veerkrachtig ben ik?

**Emotionele energie**  
Hoe voel ik mij?



# WORKFORCE FIT

Fit & veerkrachtig tijdens uitdagende tijden

## AANPAK OP MAAT

**Fasering:** 4 fases

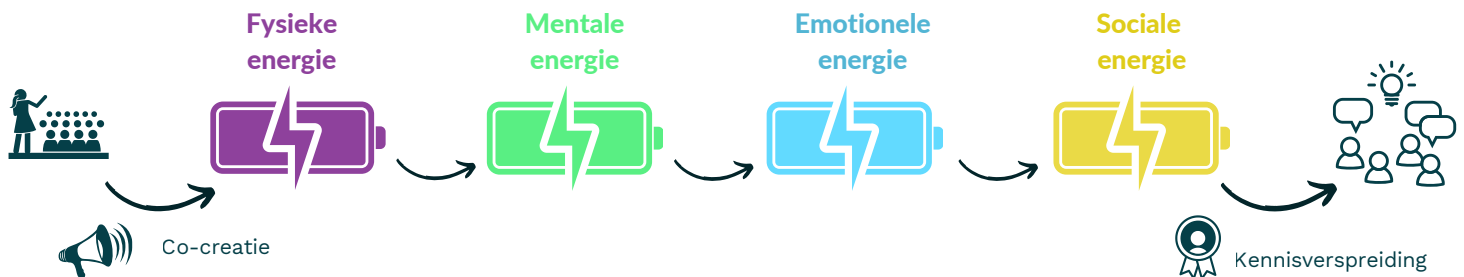
- Elk energieniveau wordt na elkaar doorlopen

**Vorm:** Mix van in-person en digitale initiatieven, ingepast in de dagelijkse routine.

**Koppeling:** Mogelijkheid tot koppeling met digitaal platform voor monitoring impact en HR data-analyse. Op basis van deze inzichten kan bijkomende ondersteuning en training voorzien worden waar nodig.

**Focus:**

- Praktisch en no-nonsense
- Peer buddy systeem en korte teaminitiatieven
- Co-creatie: we bouwen het programma op van binnenuit, in samenspraak met de medewerkers, teamleiders en het management.
- **Geen sprint maar een marathon.** We starten met een pilootgroep en laten het programma groeien van binnenuit. Het is belangrijk dat er een zo breed mogelijk draagvlak ontstaat.



## MODULAIRE OPBOUW

Elk energieniveau doorloopt dezelfde flow met **3 vaste modules** van inspiratie, activatie en reflectie. Hierbij focussen we op **praktische en hands-on tools** die ingepast worden in de dagelijkse werkroutine. Hier houden we rekening met de **specifieke werkomstandigheden**. Met **korte en prikkelende challenges** dagen we de medewerkers uit om aan de slag te gaan met hun energieniveau.





## CHALLENGES

Onze challenges zijn **kort, prikkelend** en **makkelijk in te passen** in de werkdag. We koppelen ze aan momenten zoals de shiftwissel, toolboxmeeting of ploegvergadering, zodat **iedereen bereikt** wordt **zonder extra tijd te verliezen**. Met de challenges willen we **bewustzijn creëren**. Denk aan acties met wearables, een hydratatie-check tijdens warme dagen, een focusbuddy... Geen uitgebreide uitleg, maar meteen **doen en ervaren**.



## WORKSHOPS

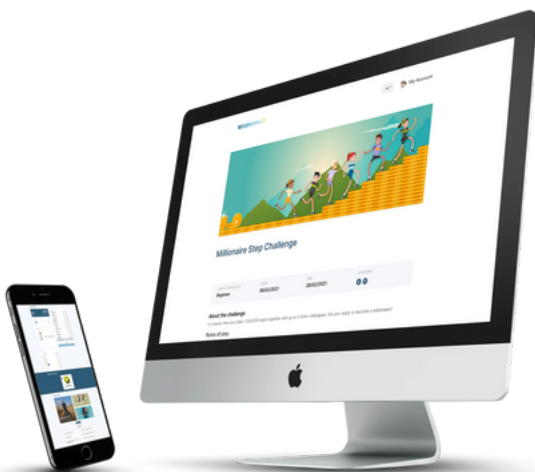
De workshops zijn **praktisch en herkenbaar**, recht uit de **realiteit**. **Korte sessies** tijdens ploegvergaderingen of op de site zelf. Voorbeelden zijn: slim beheren van energie bij shiftwerk en fysieke arbeid, smart snacking, fit en veilig tillen, omgaan met afleiding en monotone taken, samen sterk: de kracht van kameraadschap... We werken met **concrete tips en interactieve oefeningen**, zodat de impact op de werkvloer meteen voelbaar is.



## ACTIVATIES

Activaties zorgen voor **extra beleving en verankering** van het traject. Dit kan een energie kick-off zijn tijdens een ploegwissel, een *proudboard* op de werkvloer of een gezamenlijke actie zoals een “fitte week” met kleine dagelijkse uitdagingen. We brengen letterlijk en figuurlijk beweging naar de werkvloer. Door **laagdrempelig en zichtbaar aanwezig** te zijn, maken we **welzijn en energie tastbaar**.

# JOUW ENERGIE IN 1 HANDIGE APP



Om iedereen, ook wie geen e-mailadres van het werk of laptop heeft, **makkelijk te bereiken**, lanceren we een gebruiksvriendelijke app. Specifiek voor medewerkers *on the field*.

Hiermee:

- Verhogen we de bereikbaarheid van de medewerkers.
- Doe je mee aan **challenges**, die passen bij jouw werkritme.
- Hou je **je eigen vooruitgang** bij.
- Verdien je **‘Energy Coins’**: elke challenge die je voltooit levert je coins op.
- Met deze coins kan je **beloningen kiezen**. Zo wordt goed voor jezelf zorgen niet alleen nuttig, maar ook leuk.

## WELZIJN IS GEEN BIJZAAK, MAAR JOUW KRACHT



Minder uitval  
en **productievere  
werkvloer**



Hogere **betrokkenheid  
en motivatie**



Betere **verbinding**  
tussen afdelingen  
en medewerkers



Positief  
**werkgeversimago**

## YOU'RE IN GOOD COMPANY

Al heel wat bedrijven met een sterke workforce vertrouwen op ons om hun medewerkers energie en motivatie te geven. Samen met hen bouwen we aan betrokken teams die het verschil maken. Elke dag, op elke werkvloer. Sluit je aan bij een groeiend netwerk van organisaties die welzijn écht laten werken.



SIEMENS



VOLVO



Unilever



GSK

PHILIPS

### Wat zou er veranderen in je bedrijf als iedereen meer energie had?

Contacteer ons voor een kort, vrijblijvend gesprek. We denken graag mee na over hoe dit programma op maat gemaakt kan worden voor de noden binnen jouw bedrijf.

Loren Van Lishout  
Golazo Energy x Better Minds  
loren.vanlishout@golazo.com  
+32 485 40 64 18

**BETTER  
MINDS**

**GOLAZO**  
ENERGY

