

# Eigen regie, een kwestie van doen en volhouden

Waarom vertoont de ene medewerker wel gezond gedrag en de ander niet? En hoe kan een werkgever invloed uitoefenen hierop?

Eigen regie staat voor het vertonen van gezond gedrag en het volhouden daarvan. Daarbij spelen bij medewerkers hun vermogen en houding een rol. Bij organisaties zijn dat de geboden faciliteiten en de cultuur. Met het Eigen Regie Model geven we de balans tussen deze vier weer en geven we praktische tips om de impact van interventies en beleid te vergroten.

**Dit wil je niet als werkgever**

- Een lage deelnamegraad
- Mensen pushen of ze iets opleggen
- Lukraak investeren

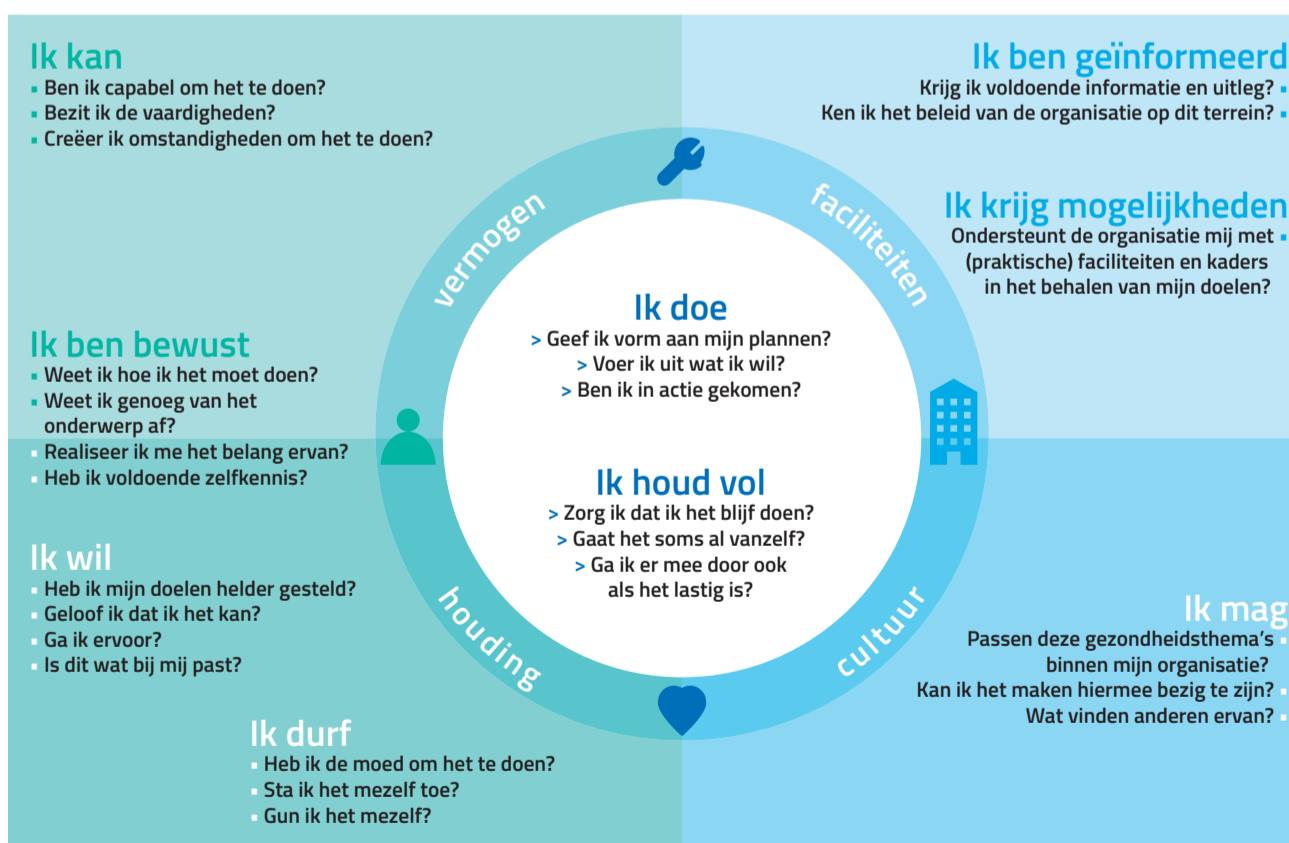
**Dit wil je wel als werkgever**

- Succesvol vitaliteitsbeleid
- Vat krijgen op eigen regie voor de medewerkers
- Wetenschappelijke reflectie op het thema eigen regie

**Opmerkelijk**  
85% van de medewerkers vindt... dat de werkgever zich mag bemoeien met vitaliteit

## Hoe is het wetenschappelijke model opgebouwd?

### Het Eigen Regie Model (ontwikkeld door Zilveren Kruis)



## Hoe bereik je de medewerkers?

Onderzoek onder ruim 1000 medewerkers laat zien dat een werkgever invloed kan hebben op het gedrag van de medewerker.

Door aandacht te hebben voor de wijze waarop je het gezondheidsbeleid inricht. Wij noemen dit **impactvergroters**.

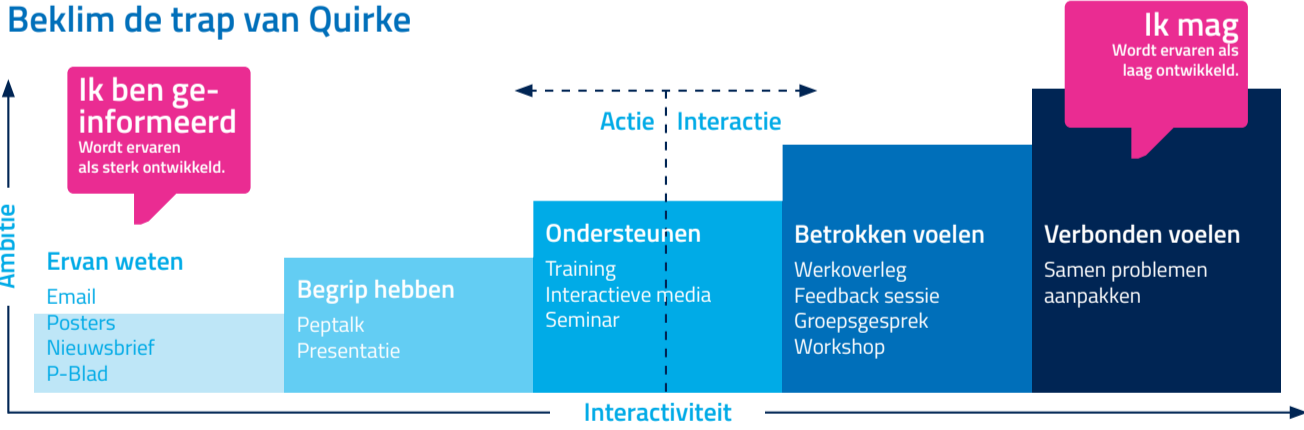
**Opmerkelijk**  
 Zorgen voor faciliteiten is voor werkgevers het makkelijkst, maar is onvoldoende om mensen in beweging te krijgen.



**Opmerkelijk**  
 Uit het onderzoek blijkt een positief verband tussen 'ik mag' en 'ik wil'. Heerst er in een organisatie een goede gezondheidscultuur dan is de motivatie om aan een gezonde leefstijl te werken groter

## Quickstart bij voeding, ontspanning en beweging

Het gaat om het vinden van de juiste knop bij medewerkers



## Hulp nodig bij de juiste knoppen?

Wij snappen ook: geen enkele organisatie is hetzelfde.

We gaan graag met u op zoek naar impactvergroeters die bij uw organisatie en medewerkers passen.

Neem daarvoor contact op met uw adviseur Gezond Ondernemen