



MindMatters

FITR
COMPANY

Amy de Letter

Yara

Bauke Boon

FITR Company

Over: mentale gezondheid
'Campagne Yara'



Agenda



Let's talk about...

M!ndMatters

Aanleiding



362 / 683 = 53%



Yara Voice

Werkgroep

Input werkgroepen

Mentaal sterker | Vitaliteit
iets doen voor een ander | Balans werk/privé
Ploegendienst
Dagdienst

Output

Mind Matters

Rollen



HR-manager



HR-assistent

Keuze externe organisatie

Bauke Boon
Coördinatie / uitvoering



FITR
C O M P A N Y

Marianne Chapelier
Communicatie



de IDEEËN
FABRIEK
van Pieters

Nicole van de Weghe
Uitvoering



VDW Advies
(Mental Coach)

Mind Matters

Herkenbare huisstijl



Empowerment

Balance

Vitality

Charity

Inhoud

Empowerment

- Kennissessie 'van stress naar burnout'
- Kennissessie 'complimenten stimuleren'
- Project 'begeleiden nieuwe medewerkers, druk verlagen en versterken band met proco's'

Balance

- Workshop 'afstand nemen van het werk'
- Workshop 'vergadertijden en efficiënt vergaderen'
- Evaluatie 'thuiswerken'

Vitality

- Workshop 'adem je fit / beter leren ademen'
- Workshop 'slaapcoaching'
- 21 dagen challenge

Charity

- De basis is iets doen voor een ander
- Vrijwilligerswerk
- Gelinkt aan bestaande initiatieven en organisaties

Mind Matters

Communicatie

- ☐ PeoplePath (leersysteem)
- ☐ Pulse (Intranet)
- ☐ Prikborden
- ☐ Narrowcasting
- ☐ Toiletten
- ☐ Kaartje
- ☐ Bezoeken ploegen

Review Jaarkalender

 MindMatters
Jaaroverzicht 2023

Wil je met je ploeg een kennissessie inplannen?
Stuur dan een email naar bauke@fitrcompany.nl

Jan

Online informatiesessie

Via Teams

17 januari 15:00 - 15:30

19 januari 15:00 - 15:30

Kickoff - 21 dagen challenge

Iedere dag een nieuwe uitdaging
(body en mind)

Start 23 januari

Feb

Van stress naar burn-out

Kennissessie over stress en hoe hier mee om te gaan

1 Kennissessie
7 februari 13:00 - 15:00

Omgaan met stress als leidinggevende

Leer meer over het omgaan met werkdruk en stresssituaties binnen je team tijdens deze tweedelige training

1 14 februari 10:00 - 12:00

Maart

Adem je fit - coaching sessie ademhaling

4 x 1,5 uur

1 14 maart 10:30 - 12:00

2 21 maart 10:30 - 12:00

3 30 maart 10:30 - 12:00

Omgaan met stress als leidinggevende

2 30 maart 13:00 - 16:00

April

De kunst van efficiënt vergaderen

Effectief, efficiënt en doelgericht vergaderen leer je hier!

3 x 2 uur

1 4 april 10:00 - 12:00

2 11 april 10:00 - 12:00

Adem je fit - coaching sessie ademhaling

4 18 april 10:30 - 12:00

Mei

Het droomscenario - slaapcoaching

Leer over slaapkwaliteit en hoe deze positief te beïnvloeden.

4 x 1,5 uur

1 9 mei 10:30 - 12:00

2 16 mei 12:00 - 13:30

De kunst van efficiënt vergaderen

3 16 mei 10:00 - 12:00

Juni

Het droomscenario - slaapcoaching

3 6 juni 10:30 - 12:00

4 20 juni 10:30 - 12:00

Sept

De kracht van complimenten

Leer hoe complimenten het fundament leggen voor een positieve werksfeer en hoge productiviteit

2 x 3 uur

1 7 september 09:00 - 12:00

Balans werk en privé

2 x 3 uur

1 12 september 09:00 - 12:00

2 26 september 09:00 - 12:00

Het droomscenario - slaapcoaching

4 x 1,5 uur

1 7 september 13:00 - 14:30

2 14 september 13:00 - 14:30

3 21 september 13:00 - 14:30

Okt

De kracht van complimenten

2 12 oktober 09:00 - 12:00

Het droomscenario - slaapcoaching

4 12 oktober 13:00 - 14:30

Heb je nog vragen?

mindmatters@yara.com
Of kijk op de [Pulse-pagina](#)

 MindMatters

 Vitality

 Empowerment



 Charity (coming soon)

FITR
COMPANY

Review

21 dagen challenge



Kickoff

- 21 dagen challenge

Iedere dag een nieuwe uitdaging
(body en mind)

Start 23 januari

Review

- ❑ 21 dagen challenge
- ❑ Nieuwsbrieven
- ❑ Complimentenkaartjes
- ❑ 7 dagen challenge
- ❑ Vakantiegroet



 M!ndMatters

Yara's Mental Health campagne 2023

Beste collega,

Ruim een maand geleden trapt u af met de M!nd Matters campagne af met een 21-daagse challenge. Meer dan 140 collega's deden mee. En met heel veel plezier en interesse, zo mogen we wel concluderen uit de evaluatie en reacties die we hebben ontvangen!

Met M!nd Matters bieden we heel 2023 een scala van activiteiten, kennissessies en workshops aan die inspireren en motiveren om aan de slag te gaan met jouw mentale gezondheid. Denk hierbij aan een workshop over stress, ademhalingscoaching en handvatten om (nog) efficiënter te vergaderen. Bekijk onze [Pulse](#)-pagina om te zien welke workshops er op de planning staan en schrijf je in via People Path. Alleen, met een directe collega of met je complete team. De eerst volgende workshops zijn [Adem je fit](#) op 14 maart en [van stress naar burn-out](#) op 23 maart. Past de genoemde datum je niet en wil je met meerdere mensen deelnemen? Of heb je andere vragen? Neem dan contact met ons op om de mogelijkheden per e-mail via mindmatters@yara.com of spreek een van de werkgroepleden aan.

Complimentendag 1 maart
Of je ze nu geeft of krijgt, complimenten zijn blijmakers! Ze geven een goed gevoel en dragen bovendien bij aan de productiviteit op de werkvloer. Op woensdag 1 maart is het Nationale Complimentendag. Omdat de intentie telt, niet de dag waarop je ze geeft, spreken we bij Yara de komende tijd wat vaker onze waardering uit. Wist je trouwens dat er ook een workshop over dit thema is? Bezoek de Mind Matter-pagina op Pulse voor meer informatie.



(Neem dan contact met ons op om de mogelijkheden per e-mail via mindmatters@yara.com of spreek een van de werkgroepleden aan. Op pagina 2 van dit document zie je wie dit zijn)

Bedankt voor jullie enthousiasme tot dusver!
Bauke Boon Coördinator M!nd Matters

Aantal deelnemers 145	Verdeling mannen/vrouwen 50/50
Hoogst gewaardeerde challenge Probeer een dag geen mail te sturen naar een collega als je ook zijn of haar kantoor kunt binnenstappen.	Leukste om te doen 7-minute work-out
70% van de respondenten beoordeelt de 21 dagen challenge als leuk	

Vraag aan jullie

Wat zijn jouw ervaringen?

Hoe zit dat bij jouw organisatie?



Top 5

Waarom zou je als bedrijf hier geld en tijd in steken?



- ☐ Bewustwording (drempel verlagen)
- ☐ Verzuim tegen gaan (Mentale gezondheid groter onderwerp als 10 jaar geleden)
- ☐ Goed werkgeverschap/Employer Branding (Actie ondernemen op gekregen feedback)
- ☐ Medewerkers behouden (krapte arbeidsmarkt)
- ☐ Afspraak met sociale partners binnen CAO omtrent duurzame inzetbaarheid

Tips aan organisaties

- ☐ Creëer bewustwording
- ☐ Doe onderzoek en doe iets met de feedback
- ☐ Zoek partners die je kunnen ondersteunen
- ☐ Zoek ambassadeurs in je eigen organisatie
- ☐ Alles start met de eerste stap, er aan beginnen
- ☐ Zorg voor een plan, planning en goede communicatie
- ☐ Sluit niemand uit, heb oog voor het individu
- ☐ Markeer 'Mind Matters' dagen in het jaar

Bedankt voor uw aandacht!

Vragen en afsluiting



MindMatters

FITR
C O M P A N Y