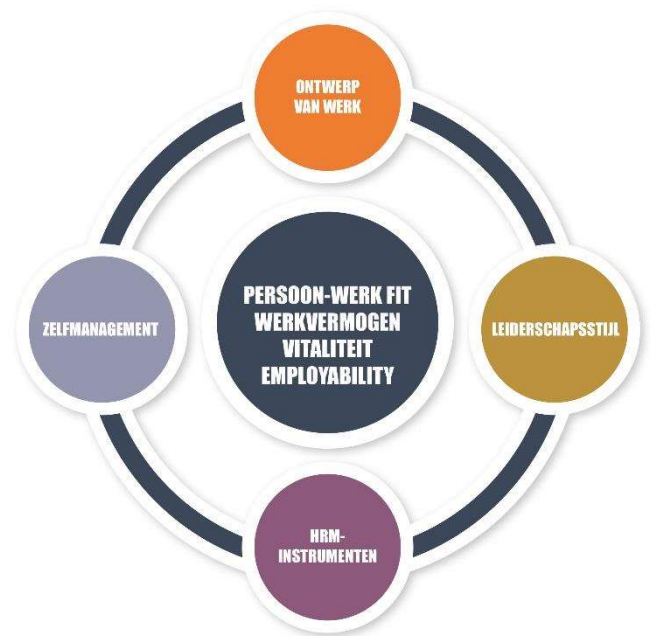


# Fit game

Om een goede fit te bereiken tussen jezelf en het werk is een optimale afstemming nodig. Hiervoor kun je de fit game spelen met je collega's. Aan de hand van de bollen in het fit model kun je werken aan je duurzame inzetbaarheid (werkvermogen, vitaliteit en employability). Dat betekent dat je nu en in de toekomst met plezier naar je werk gaat en ook weer naar huis gaat.



## Spelregels

Volg de volgende stappen:

1. Het spel moet minimaal met 2 spelers worden gespeeld
2. Jij en een collega gaan op 4 meter van elkaar staan
3. Zorg dat iedereen een vragenblad heeft
4. Je gooit de frisbee en stelt een vraag (zie achterkant)
5. Je collega vangt de frisbee en beantwoordt de vraag

### Spelvarianten:

#### *Aan de slag met het team*

1. Ga in een cirkel staan met het team
2. Daarna is het spel hetzelfde als hierboven beschreven vanaf stap 3

#### *Frisbee kampioen*

1. Maak een kruis van tape op de grond
2. Ga met een collega op minimaal 4 meter staan van het kruis
3. Gooi om de beurt de frisbee
4. De persoon die de frisbee het dichtste bij het kruis heeft gekregen mag de vraag stellen
5. Daarna is het spel hetzelfde als hierboven beschreven vanaf stap 3

#### *Fit for the future*

1. Ga met je collega(s) naar buiten
2. Gooi om de beurt de frisbee hoog de lucht in
3. De persoon die de frisbee vangt mag een vraag stellen aan een van de spelers
4. Daarna mag de persoon die de frisbee heeft gevangen, de frisbee gooien

## Start van het spel

Hieronder staan de **vragen** per bol  
Elke bol in het fit model zorgt voor een stukje van je duurzame inzetbaarheid. Dus pak de frisbee en ga aan de slag!



### Ontwerp van werk

*Hierbij gaat het om hoe je je werk ervaart*

Hoe kun je de relatie met je collega's en leidinggevende beschrijven?  
Wat doe jij om je werk zo veel mogelijk zelf in te delen (ook als het druk is)?  
Wat heb je nodig om je werk lichamelijk minder zwaar te maken?  
Wanneer ga jij zonder zorgen naar huis?

### Leiderschapsstijl

*Hierbij gaat het om de manier van ondersteuning en coaching van je leidinggevende*

Hoe ziet jouw ideale leidinggevende eruit?  
Op welke manier stimuleert je leidinggevende jou in je werk?  
Wat zou je met je leidinggevende willen bespreken dat je lastig vindt?

### Zelfmanagement

*Hierbij gaat het om wat je zelf doet om je werk goed bij je te laten passen*

Wanneer vraag jij collega's om hulp?  
Wat kan je helpen om je werk uitdagender te maken?  
Op welke manier probeer jij nieuwe dingen te leren op je werk?  
Wat vind je leuk in je werk?  
Hoe zorg je ervoor dat je lastige taken makkelijker maakt?  
Welke doelen stel je voor jezelf?

### Persoon – Werk fit

*Hierbij gaat het om de afstemming tussen jezelf en je werk*

Hoe zorg jij ervoor dat wat jij belangrijk vindt, overeenkomt met wat belangrijk is op je werk?  
Op welke manier geeft jouw werk je voldoening in wat jij graag wil in je werk?  
Op welke manier sluit je werk goed aan bij wat je kan?

### HRM-instrumenten

*Hierbij gaat het om wat je organisatie voor je kan doen*

Wat kan je organisatie doen, zodat je de mogelijkheid hebt om te blijven leren?  
Wat heb je nodig in je werk om elke dag met plezier te werken?  
Wat kan je helpen om je werk makkelijker te maken als het zwaar is?  
Op welke manier kun jij meer invloed hebben op je eigen werk?