

BEROEPSVITALITEIT

Energiek werken en leren
voor (toekomstige) mbo-
professionals

Symposium 'In beweging! Voor brein en balans op het mbo'

2 april 2026 | Landstede Zwolle

Imke van Bunningen (Landstede), Renée Buren & Patty Veen
(Alfa-college)



Ziek worden heb je soms geen invloed op,
maar we kunnen de kans dat we ziek
worden wel verkleinen.

En we kunnen gezonder ziek worden!

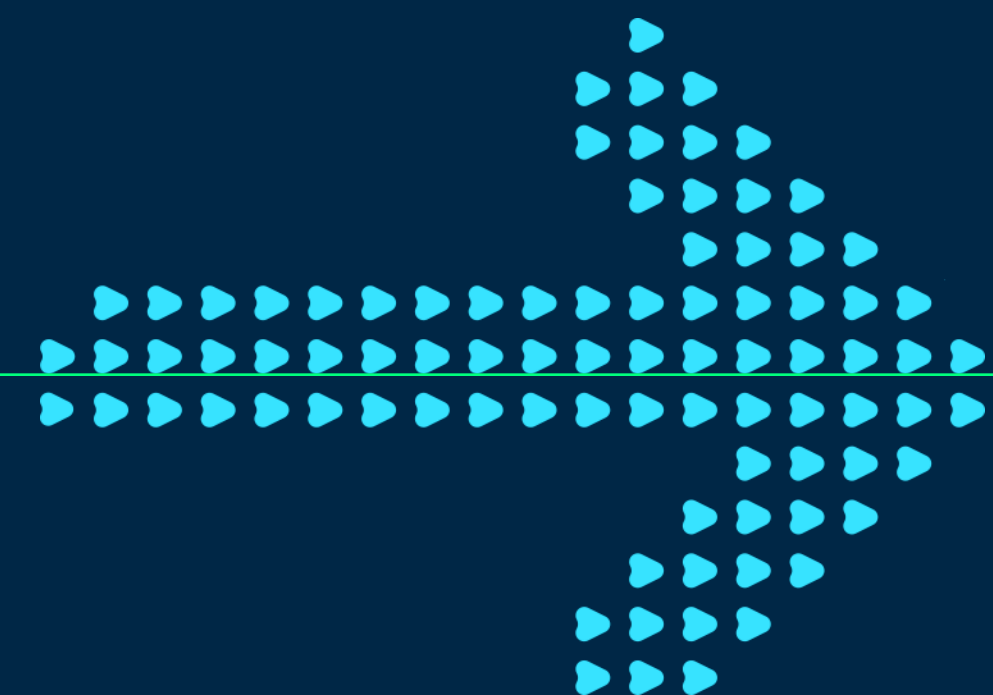
Voorkomen dat we ziek worden van werk.

Maatschappelijk uitdagingen



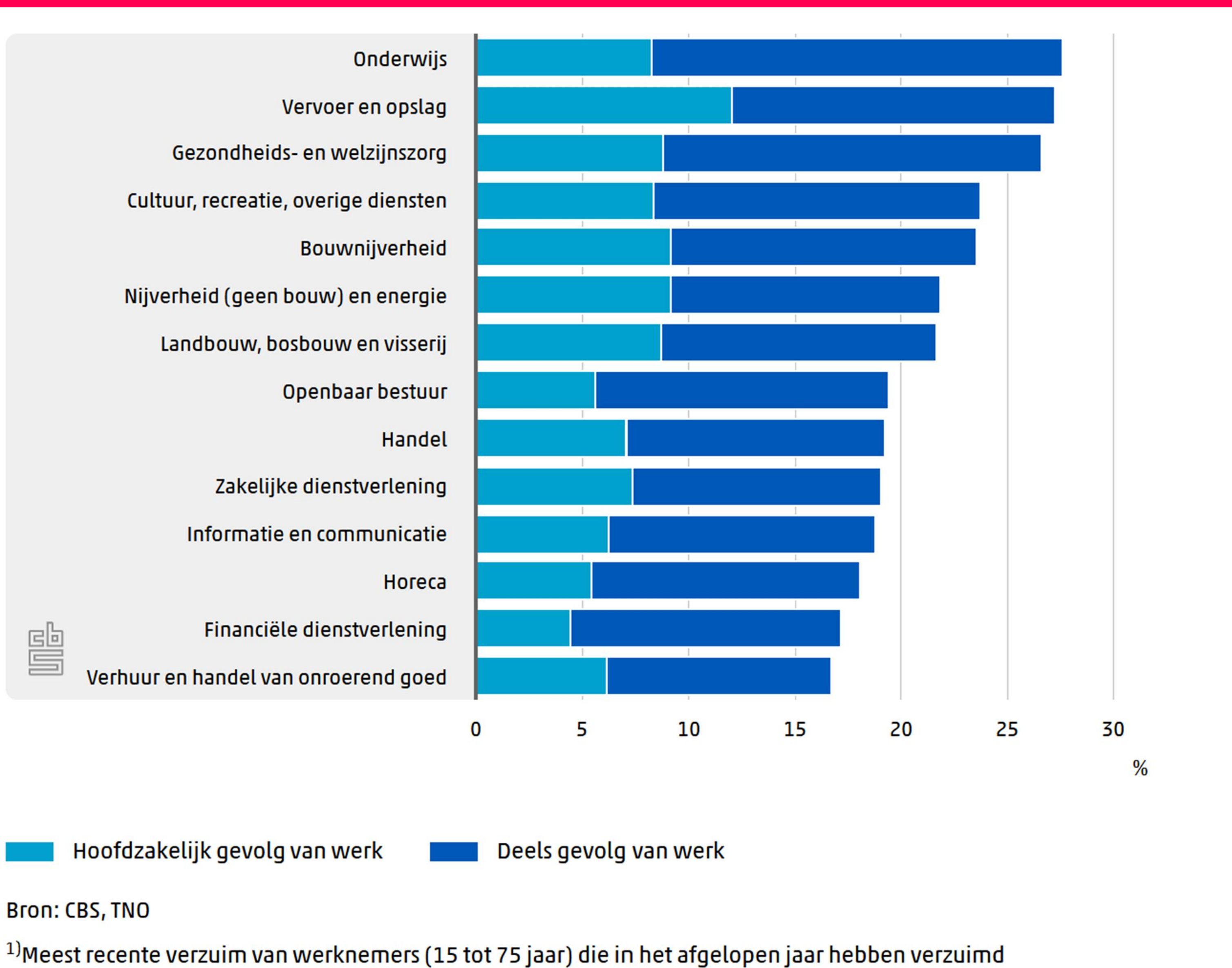
Zorginfarct

**Arbeidsmarkt
krapte**



**Verzuim is voor
een kwart
werkgerelateerd**

**Verzuim groep
jonge
werknemers
(25-34 jaar)
grootst**



Werkgebonden ziekteverzuim

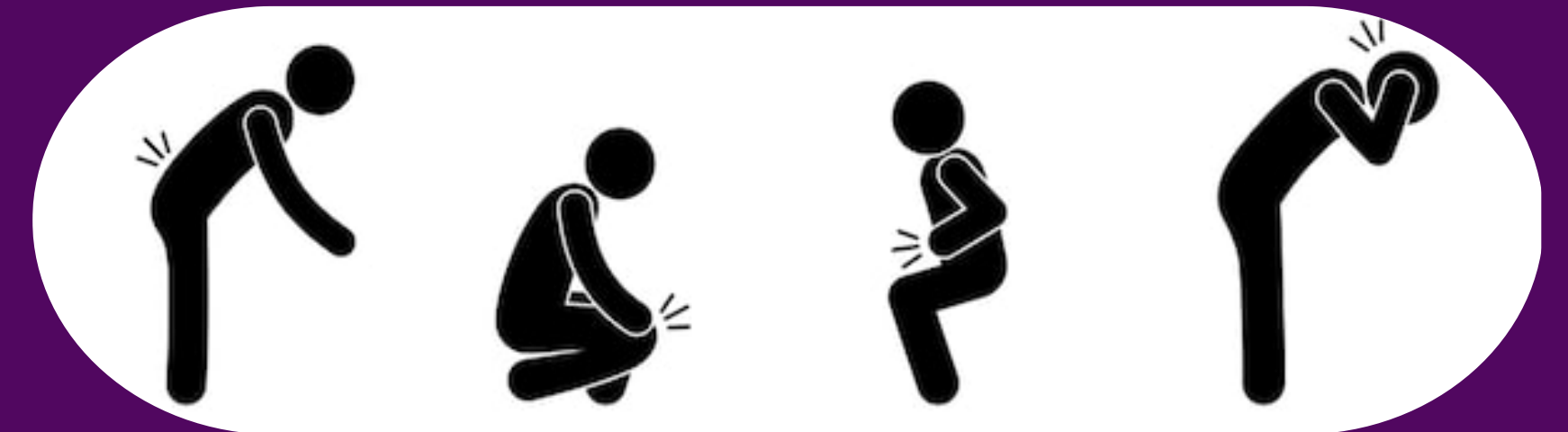
Risico's / Nadelen

- Je wordt ziek en hebt zelf zorg nodig
- Kost 300 euro per dag voor je werkgever
- Verhoogde werkdruk bij collega's
- Slechtere werksfeer & teamdynamiek
- Verlies van kennis en ervaring
- Risico op langdurige uitval of arbeidsongeschiktheid

Problemen starten al tijdens studie

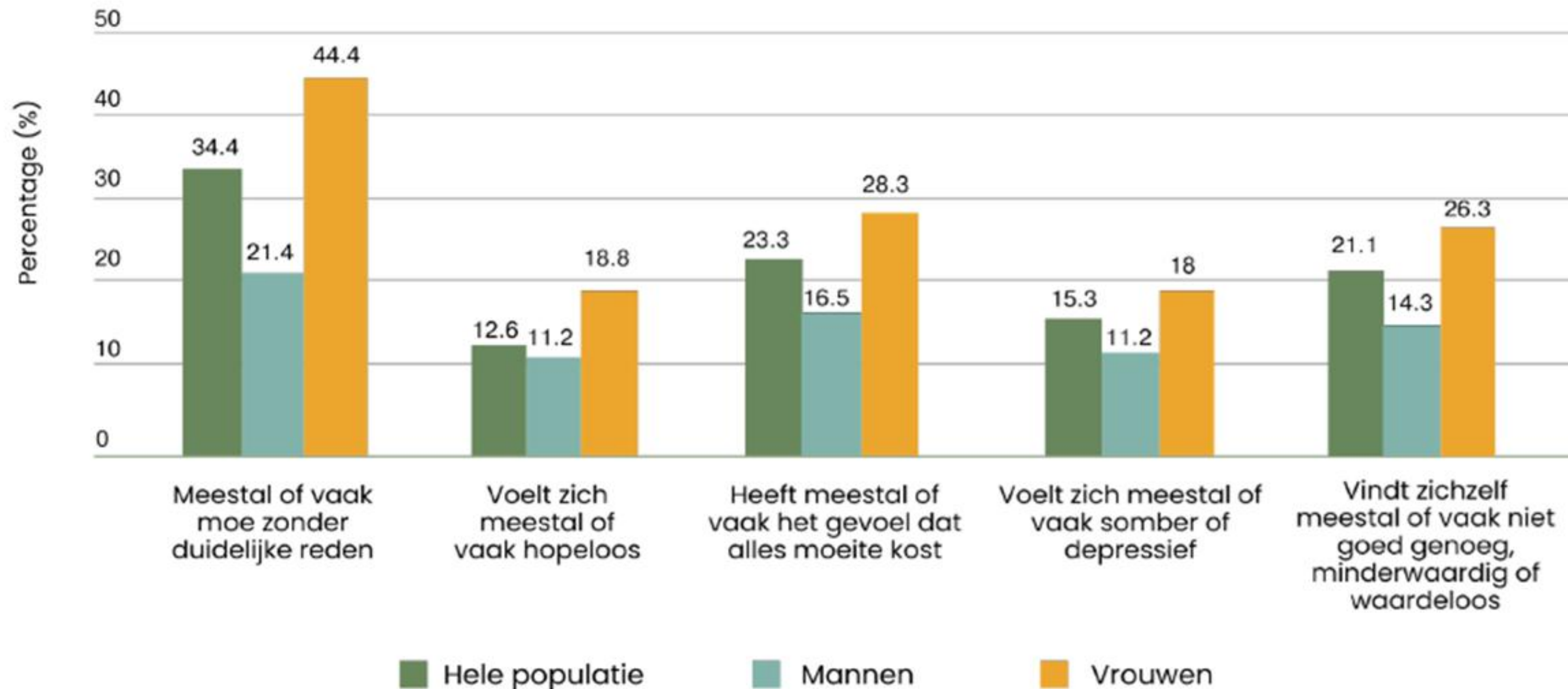
Fysieke problemen – 77% van de hbo-v studenten in Rotterdam ervaart fysieke klachten die komen door stage/werk

Mentale problemen – 46% piekert tijdens de stage



Angst en somberheid studenten

Mbo-studenten die zich meestal of vaak moe, hopeloos, somber, depressief, niet goed genoeg, minderwaardig of waardeloos voelen of het gevoel hebben dat alles moeite kost (per geslacht)



Beroepsvitaliteit

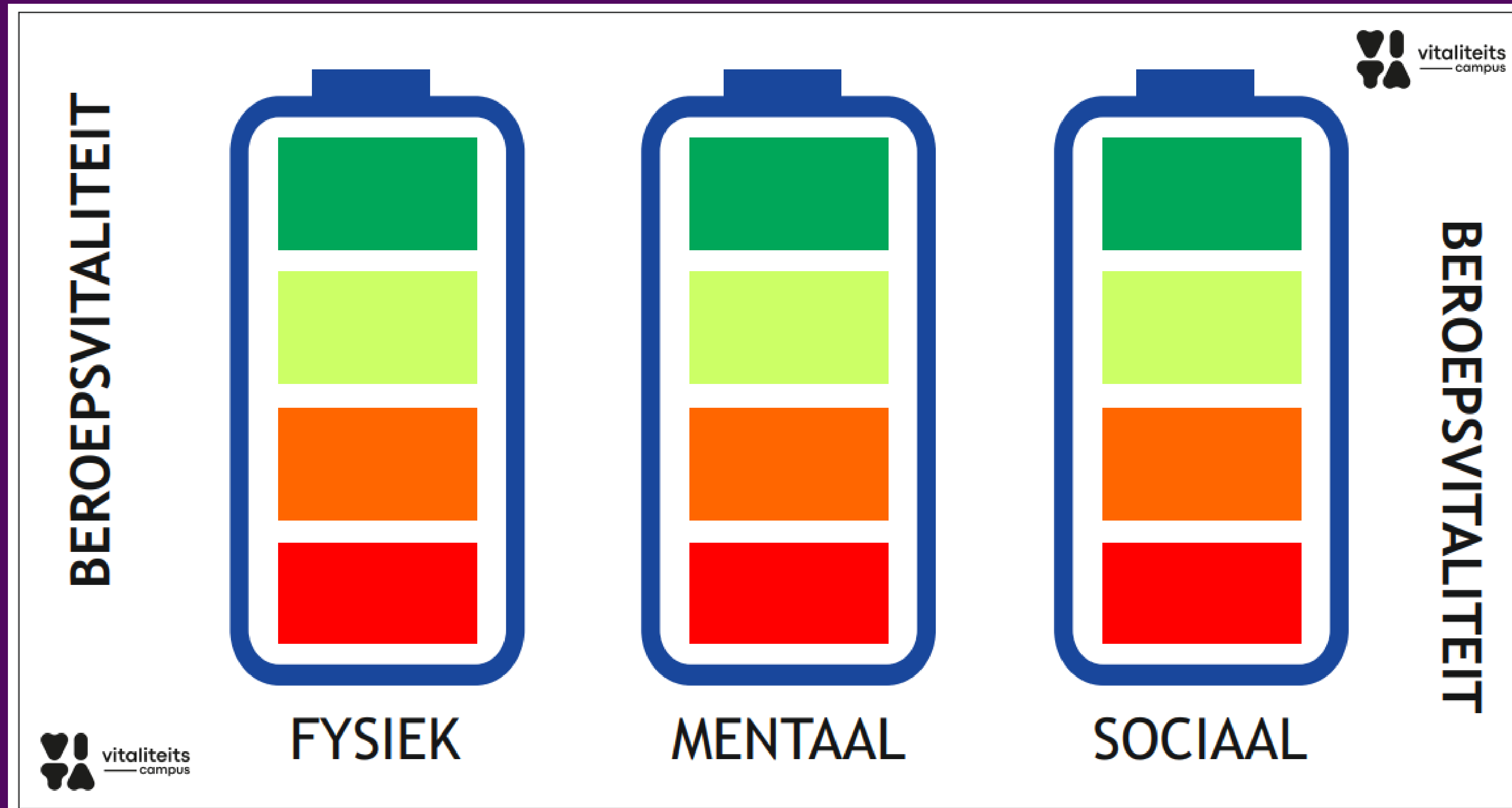
Wat heb ik nodig om mijn
(toekomstige) beroep vitaal
en duurzaam uit te voeren?



Beroepsvitaliteit

- **Wat vraagt het werk van jou?** (Wat zijn de kenmerkende elementen van jouw beroep?)
- **Wat doet dat met jou?** (Kan voor iedereen verschillend zijn)
- **Wat voor keuzes heb je?** (keuzes in je werk, ondersteuningsbehoefte, leefstijlkeuzes etc.)

Beroepsvitaliteit



DROOM

DE VITALE MEDEWERKERSREIS



STUDENT

STARTER

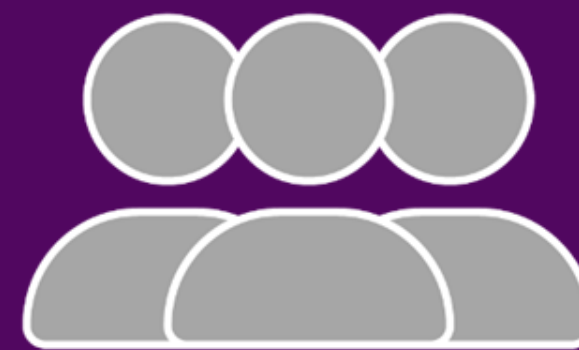
PROFESSIONAL

SENIOR

Professionals van de toekomst



Amplitie



Gericht op alle medewerkers



Bevorderen welbevinden en optimaal functioneren

Preventie



Gericht op medewerkers die tot een risicogroep behoren



Voorkomen van uitval

Curatie



Gericht op medewerkers met problemen of ziekten



Behandelen van problemen

Amplitie → Duurzame inzetbaarheid start in het onderwijs



Student en begeleider co-creëren de begeleiding

Wat heeft de student nodig?

- Taal / woorden kunnen geven aan wat hij/zij mee maakt
- Kennis over wat is beroepsvitaliteit
- Actief leren reflecteren op beroepsvitaliteit
- Ondersteuning en een activerende omgeving om gezonde (werk)keuzes te maken

Wat heeft de begeleider in het werkveld nodig?

- DEZELFDE DINGEN!
- En het bewust zijn van voorbeeldrol en actieve rol in begeleiding óók op beroepsvitaliteit

Tools en onderzoek

- Beroepsvitaliteit Mat
- Fit for the job toolkit – JOGG
- Nursing life monitor
- Pilot BPV opdracht
- Onderzoek Skills clusters
- Onderzoek lesmateriaal
- Student onderzoekers!



Fit for the job

Toolkit voor
praktijkbegeleiders

Help studenten niet alleen leren, maar ook werken aan beroepsvitaliteit. Met deze toolkit ga je eenvoudig in gesprek over energie, werkplezier en gezonde keuzes. Gebruik de Energiemeter, Praatkaarten en het Activiteitenmenu om samen concrete acties te formuleren voor een gezonde en duurzame loopbaan.

JO
GG gezonde jeugd
gezonde toekomst



Beroepsvitaliteit in nieuw KD verzorging en verpleging

B1-K3-W3: Draagt bij aan een sociaal en fysiek veilige werkomgeving (Professional en kwaliteitsbevorderaar)

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft een bijdrage geleverd aan een fysiek en sociaal veilige werkomgeving. Eventuele bijzonderheden zijn gemeld.

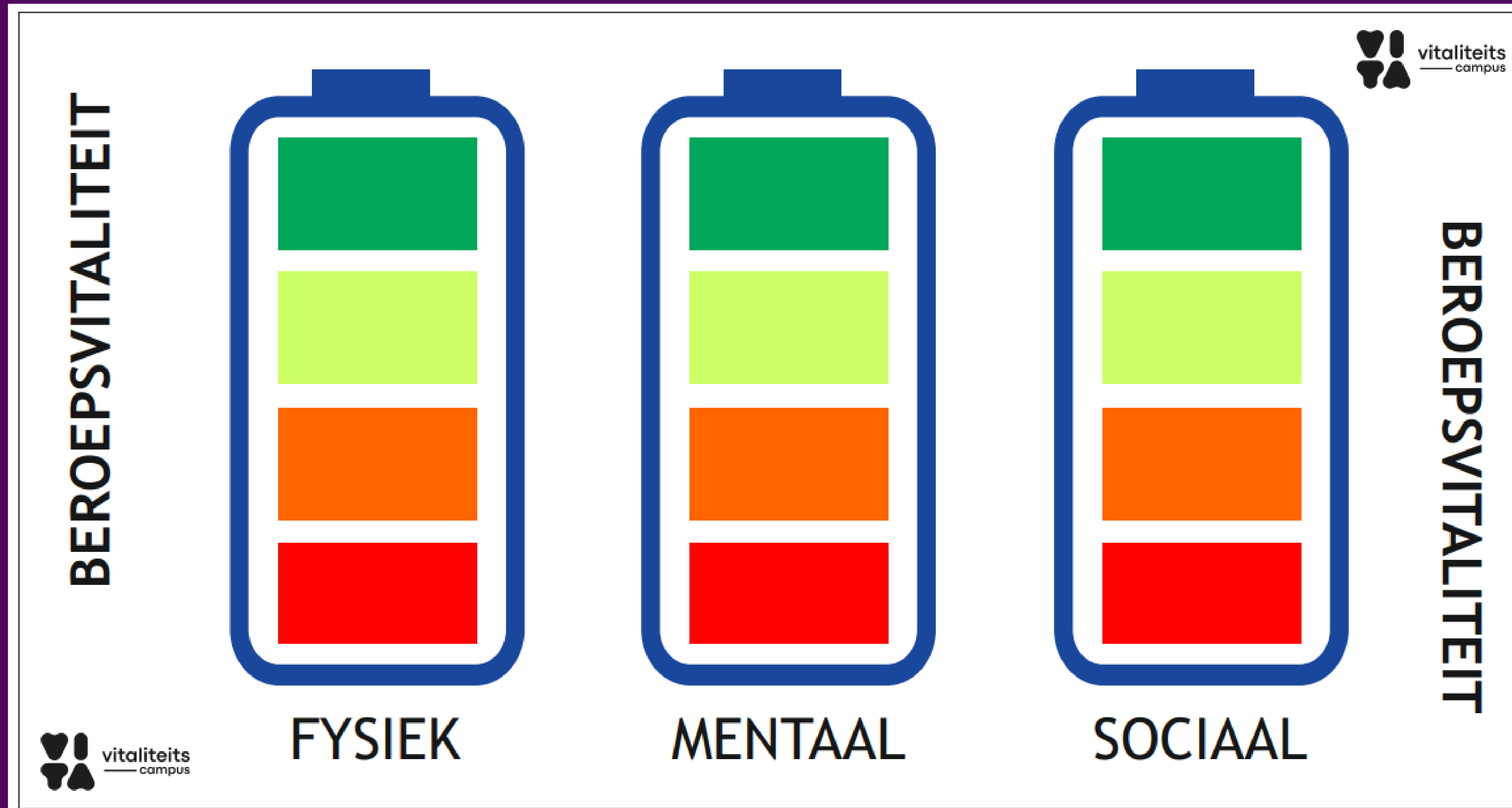
Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- schat de situatie realistisch in;
- werkt ergonomisch;
- geeft eigen grenzen duidelijk aan;
- onderneemt passende actie;
- is alert op signalen en risicovolle situaties;
- bewaakt de eigen **beroepsvitaliteit** zorgvuldig;
- toont weerbaarheid en veerkracht.

De onderliggende competenties zijn: Ethisch en integer handelen, Materialen en middelen inzetten, Instructies en procedures opvolgen, Omgaan met verandering en aanpassen

Beroepsvitaliteit



Samen komen we verder!



UITNODIGING

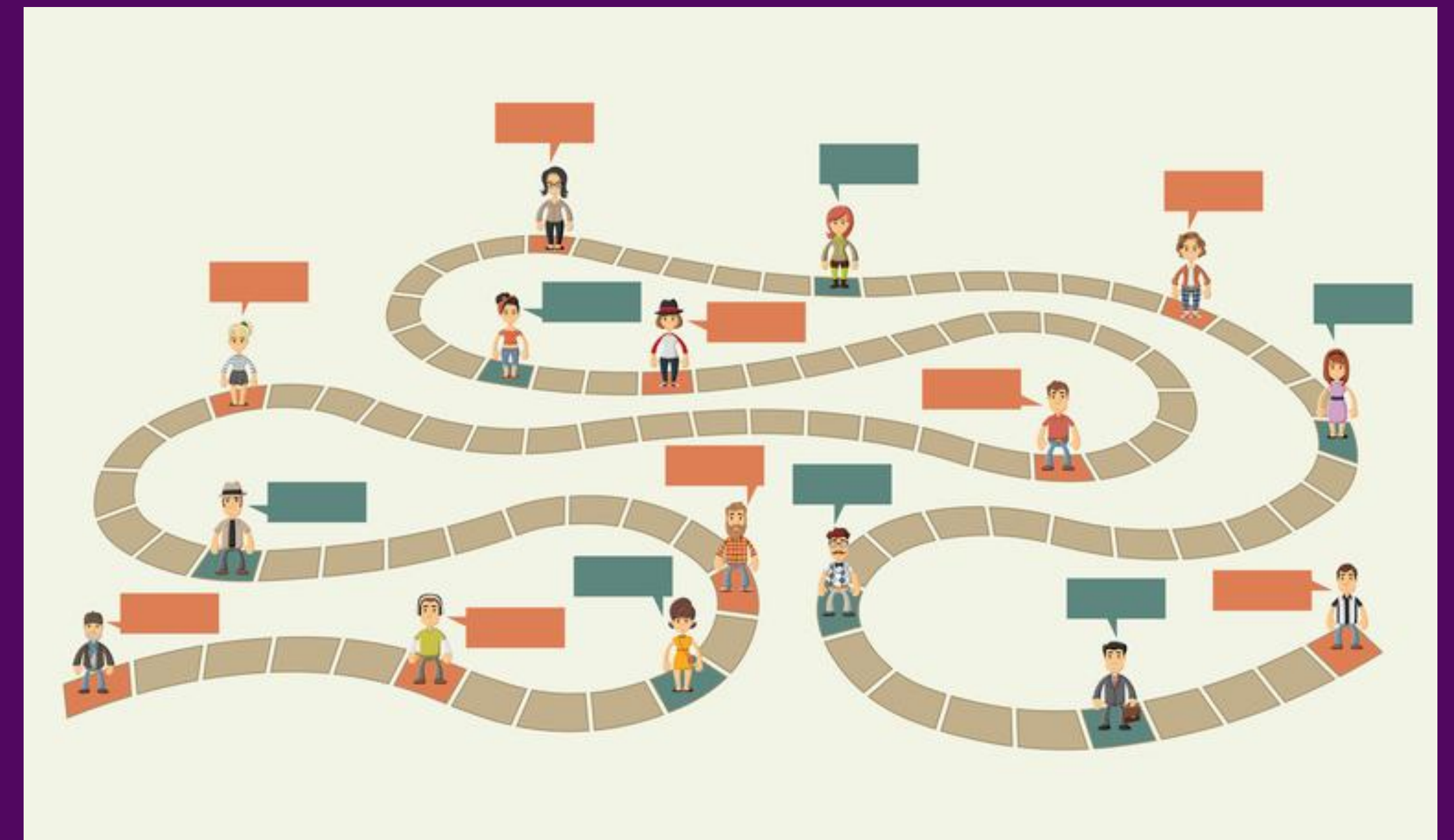
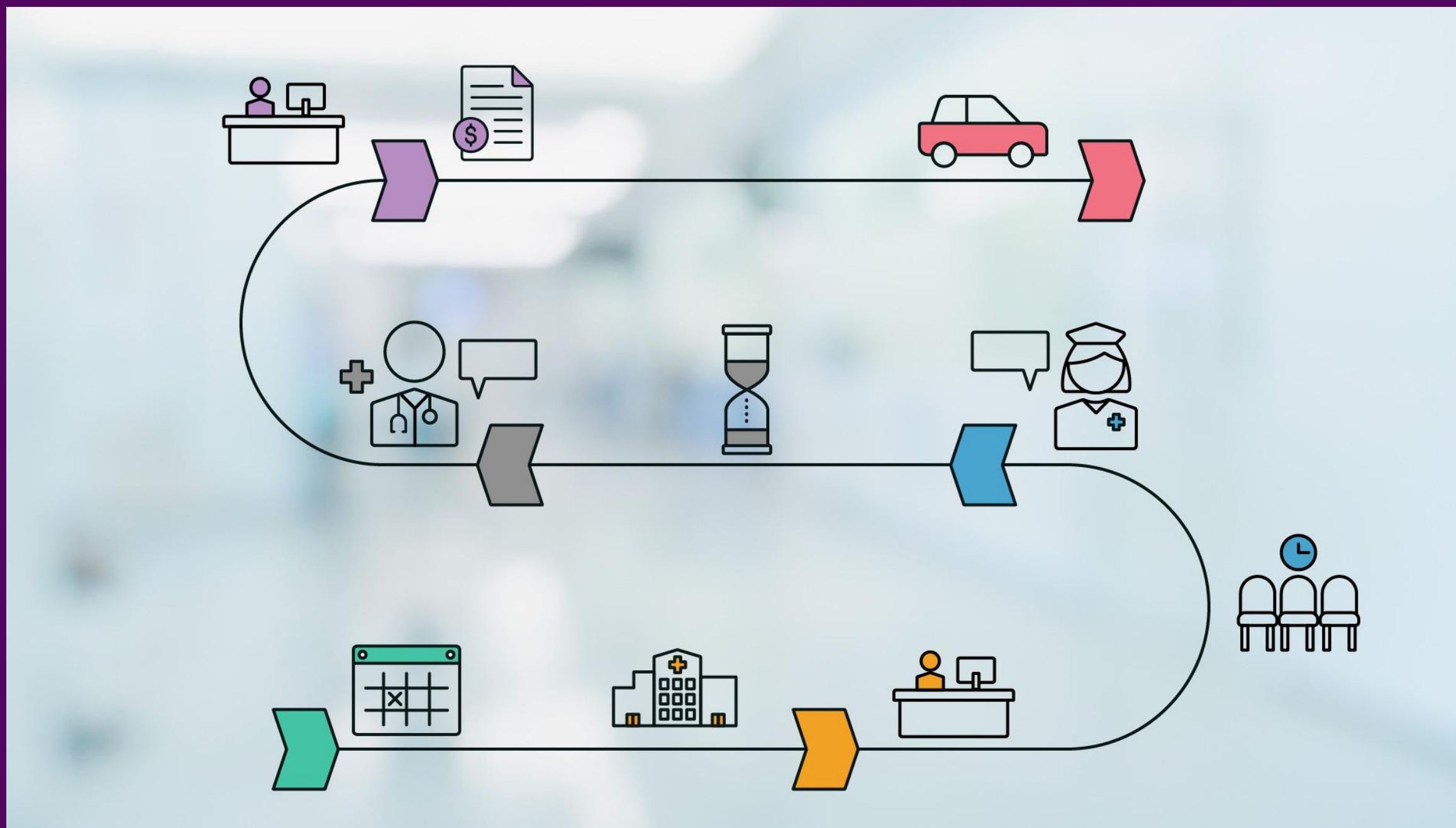
Meld je aan en denk, doe en deel mee over de toekomst van beroepsvitaliteit in het mbo. De eerste bijeenkomst vindt plaats op **16 april van 16.00 tot 17.00** uur via Teams. Tijdens deze bijeenkomst stemmen we af hoe we impact willen maken.



ZORGEN

TRAILER BNNVARA

Student journey Beroepsvitaliteit



**Preventie op het gebied van
duurzame inzetbaarheid start met aandacht
voor Beroepsvitaliteit in opleidingen en BPV!**



**Dit is een gezamenlijke opdracht
voor onderwijs en praktijk!**

**Beroepsvitaliteit is geen nice-to-have,
maar een must-have voor goed
vakmanschap, sectoroverstijgende
inzetbaarheid en de
toekomstbestendigheid van onze
arbeidsmarkt!**

Bedankt!

Imke van Bunningen &
Patty Veen - p.veen@alfa-college.nl



Link naar filmpjes en gebruikte materialen

- Animatie: Beroepsvitaliteit wat is dat - [Beroepsvitaliteit – uitgelegd](#)
- Verpleegkundige student Tessa: [Webinar SPRiNG - Interview met voormalig Verpleegkunde student - Tessa van der Poel](#)
- Serie Zorgen: [Zorgen | NPO Start](#) / [Beeldbank - Zorgen in Beeld](#)
- Nieuw kwalificatiedossier Verzorging en verpleging: [MijnSBB – Kwalificatieregister](#)
- Fit for the job toolkit downloaden - [Fit for the Job](#)
- Testjeleefstijl analyse: [Leefstijltrends bij mbo-studenten \(rapportage 2025\).pdf](#)