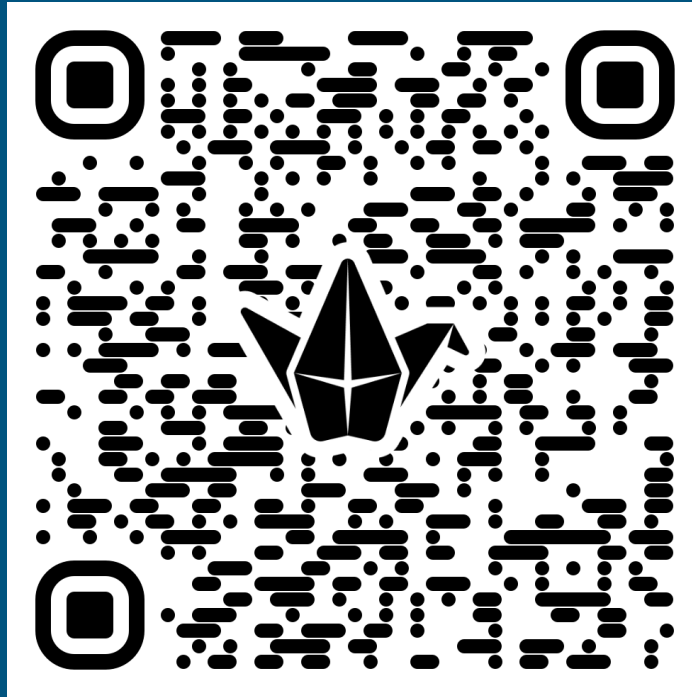


Creëer meer beweging op het werk.



Linda ten Katen
Health2work

Linda ten Katen - Stigter

- Manager advies en training
- Ergotherapeut
- Adviseur arbeid en gezondheid
- Vaktrainer (NOBTRA)



*“Health2Work believes the world would be a better place if a **healthy** and **sustainable** working environment increased **fun** and **job satisfaction** making people **happier** and more **productive**.”*

Check-in

*Kies een stelling waar jij een mening over hebt.
Ga erbij staan.*

Agenda

Wat gebeurt er al op de werkvloer

Bewegen in 2035

Hoe kan een omgeving uitlokken tot meer bewegen?

Van vertwijfeling naar nieuwsgierigheid

Met inspiratie naar huis

Wat doe jij met meer bewegen op het werk?

1. Schrijf dit op voor jezelf
2. Bespreek met je buurman/ vrouw

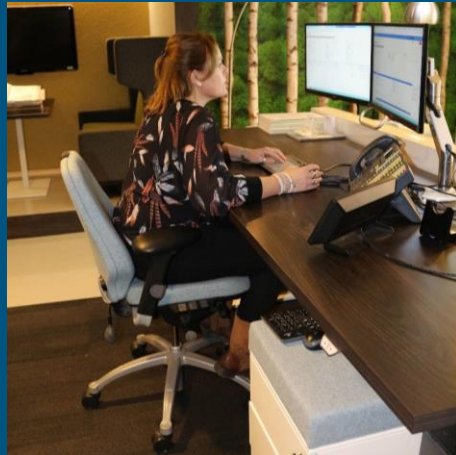
Dromen...

Hoe zien kantoren eruit in 2035?

Bewegen is de sleutel naar preventie & productiviteit!



Hoe stimuleer je medewerkers meer te bewegen?

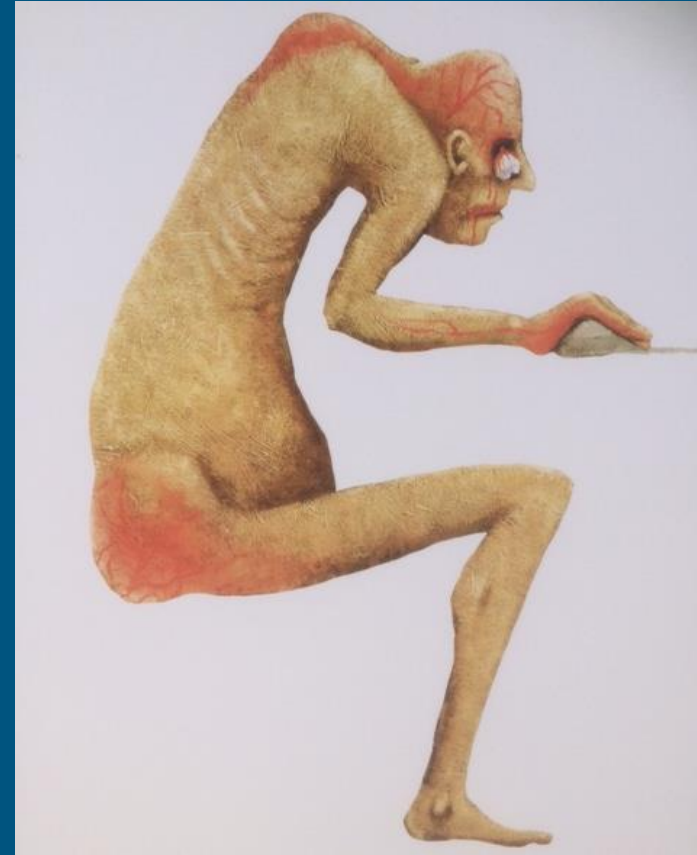


In veel kantoorruimten....

Is alles gericht op zitten....
Productiviteit en snelheid.



Productiviteitsdenken kent risico's



De gevolgen van langdurig zitten





Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

Arboportaal > Campagnes en programma's > **Elk halfuur even bewegen. Zet ook de stap!**





2 minuten stappentest



Resultaat

>120	<i>uitstekend</i>
101-119	<i>goed</i>
81-100	<i>matig</i>
<81	<i>zwak</i>



Zullen we het gewoon maar doen?

Praatje



Plaatje

Daadje

Kenmerken perfecte werkplek

Plezier, Bewegen

Ontspanning, Afwisseling

En Productief!

Laten zien dat je kan bewegen. (nudging/ plaatje)



Twijfels!

Doe maar gewoon!

Ik moet even zitten om me te concentreren

Werken en fietsen gaat toch niet samen?

Ik heb dit altijd zo gedaan!

Het is toch een investering

Een vitaliteitshype.

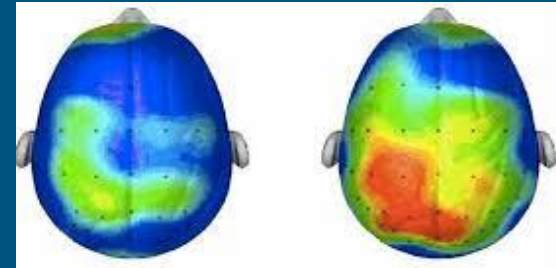
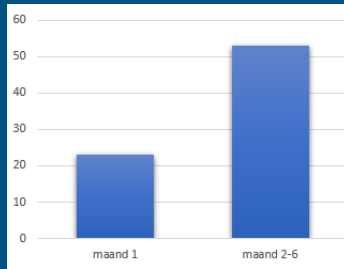
Dit gaat ten koste van het werk.

Ik kan niet eens staan.

Maar wat zeggen de feiten?



Helpen die feiten nu echt?



Gezond – productief- sneller-actiever brein – ontspanning.

Van vertwijfeling naar nieuwsgierigheid

Welke vragen kan jij bedenken om jouw collega's nieuwsgierig te maken?

In groepjes van 3 samen slimme vragen bedenken →



Welke Slimme vraag kan je bedenken?

Vanuit nieuwsgierigheid (wie, wat, waar, hoe)

Belevingswereld

Zonder oordelen en aannames

Passend in de context

5 minuten overleg, iedere groep deelt de beste vraag(en)

Inspiratie mee naar huis

Wat wil jij veranderen?

Deel best practices

En jouw plannen en wensen



Uitproberen

- Test de middelen gerust eens uit.

Bedankt voor de aandacht!

