

Welke invloed heeft een focus-vriendelijke werkomgeving op werkprestaties?



25-09-2023

Linda ten Katen - Stigter

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



Check-in

Staan = ja

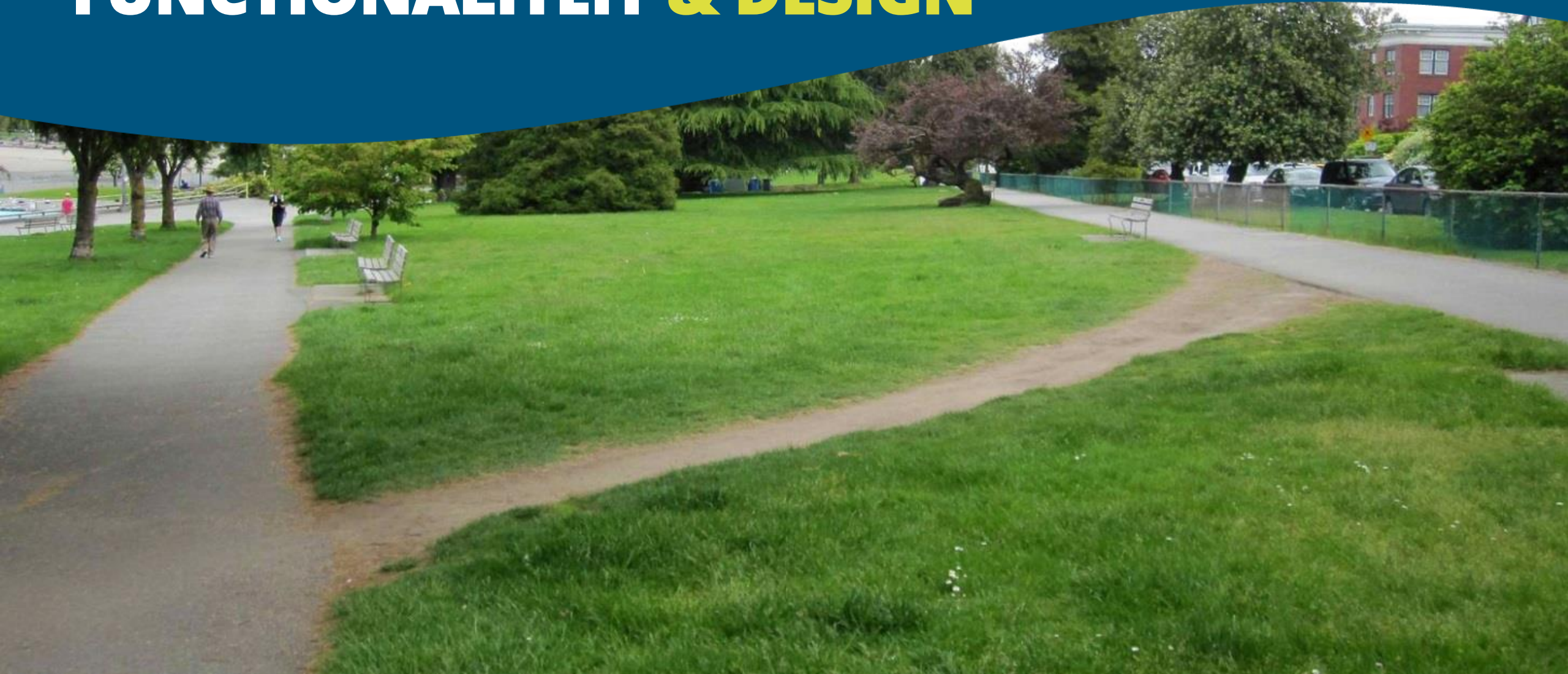
Zitten = nee

Agenda:

- *Korte introductie health2work*
- *Flow*
- *Focus en ont focussen*
- *Taakwisselingen en multi-tasken*
- *Concentratievriendelijke inrichting*
- *Innovaties*

*“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**.”*

FUNCTIONALITEIT & DESIGN



INNOVATIE



BUSINESS UNITS



Kantoor



Zorg



Industrie



Onderwijs

CURATIEF VS PREVENTIEF

Ziekteverzuim (grijs en wit verzuim)

Productivity loss is often calculated from sick leave data. However in our study only 20% of the reduction of productivity was recorded sick leave.

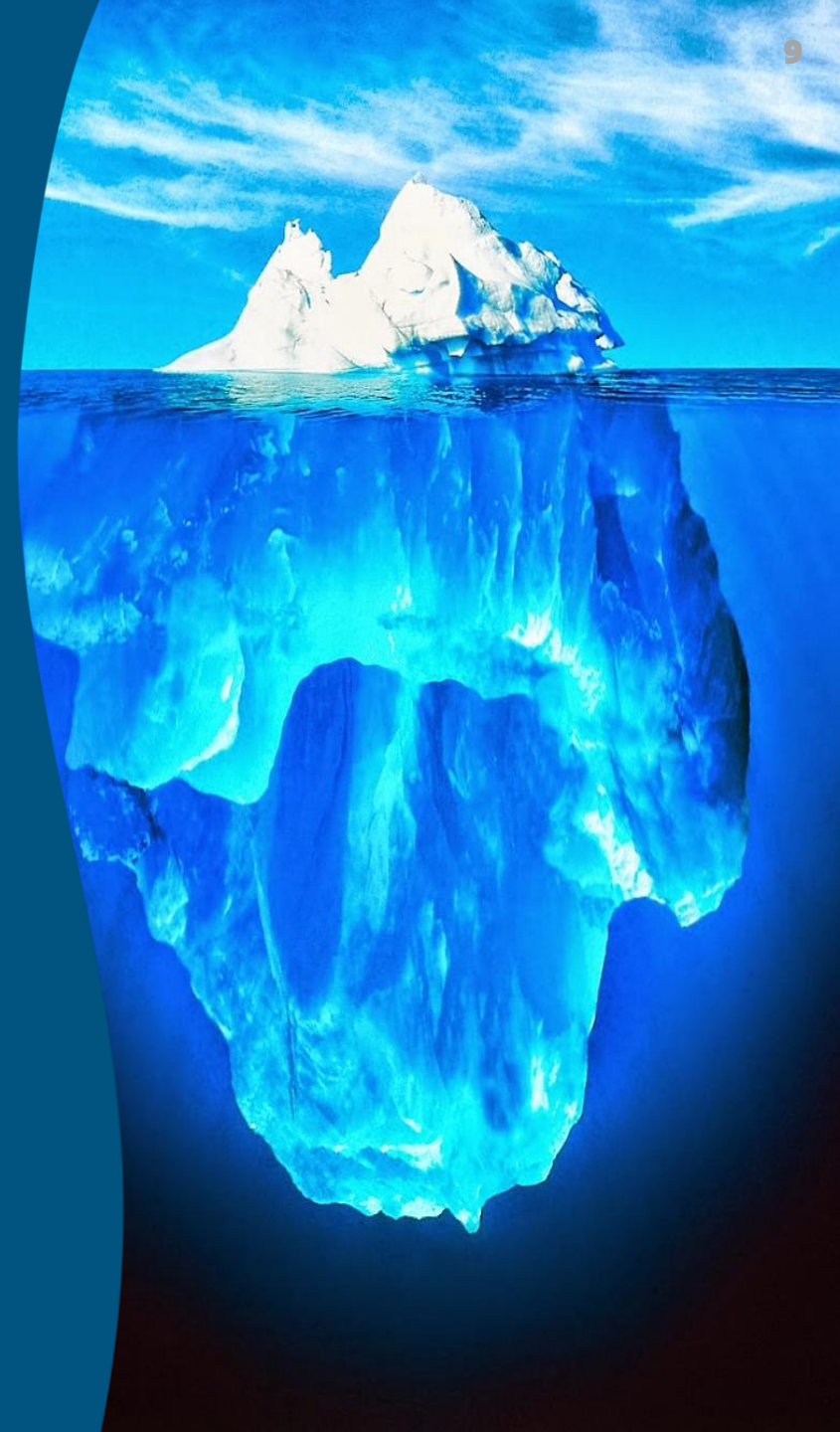
Onderzoeksresultaten

Ziekteverzuim = 20% productiviteitsverlies

Grijs verzuim = 80% productiviteitsverlies

Productiviteitsverlies = 5 x ziekteverzuim

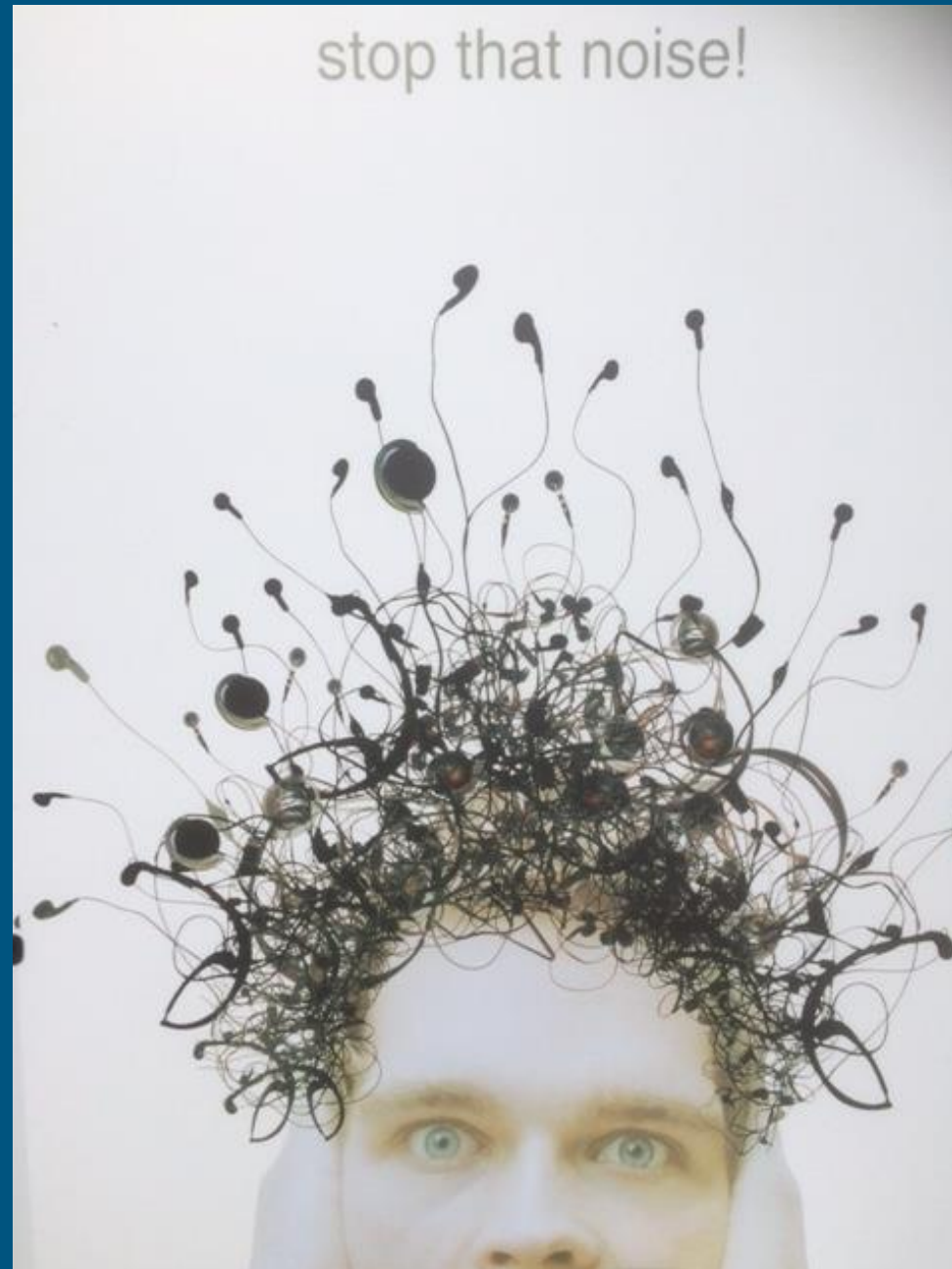
Bron: Hagberg, Occupational Medicine



**Welke invloed heeft een focus-
vriendelijke werkomgeving
op werkprestaties?**

Open kantoren/ kantoortuinen





Actuatiteit

Hybride werken
Ontmoeten op kantoor

Voordelen kantoor tuin

Laagdrempelig contact

Meer interactie (?)*

Vaker functioneel overleg

Betere benutting van de werkplekken

Besparen op huur, energie, inrichting

Meer fysieke beweging



Risico's open (flex)kantoor

Afleiding

Verlies van workflow

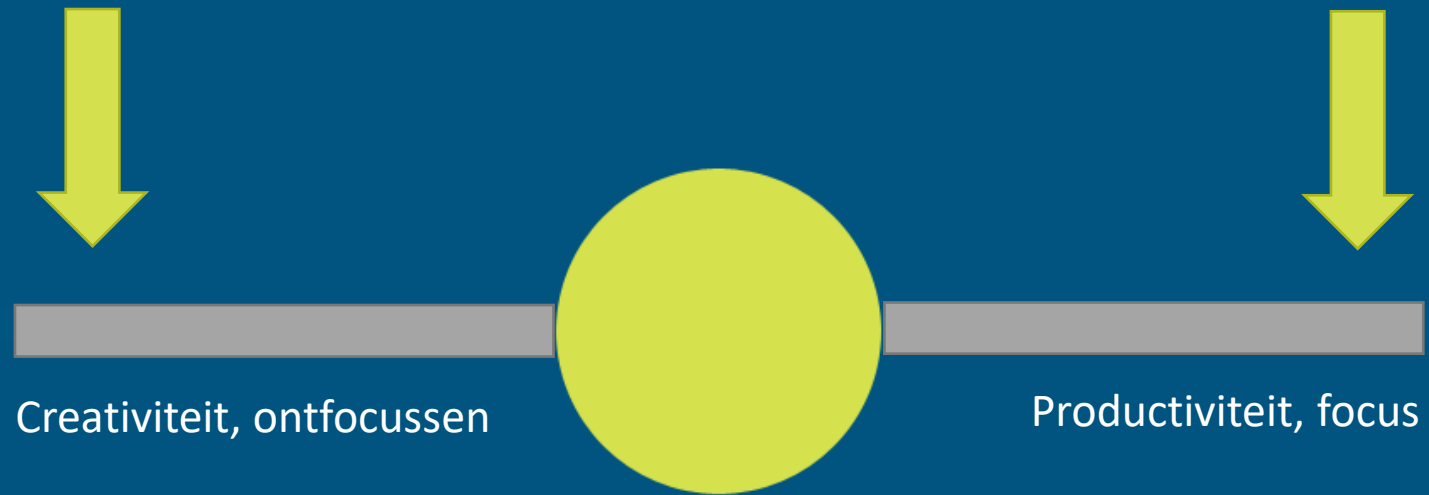
Concentratielekken

Vermoeidheid

Stress (?)



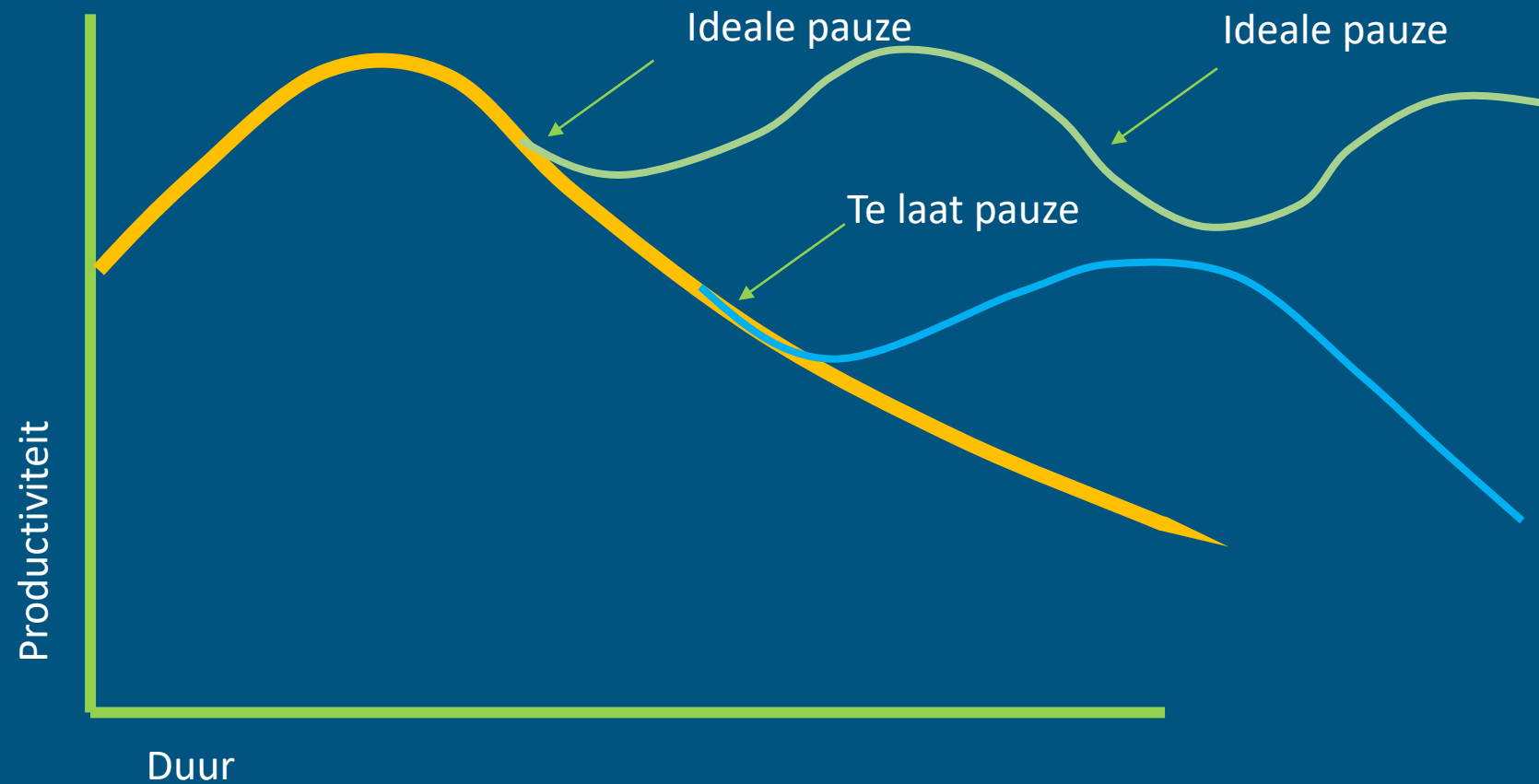
Tegenpolen



Wat is voor jou de beste manier van ontfofocussen?

- A Rust en ontspanning
- B Buiten bewegen (wandelen)
- C Ontspannen op facebook/ instagram
- D competitief spelelement zoals tafeltennisen

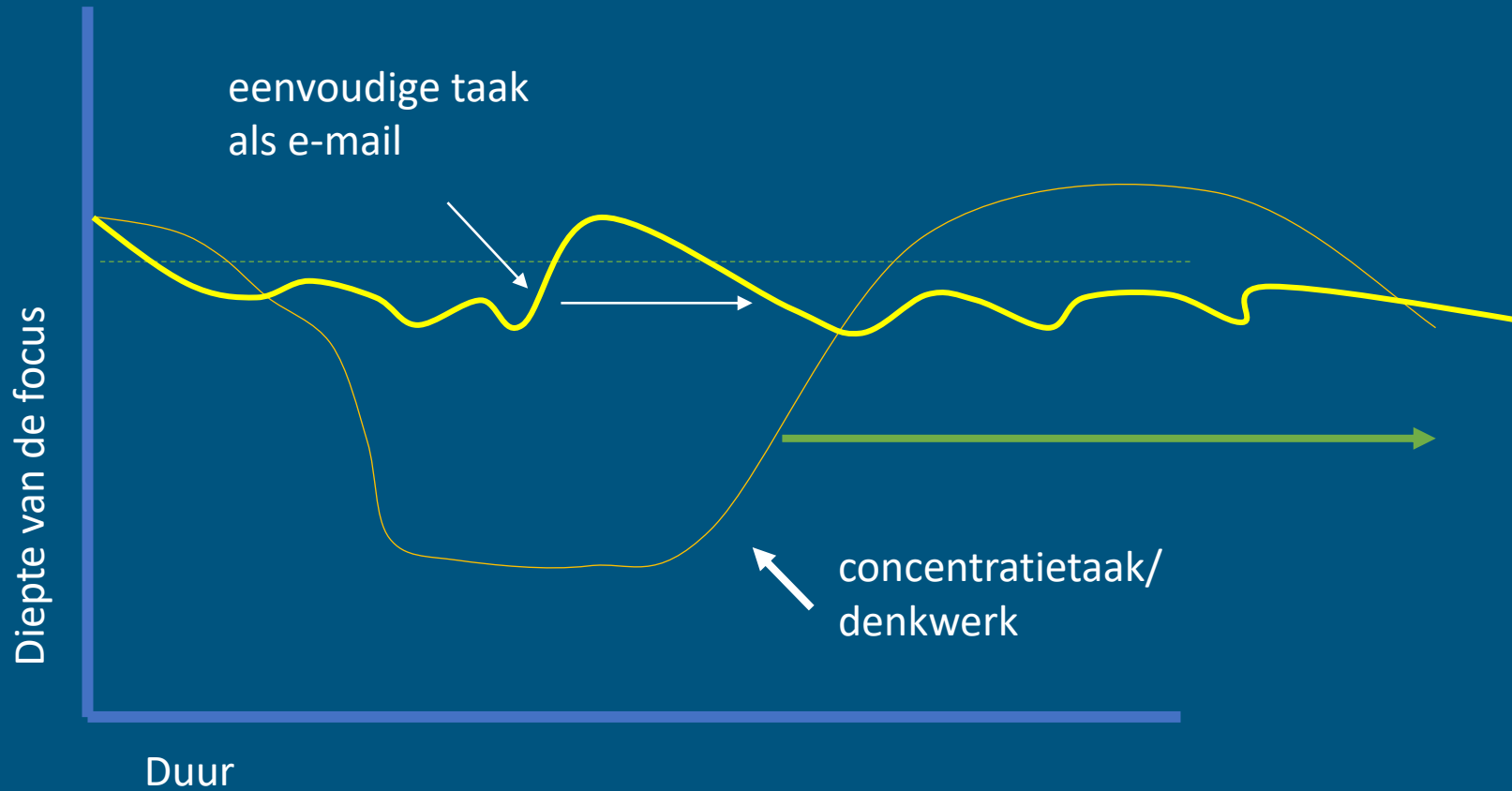
Productiviteit



Taken en verschil in focus



Onderbrekingen en herstel focus



Multitasken vs taakwisselingen



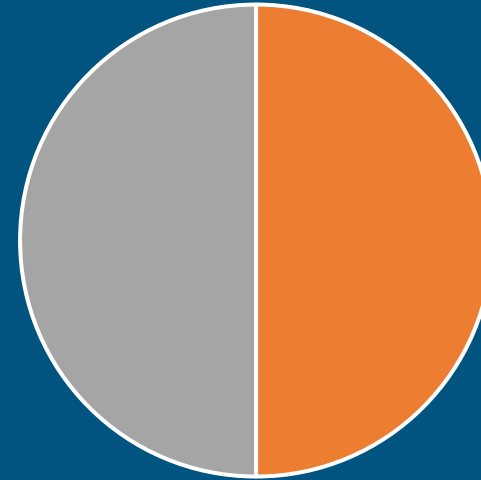
Taakwisselingen

volle aandacht

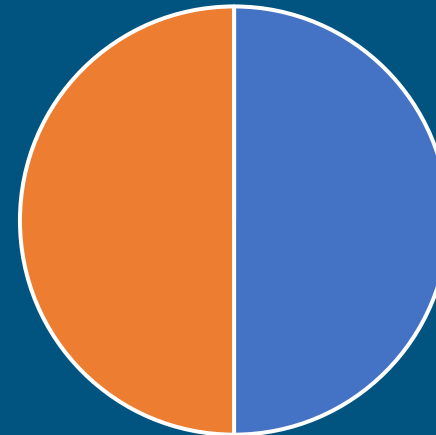


- aandacht voor de taak
- achtergebleven aandacht
- nieuwe taak

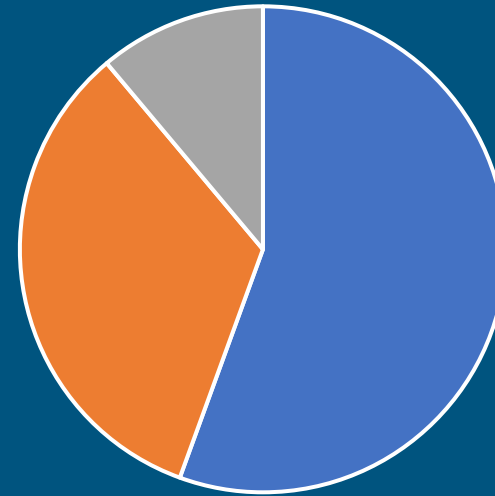
taakwisseling



terugschakelen



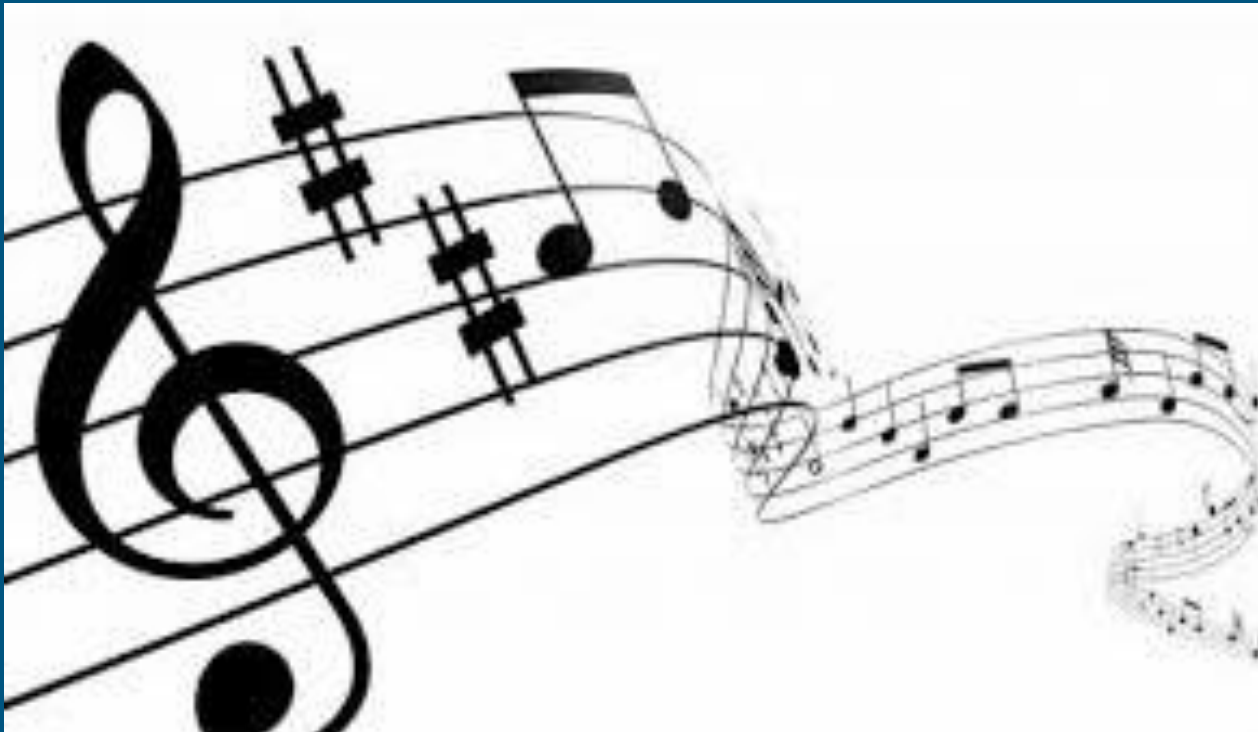
Multitasken = functioneel



- hoofdtask
- multitask
- ruimte voor afleiding

Automatismen

Multitasken maakt je minder gevoelig voor afleiding, mits de taak niet te! complex is.





Taakwisselingen

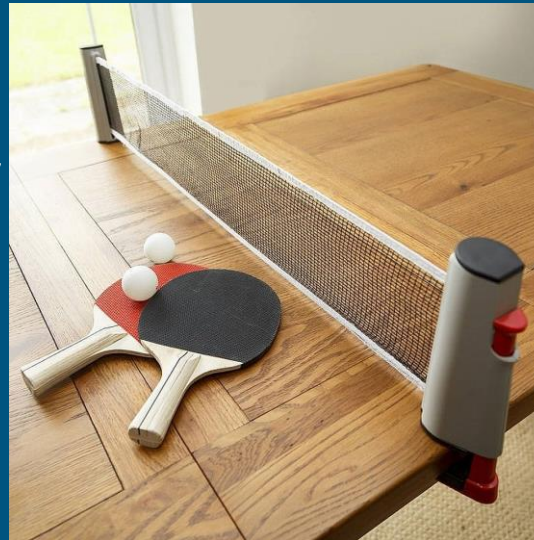
- Verstoren de flow
- Complexe taak, meer hinder
- Verlies van productiviteit

Taakwisselingen

Hoe vaak wissel je per dag van taak achter je computer?

- A 30 x
- B 166 x
- C 566 x
- D 1056 x

Het perfecte kantoor ?



Resultaat van goede focus

57 % beter in samenwerken

42% socialer

31% innovatiever

31% meer werktevredenheid

De kantoortuin van vandaag

Een sociale hangplek
Met veel geluid
Afleiding
Gebrek aan focus



Er zijn grote stappen te maken

Stel de mens centraal

Houd in kantoorontwerp rekening met taken

Biedt medewerkers keuze

Effect concentratiewerkplek:

- Focus
- Flow
- Concentratie
- Productiviteit



Inrichting in zones

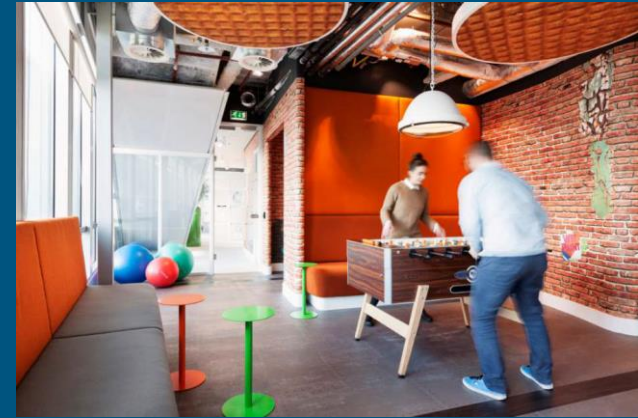
Ruimte voor ontspanning

Ruimte voor sociaal contact

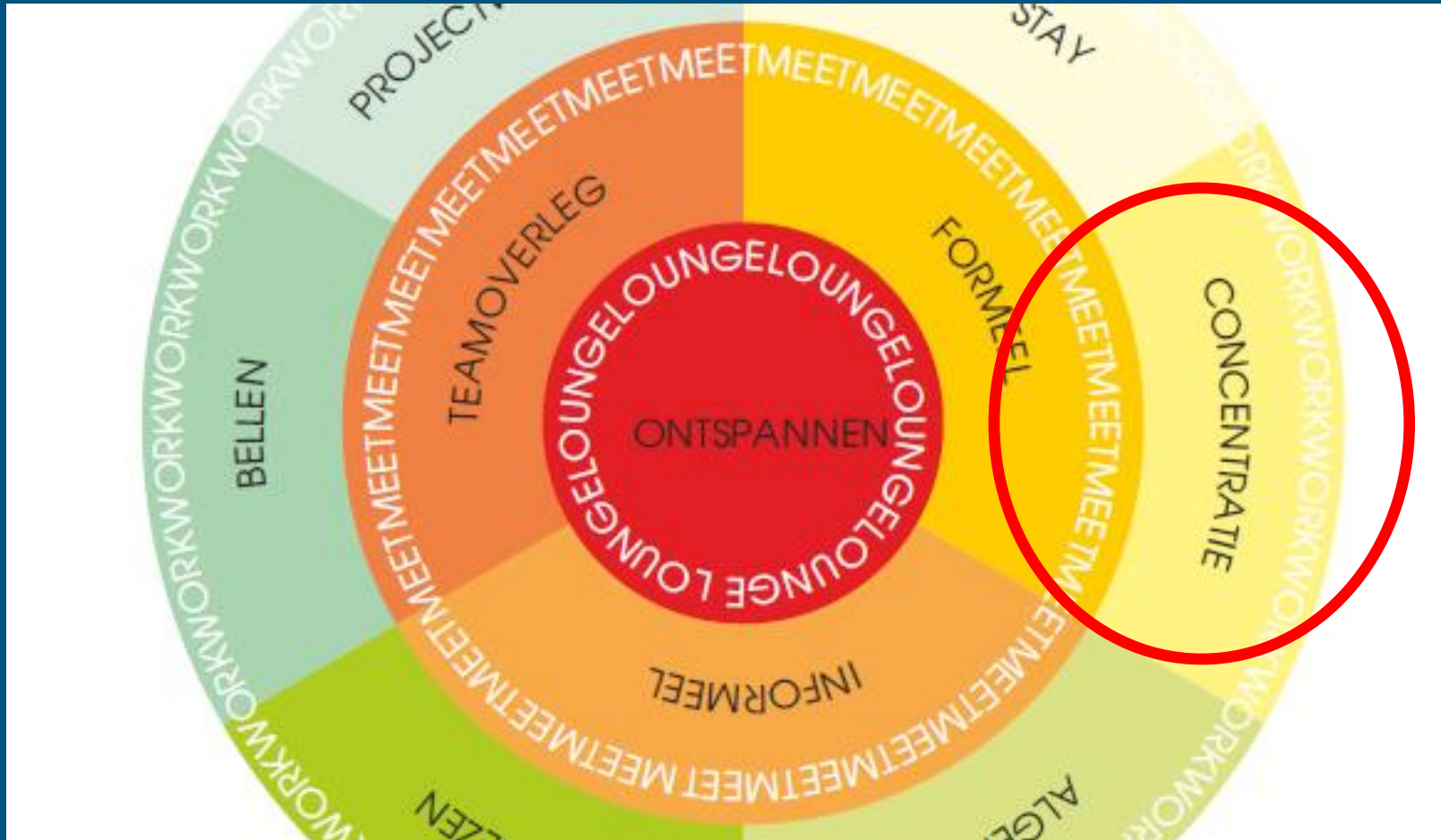
Samenwerken

Stilteomgeving (interne bieb)

Concentratiewerkplekken



Work- meet-lounge



Ballon energizer



Nabespreking

Spanning kan snel omhoog en ook weer snel omlaag.

Even volleyballen met ballonnen.



Sparsessie

<https://web.sendsteps.com/play/1871610/intro>

Innovaties/ anders kijken naar inrichting

A man and a woman are sitting in blue, egg-shaped chairs in a modern office setting. The man is wearing a white polo shirt and grey jeans, and the woman is wearing a patterned dress and white sneakers. They are both smiling and looking towards the camera. The chairs are on a green artificial grass mat. In the background, there is a green wall with vertical wooden poles and a modern office interior with white and green furniture.

4-senses voor ontfocussen

Concentratieruimtes zoals de Hush



Onstspannen of bewegen met VR



A person is seated in a futuristic, white, spherical office chair with a transparent dome. The chair is positioned in a modern office environment. To the left is a large green plant. In the background, there is a dark wooden shelving unit with books and plants, and a framed picture of a city skyline on the wall. The floor is light-colored wood. The text is overlaid in the center of the image.

Powernap op de werkplek
met de energypod of Reload

Wat neem jij mee naar huis?

Kies maximaal 3 inzichten.

Schrijf op voor jezelf wat je ermee wil doen.

Hoe ga je dat doen? En wie heb je daarbij nodig?

Bedankt voor de aandacht! Tijd voor uitproberen.

Bronnen en inspiratie:

Focus, Mark Tiggelaar

Wij zijn ons brein, Dick Swaab

HEALTH2WORK.NL

