

Prikkelverwerking op de werkvloer

Optimaal presteren in een drukke omgeving.



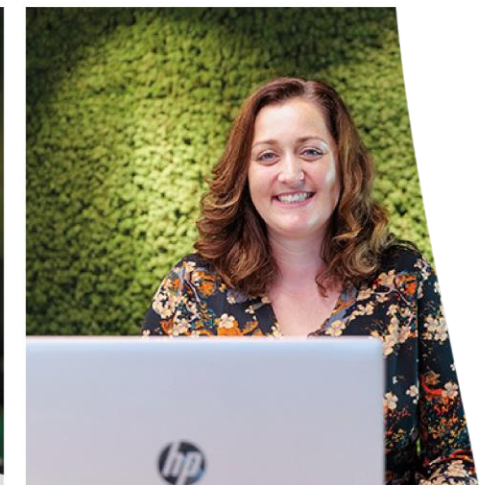
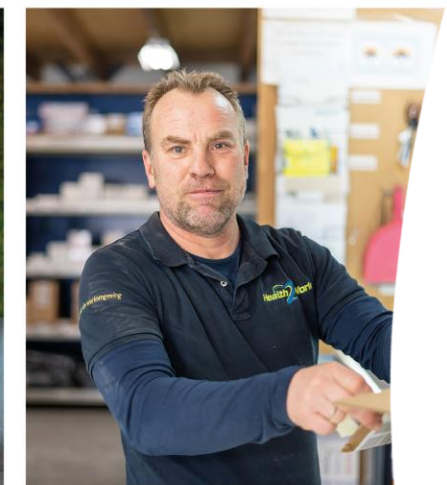
Linda ten Katen - Stigter

- 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.**”





LOCATIE SURHUISTERVEEN

Hoofdvestiging
Zwetsloot 5E
9231 DW Surhuisterveen
088 240 00 60

Wij zijn geopend van 8.00 tot 17.30 uur. Open op afspraak.



LOCATIE BLARICUM

Binnendelta 15G
1261 WZ Blaricum
088 240 00 60

Open op afspraak.



LOCATIE APELDOORN

Rustoordlaan 55
7325 BK Apeldoorn
088 240 00 60

Open op afspraak.



LOCATIE EINDHOVEN

J C Dirkxpad
5631 BZ Eindhoven
088 240 00 60

Open op afspraak.



LOCATIE ROERMOND

Westhoven 16
6042 NV Roermond
088 240 00 60

Open op afspraak.



LOCATIE GENT (BELGIË)

Korte Magerstraat 4
9050 Gentbrugge
+ 32 (0) 808 43 99

Open op afspraak.





PRODUCTEN

- Zitoplossingen
- Bureaus
- Ergo-hulpmiddelen
- Maatwerk
- Akoestiek
- Verlichting
- Transfer
- Tillen
- Werken op hoogte
- Anti-decubitus
- Mentale belasting in de zorg



DIENSTEN

- Zitinstructies
- Stoelenreiniging
- Revitaliseren
- Kabelmanagement
- Matrascontrole
- Workshops
- Trainingen
- Voorlichting



SOFTWARE

- Spraakherkenning
- Work & Move
- De Werkplektest
- Fitcoin eco-systeem
- Adviestool Dynamisch Werken

Agenda:

- *Stellingen*
- *Prikkels, prikkelgevoeligheid en gevolgen*
- *Regelmogelijkheden*
 - *Organisatie van het werk*
 - *Bewegen*
 - *Ontfocussen*
- *Praktijkervaring met ontfocussen, ontprikkelen en stressreductie*
- *Ervaar het maar!*

2x praktijk casuïstiek

- ROC midden Nederland
- Flevohuis, zorgpersoneel

Bij beide komt
werkdruk, werkstress en
overprikkeling
regelmatig voor.



A man in a blue and white striped shirt is writing on a whiteboard with a blue marker. He is wearing a gold watch on his left wrist. In the background, two other people are visible, looking towards the whiteboard. The image has a blue overlay.

Hoe is dat bij jullie?
Welke signalen herken je bij
prikkelgevoeligheid en overprikkeling?

Overprikkeling komt veel voor

- Burn-out
- Long-COVID
- Hersenletsel (NAH)
- Neurodivergentie:
 - Autisme
 - AD(H)D
 - Hoog sensitiviteit (HSP)
 - Hoogbegaafdheid

Maar iedereen herkent het...

In meer of mindere mate.

Nieuwe omgeving/ baan
Slaaptekort
Drukke omgeving
Ten gevolge werkstress

(Werk)stress is beïnvloedbaar



Proberen?





Wat is overprikkeling?

Hersenen:
selecteren informatie
filteren de prikkels

Bij overprikkeling worden prikkels niet goed verwerkt.



Pleister plakken?

Een reflex is vaak:

Terugtrekken

Vragen naar oplossingen voor geluid

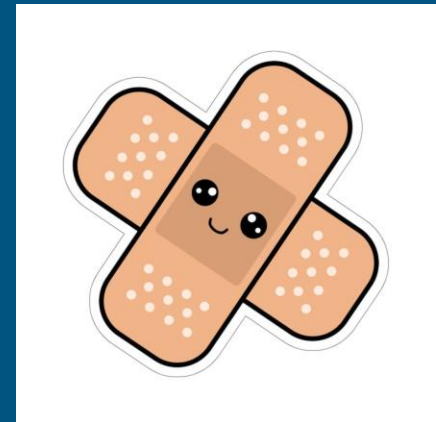
Filterbrillen

Speciale headsets

Veel (te veel) thuis werken

Prikkels vermijden

Nu van symptomen naar de bron....



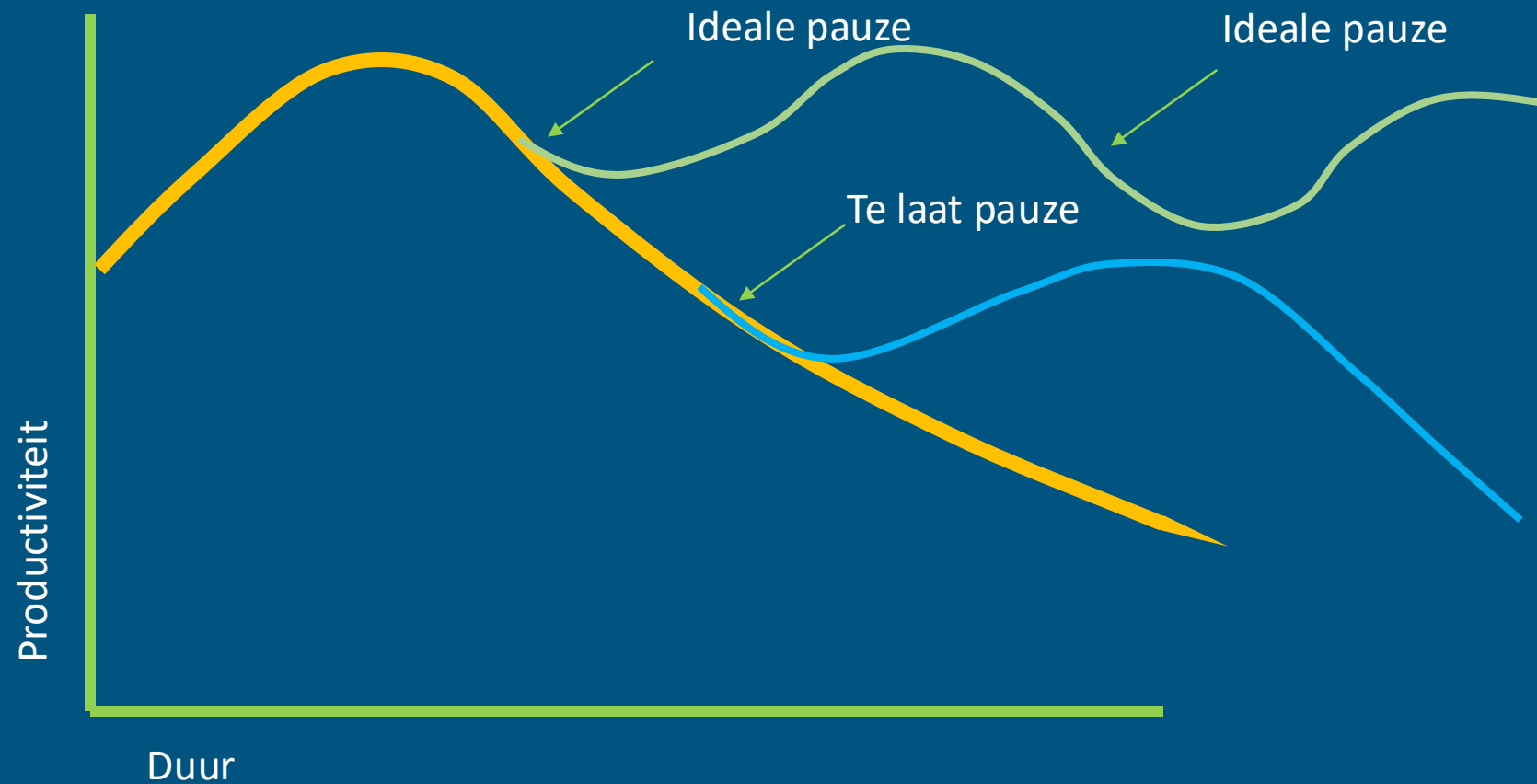
Tips om overprikkeling te verminderen

Trainingsprincipes toepassen op werk...

Balans in inspanning en herstel.

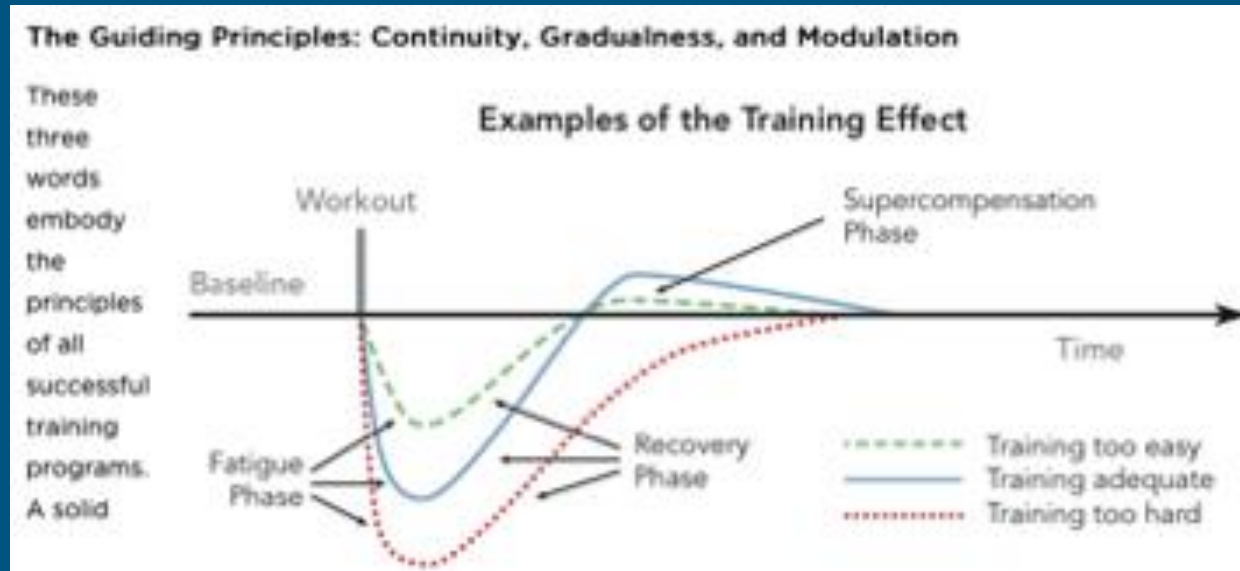


Tip 1. Plan herstelmomenten



Tip 2. Train je brein

- Sprints, korte intensieve momenten hard werken
- Duurtraining, sets van 20 min, werken op rustig tempo
- Plan voldoende herstel



Tip 3. Wen aan een nieuwe situaties

Nieuwe prikkels zijn intenser dan bekende prikkels



Tip 4. beweeg, ook tijdens werk

Minder stress

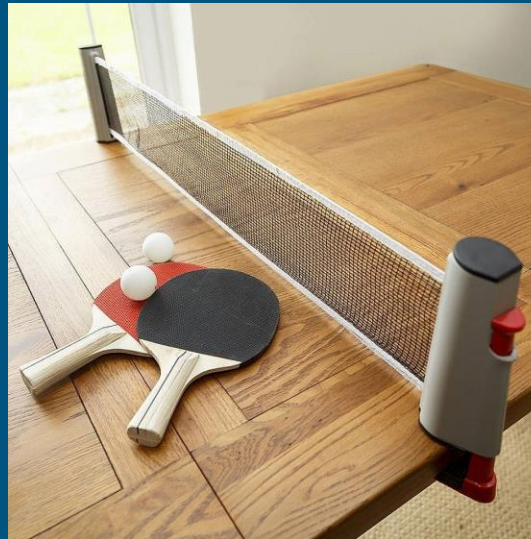
Tijdens staan en bewegen

Afname van cortisol (minder interne prikkels)

(Gilson e.a.)

stres

Het perfecte kantoor ?



Resultaat goede balans focus en ontfocussen

57 % beter in samenwerken

42% socialer

31% innovatiever

31% meer werktevredenheid

Toepassing op de werkvloer

ROC

Start na coronatijd
Hoge urgentie
Draait inmiddels al een aantal jaren.

Flevohuis

In de zorg staan medewerkers altijd aan!
Hoge urgentie
Er staan u 3 stoelen die door cliënten maar vooral
medewerkers worden gebruikt.



A man and a woman are sitting in blue, pod-like 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 glass-walled office space with green partitions and a desk. The text "4-senses voor ontfocussen" is overlaid in white on the image.

4-senses voor ontfocussen

A modern office chair with a spherical backrest, the Energypod or Reload, is shown in a minimalist room. The chair is white and black, with a person's legs visible inside. To the left is a large green plant. To the right is a dark wooden shelving unit with books and a framed picture of a city skyline on the wall.

Powernap op de werkplek
met de energypod of Reload



**En omdat deze
te leuk is...**

Oh mijn god, dit is te leuk.

Brainstorm

Wat kan je doen
op jouw werkplek
om optimaal te werken en presteren
in een drukke werkomgeving?

Proberen en napraten?

