

Op jacht naar de Big Five in je eigen kantooromgeving?

Vrijdag 29 januari jl. gingen consultants van Energy Lab op jacht; gewapend met hun smartphone camera, een goeie dosis nieuwsgierigheid en een rugzakje met kennis. Maar waar waren zij naar op zoek? Op jacht naar een verborgen schat of naar 'de Mol'? Of speurden zij hun werkomgeving, het SX-gebouw in Eindhoven, af op zoek naar nieuwe klanten voor hun sporttesten? Nee, deze consultants waren met veel bezieling op zoek naar de 'Big Five' in hun eigen kantooromgeving.

“Zitten is het nieuwe roken”

Sinds een paar jaar is dit een veelgehoorde uitspraak. De exacte herkomst en betekenis ontgaat velen, maar de strekking is duidelijk: langdurig zitten is niet goed voor je gezondheid. En dat is niet zo'n prettige boodschap voor mensen met zittend werk. Want hoe kun je je werk dan anders doen dan zittend? Wat zijn de alternatieven en zijn die dan wel goed voor je gezondheid? En hoe kan een bedrijf dat graag minder zitten wil faciliteren ervoor zorgen dat haar medewerkers dat ook echt gaan doen? Op deze vragen gaf dr. Dianne Commissaris van BTR consultancy antwoord aan de consultants van Energy Lab in de lezing die vooraf ging aan de jacht op de 'Big Five'.

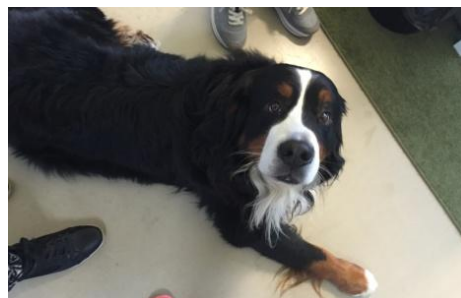
De 'Big Five' van Dynamisch Werken

De alternatieven voor zittend werk in een kantooromgeving zijn samen te vatten onder de noemer 'Dynamisch Werken'. Dynamisch Werken betekent dat medewerkers het zitten afwisselen met activiteiten waarbij de benen, het hart en de bloedsomloop meer in actie moeten komen. Dit stimuleert de opname van vetten en suikers vanuit het bloed naar de beenspieren en zorgt ook voor een betere doorbloeding van de hersenen, mits de activiteit intensief genoeg is. Dynamisch Werken is te realiseren door in een kantooromgeving aandacht te besteden aan vijf essentiële zaken en dat zijn de 'Big Five'.



Zelf op jacht naar de 'Big Five' in je eigen kantooromgeving?

Ben je benieuwd wat die vijf essentiële zaken zijn en of ze aanwezig zijn in je eigen werkomgeving? Neem dan contact op met dr. Dianne Commissaris, 06 2509 7811 of info@btrconsultancy.nl.



Twee foto's uit de jacht van de Energy Lab consultants ... zijn dit dan twee van de 'Big Five'?