



Op jacht naar de Big Five in de eigen kantooromgeving

“Zitten is het nieuwe roken”

Sinds een paar jaar is dit een veelgehoorde uitspraak. De exacte betekenis is wellicht niet duidelijk, maar de strekking is dat wel: langdurig zitten is niet goed voor je gezondheid. En dat is niet zo'n prettige boodschap voor mensen met zittend werk. Want hoe kan men het werk anders doen dan zittend? Wat zijn de alternatieven en zijn die dan wel goed voor de gezondheid? En hoe kunt u als bedrijf dat minder zitten graag wil faciliteren, ervoor zorgen dat uw personeel dat ook echt gaan doen?

Naast een dynamisch ingerichte omgeving, is bewustwording bij de medewerkers cruciaal. Zolang ze niet weten hoe het anders kan en waarom dat voor hen belangrijk is, zullen ze niet in beweging komen. Met de Foto-safari van BTR consultancy komen uw medewerkers letterlijk in beweging!

De 'Big Five' van 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 uw eigen kantooromgeving?

Bent u benieuwd wat die vijf essentiële zaken zijn en of ze aanwezig zijn in uw bedrijf? Wilt u uw medewerkers of collega's op een speelse manier bewust maken van hun eigen zitgedrag én de beweegmogelijkheden in hun dagelijkse omgeving? Dan is de Foto-safari iets voor uw bedrijf! Past goed als onderdeel van een campagneweek over gezonder leven of vitaler werken.



Een 'bedrijfshond'; één van de 'Big Five'?

“Dianne brengt veel kennis over onderzoek rondom bewegen en zitten op het werk”

Karen Hitters, NISB

De Foto-safari omvat een korte presentatie over de 'Big Five' van Dynamisch Werken (20 min) en een workshop waarin deelnemers zelf op jacht gaan, gewapend met hun eigen smartphone (60 min). Maximaal 16 deelnemers per groep, meerdere groepen per dag mogelijk; prijs op aanvraag.



Dr. Dianne Commissaris
Senior scientific consultant
06 2509 7811 | info@btrconsultancy.nl
Eikendonk 3, 5268 LB Helvoirt