



Op jacht naar de Big Five in de eigen kantooromgeving

“ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN”

Sinds een paar jaar is dit een veelgebruikte slogan. 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 kun jij je werk anders doen dan zittend? Wat zijn de alternatieven en zijn die dan wel goed voor je gezondheid? En hoe kunt u als bedrijf dat minder zitten graag wil faciliteren, ervoor zorgen dat uw personeel dat ook echt gaat 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!

“Dianne heeft mooie en concrete resultaten neergezet voor onze opdrachtgevers”

Patrick Punte, TNO

DE 'BIG FIVE' VAN DYNAMISCH WERKEN

Dynamisch Werken betekent dat men zitten afwisselt met activiteiten waarbij de benen, het hart en de bloedsomloop in actie komen. Dit stimuleert de opname van vetten en suikers vanuit het bloed naar de beenspieren en zorgt voor een betere doorbloeding van de hersenen. Dynamisch Werken is te realiseren door in de kantooromgeving aandacht te besteden aan vijf essentiële zaken, de 'Big Five'.

*"Dianne brengt
veel kennis over
onderzoek rondom
bewegen en zitten
op het werk"*

Karen Hitters, NISB



*Bedrijfshond Guus tijdens safari SX-gebouw
Eindhoven; één van 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 actieve en originele manier bewust maken van hun zitgedrag én de beweegmogelijkheden in hun dagelijkse omgeving? Dan is de Foto-safari iets voor uw bedrijf! Past goed in een campagneweek over gezonder leven of vitaler werken, of als startbijeenkomst Dynamisch Werken.

De Foto-safari omvat een korte onderbouwing van de 'Big Five' van Dynamisch Werken (20 min) en een workshop waarin deelnemers zelf op jacht gaan, gewapend met hun 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@btrcoaching.nl