

ZO WERKT HET VITAAL.

Thuiswerken vraagt veel van ons. Buiten het feit dat we onszelf moeten disciplineren om onze taken uit te voeren, moeten we natuurlijk ook aan onszelf blijven denken. In deze whitepaper beschrijven wij de facetten die belangrijk zijn om je fit en gezond te (blijven) voelen.

ERGONOMIE

Een goede thuiswerkplek is essentieel om het thuiswerken gedurende een langere periode vol te houden.

Stel je stoel en bureau zo goed mogelijk af op de juiste afmetingen. Zorg ervoor dat je je bovenbenen recht houdt en je voeten op de grond. Daarnaast moet je rugsteun zo recht mogelijk zijn en helpt het als je armsteunen je armen laat ondersteunen. Dit geeft ontspanning aan de nek en schouders. Plaats vervolgens het toetsenbord en muis zo dicht mogelijk naar je toe.

MEER WERKHOUDING TIPS



VOEDING.

Thuiswerken is topsport. Hiervoor is de juiste voeding enorm van belang. Buiten het feit dat het voldoende energie moet opleveren is het ook belangrijk voor je weerstand en gemoedstoestand. Bovendien zorgt een gezonde voeding er voor dat je niet aankomt.

TIPS VOOR GEZONDE VOEDING



Tips en ideeën

HOE STIMULEER IK VITALITEIT?

Vitaliteit zelf voelt als iets ontastbaars, maar het is wel degelijk mogelijk om vitaliteit onder je werknemers te stimuleren. Goed eten en drinken, ontspannen, voldoende bewegen, een sociale setting en de mate van persoonlijke groei zijn stuk voor stuk belangrijke pijlers die invloed hebben op de vitaliteit van iedere werknemer. Hieronder vind je enkele tips hoe je dit kunt stimuleren:

1. Organiseer lopende meetings
2. Promoot fietsen naar het werk
3. Zorg voor staande werkplekken
4. Stimuleer voldoende beweging door gezamenlijke activiteiten of bijvoorbeeld een tafeltennis tafel
5. Geef zelf het goede voorbeeld

ZO WERKT HET HYBRIDE.

info@zowerkthet.nl | www.zowerkthet.nl