

TIPS VOOR ACTIEF WERKEN

Actief werken! Een goede balans tussen zitten, staan en bewegen.

Zie jij het zitten om meer te gaan staan?

Het is echt waar. Nederland is Europees Kampioen zitten. Geen titel om trots op te zijn. Zitten is namelijk niet zo onschuldig als het lijkt. Voordat je het weet heb je ineens diabetes of last van hart- en vaatziekten. Daar zit je natuurlijk niet op te wachten.

Door minder te zitten kun je een hoop winst behalen. Je hersenen krijgen meer zuurstof en je hebt een betere doorbloeding. Dit zorgt ervoor dat je productiever en creatiever bent en je voelt je aan het einde van de dag fitter en vitaler.

Hoe sta jij ervoor?

Heb jij enig idee hoeveel uur je op een (werk)dag zit? Vast niet. Circa 95% van wat je doet, doe je onbewust. Zitten is hier een goed voorbeeld van. We mailen zittend, we bellen zittend, we overleggen zittend, we kletsen zittend en drinken een kop koffie zittend. Interessant om een keer inzichtelijk te maken hoelang en waarom je zit.

Stapsgewijs actief werken

Je hebt tijdens de Haagse Sneakerdag niet alleen je mooiste sneakers aangetrokken als fashion statement, nee vanaf dat moment zet je samen met je collega's direct de eerste stappen. Minder zitten is namelijk stukken makkelijker dan je denkt, we helpen je dan ook graag een eindje op weg. Grijp elke kans aan om te gaan staan en te bewegen.

Tips voor meer beweging in je werkdag*

1. Gebruik zoveel mogelijk de trap i.p.v. de lift. Zit je op de 8e verdieping? Neem dan de trap naar bijvoorbeeld de eerste verdieping, en stap daarna pas de lift in. Elke stap telt.
2. Wees sociaal en haal alleen een kop koffie voor jezelf. Zo gun je jouw collega een eigen loopje. Je kunt natuurlijk ook samen een kop koffie halen. Wel zo gezellig.
3. Loop naar een collega i.p.v. te mailen en maak al staande een praatje met elkaar.
4. Maak je eigen sta-bureau. Je hebt geen automatisch sta/zit bureau nodig om staand te werken. Een hoge stapel boeken werkt ook. Handig voor bijvoorbeeld je online overleg.
5. Walk your meeting: ga lekker buiten wandelen en vergaderen. Dit kan een één op één overleg zijn of een afspraak met meerdere collega's. Vergeet niet om af en toe stil te staan om aantekeningen te maken.
6. Vergader je liever binnen? Zorg dat iedereen kan staan of bouw elk half uur korte breaks in. Een gezamenlijke energizer kan ook een enorme boost geven.

Vervolg: Tips voor meer beweging in je werkdag*

7. Doe al je telefoontjes staand. Nog beter: ga ijsberen of maak een wandeling.
8. Houd elk uur een pauze van vijf minuten en ga bijvoorbeeld stretchen, uit het raam staren of lekker dansen. Frisse lucht nodig? Ga naar buiten (in je tuin), kijk naar de lucht of je plantjes en adem een paar keer bewust in en uit.
9. Gebruik je lunchpauze nuttig. Wandel naar je favoriete lunchtentje of supermarkt voor een lekker broodje.
10. Hoge nood? Wandel snel naar een WC op een andere verdieping.

Heb je de smaak te pakken? Dan hebben we nog wat bonus tips voor je:

1. Denk vooruit en plan! Wanneer zie jij kansen om actief te werken?
2. Maak gebruik van de 'Pomodoro techniek', een methode voor timemanagement. Zet een kookwekker of een andere timer, werk 30 minuten geconcentreerd en neem dan een korte pauze van 3 minuten.
3. Haal regelmatig een glas water. Dat zorgt voor voldoende water en ook voor meer sta/beweegmomentjes (zie tip 10).
4. Wissel het zitten op een bureaustoel af met zitten op een bal, balanskruk of deskbike.
5. Houd een stappenchallenge: wie maakt de meeste stappen vandaag?
6. Ieder uur squaten met je collega's. Goed voor de teamspirit én voor je conditie.
7. Doe een bewegingsactiviteit tijdens je middagpauze waar je plezier aan beleeft: lunchwandelen, fietsen, tuinieren, virtuele workout, etc.
8. Ga staan tijdens je ritje met het OV. Nog beter: stap een halte eerder uit zodat je een korte wandeling hebt. Een fijne energieboost.

Blijf gemotiveerd

Hoe heb je jouw dag ervaren en wat heeft het je opgeleverd?

Het zou mooi zijn als je vaker in de week een 'sneakerdag' hebt. Forceer het niet. Maak kleine stapjes en zoek naar makkelijke activiteiten waar je plezier aan beleeft.

Wil je meer weten hoe je jouw collega's en organisatie in beweging kunt krijgen voor meer energie en vitaliteit? Neem dan contact op via hallo@burosam.nl

*Deze tips zijn samengesteld door Vitaliteitsburo SAM.