Titel: Workshop: Zitten is dodelijk!?

Naam: Floris Lindeman
Organisatie: Health2Work
Naam 2e auteur: Aafke Wallie van Dijk
E-mail: aw.van.dijk@health2work.nl
Telefoon overdag: 0882400063

Inleiding: De aanleiding van de presentatie zijn de vele nieuwsberichten over 'het feit' dat zitten dodelijk zou zijn. Deze stelling gaan we behandelen tijdens de workshop. We gaan we in op verschillende zit-filosofieën. Tijdens de interactieve workshop vragen we de deelnemers naar hun ideeën en tips om meer te bewegen. Uiteraard krijgen de deelnemers geven we vanuit Health2Work adviezen over gezond beeldschermwerk. We geven tips over hoe we ervoor zorgen dat we na de werkdag weer fit naar huis gaan. De tips zijn heel concreet zodat je dit direct kunt toepassen in je eigen werkomgeving.

Methoden en technieken: Opzet + duur van de workshop De zaal, waar de workshop plaatsvindt, wordt ingericht met dynamische producten zodat er weinig wordt gezeten tijdens de workshop. Deze opzet is gewenst omdat we als boodschap meegeven dat we té veel zitten. De workshop start met een confronterende film, waardoor de mensen zich gaan afvragen: beweeg ik wel genoeg? Zit ik niet veel te veel? (5 minuten) Vervolgens gaan we in op de beweegnormen (10 minuten) Stoelendans (5 -10 minuten) Introductie van de verschillende zit-filosofieën (20 minuten) We vragen de deelnemers hoe zij meer kunnen gaan bewegen (30 minuten) – er vindt discussie plaats aan de hand van een aantal stellingen, voorbeeldstellingen: • Acute verandering van de zit-cultuur is noodzaak. • Zitten is dodelijk • Een half uur beweging is voldoende! Na afloop van deze discussie willen we een vragenronde inlassen, waarin we de deelnemers vragen naar tips hoe hun collega-deelnemers en zijzelf gezonder kunnen werken en meer gaan bewegen. (20 minuten)

We eindigen de workshop met adviezen vanuit Health2Work en nodigen de deelnemers uit voor een stoelendans. We laten hen kennis maken met dynamische producten, waardoor zij tijdens hun werk heel goed kunnen bewegen. (15 minuten)

Totale duur van de workshop: 2 uur.

Resultaten: Na afloop van de workshop hebben de deelnemers een goed beeld van het thema Zitten is dodelijk. Ze kennen de verschillende zit- filosofieën. Deelnemers weten waarom en hoe ze meer moeten bewegen en hoe ze dit toepassen in hun werkomgeving.

Conclusie: Benodigdheden workshop Dynamische producten – geleverd door Health2Work Computer, wifi en beamer – voor het tonen van de presentatie en de stellingen.