

10 gezond werken tips voor meer vitaliteit op kantoor

Een hele dag stilzitten kan klachten veroorzaken. Afwisselen tussen zitten en bewegen voorkomt dit, evenals pauzes, een goede werkplek en stresspreventie.

Computerwerk afwisselen met fysieke activiteit en ontspanning leidt tot meer vitaliteit en duurzame inzetbaarheid op kantoor. Hier volgen 10 tips.

1. Persoonlijke effectiviteit tip

Beperk uw doelen: probeer multitasken te voorkomen want schakelen tussen taken maakt u minder productief.

2. Leefstijl tip

Lachen is gezond! Lachen werkt stressverlagend, pijnstillend en stemmingverbeterend.

3. Minder zitten tip

Probeer op kantoor telefoongesprekken zoveel mogelijk staand te voeren.

4. Stresspreventie tip

Stresspreventie is ook zelf in kaart brengen wat energie geeft en wat energie verslindt. Durf – nee- te verkopen en kom met alternatieven.

5. Werkplek tip

Houd uw muis en muismat altijd zo dicht mogelijk bij het toetsenbord.

6. Effectieve communicatie tip

Wees open. Mensen raken gemotiveerd doordat u open voor hen staat. U realiseert uw doelen beter door effectieve communicatie.

7. Voorkom klachten

Leer sneltoetsen gebruiken. Je werkt efficiënter en verkleint de kans op RSI/Kans.

8. Werkstijl tip

Sluit uw ogen een minuut en ontspan.

9. Werkhouding tip

Stel uw stoel zo in dat de rugleuning iets naar achter staat.

10. Stresspreventie tip

Informatiestress? Check de e-mail maximaal drie keer per dag en handel zoveel mogelijk direct af.

Dit zijn voorbeelden van de Gezond werken tips die voorkomen in WorkPace. WorkPace kan ondersteunen bij meer vitaliteit op kantoor door ontspanning en beweging.

De Gezond werken tips worden getoond in de ontspan- en beweegpauzes. Ze gaan over Effectieve communicatie, Minder zitten, Leefstijl, Persoonlijke effectiviteit, Stresspreventie, Werkstijl, Werkplek en werkhouding en Sneltoetsen.

[Overtuig jezelf en probeer hier WorkPace een maand gratis](#)