



## Geconcentreerder en energieker met WORK & MOVE software

WORK & MOVE™ is uw persoonlijke coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. De software geeft inzicht en feedback over uw computergedrag. En op basis van uw persoonlijke behoefte adviseert de software een optimaal werkritme en helpt de software u om dit ritme eigen te maken.

### *Wetenschappelijk onderbouwd*

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ons brein na 40-50 minuten aaneengesloten werk vermoeid raakt, waardoor onze handelingssnelheid afneemt en we meer fouten maken. Uw hersenen hebben minimaal 3 minuten nodig om mentaal los te komen van het werk. Door mentaal te bewegen, laadt het brein zichzelf op, en kunt u fit en geconcentreerd verder gaan.

### *Geconcentreerder en energieker*

Door periodiek mentale en fysieke beweegmomenten in te lassen, blijft u geconcentreerd en energiek, maakt u minder fouten en verbetert de kwaliteit van uw werk. WORK & MOVE zorgt ervoor dat de u tijdens een werkdag meer gedaan krijgt én meer energie over heeft aan het einde van een werkdag.

### *Dynamische pop-ups*

Via dynamische pop-ups en met persoonlijk af te stemmen timing, aangepast op real-time gedrag, stimuleert WORK & MOVE het aanleren van gezonde en effectieve gedragingen op de werkvloer op een niet-storende, gepersonaliseerde manier. WORK & MOVE houdt rekening met de (huidige) bewegelijkheid en geeft alleen tips als dit nodig is.

### *Nudging*

Grote meerwaarde van WORK & MOVE is dat het gebruikmaakt van 'nudging'. Dit houdt in dat de medewerker een onbewust duwtje in de rug krijgt om gezond gedrag te stimuleren.

Een concentratieboog kan niet continu gespannen zijn. Op basis van timemanagement principes biedt WORK & MOVE periodiek mentale en fysieke beweegmomenten om deze boog even te ontspannen.

### *Energizers en Concentratie boosts*

Er zijn verschillende soorten beweeg- en herstel momenten in WORK & MOVE beschikbaar: life hacks, motivational quotes, burn-out weetjes, gezonde werkomgeving, ergonomische tips, omgevingsbewustzijn, voedingstips, slaaptips, stressverlagende berichten, sneltoetsen, creativiteitstips, pro-sociaal gedrag op de werkvloer herinneringen, agile tips, Acceptance and Commitment Therapy tips en tips hoe circulair te werken en leven.

Al deze content en adviezen worden getoond in de vorm van Energizers en Concentratie boosts. Een Energizer is een klein opfrismoment, die de medewerker extra energie geeft. Een Concentratie boost duurt (iets) langer. Door elk uur een mentaal herstelmoment van minimaal 3 minuten te nemen, voorkomt men dat de concentratie bij een medewerker verslapt.

[www.ergodirect.nl](http://www.ergodirect.nl)

 **Bewegen**
 Negeer



**Tip**

Bewegen maakt u zowel meer productief als gelukkig op de dag dat u beweegt. Het beïnvloedt het functioneren van de hersenen en het geheugen en dat positieve effect kan de gehele dag duren (dit is tevens een argument voor in de ochtend sporten).

02:00

Snooze

10 min ▼



Ergonomie tips
Negeer

**Werk met twee handen!**

Verhoog uw comfort en werksnelheid door vaker met twee handen te werken. Sneltoetsen zijn daarvan een voorbeeld net als met 1 hand muizen en met de andere de Enter toets of F4 (actie herhalen) intoetsen.

01:20

Snooze

10 min

*Gamification als stimulans*

vatbaarheid voor uitdaging, beloning en verzamelen. Na het WORK & MOVE™ maakt handig gebruik van de mensel ijke behalen van bepaalde mijlpalen (denk bijvoor beeld aan het aantal opgevolgde pit stops) krijgt u een schouderk lopje in de vorm van een trofee. De behaalde trofeeën ziet u natuurlijk terug op uw persoonlijk dashboard.

TROFEEËN

Nog even doorbijten en u heeft weer een nieuwe trofee behaald.

**Opvolging Concentratie boost**

**Sneltoetsen**

**Tijpsnelheid**

**Bevinging**

**Totaal aantal werkzaamheden**

*Persoonlijke coach*

WORK & MOVE is eenvoudig te personaliseren en op maat in te stellen. Zo is de software in staat om verschillende doelen per medewerker af te stemmen en vervolgens ook meetbaar te maken. Via een persoonlijk in te stellen profi el kunt u aangeven hoe 'sportief' (oftewel fanatiek) men participeert met WORK & MOVE. Binnen WORK & MOVE zijn vier profi elen beschikbaar:

PITSTOP PROFIELEN

Selecteer uw profiel, om de mate van WORK & MOVE Pit Stops ondersteuning te bepalen.

- Monitor
Actief
- Light
Actief
- Pro
Actief

U ontvangt korte pit stops (Energieën) en langere pit stops (Concentratie boost) ter bevordering van uw werkcomfort en prestatie.

[Inzichtgeven](#)

- Recovery
Actief

*Inzicht en terugkoppeling*

WORK & MOVE geeft u inzicht in uw persoonlijk werkgedrag en in

hun leer- en productiviteitscurve. Zowel op het vlak van

Naast een persoonlijke keuze uit deze profielen kan men via 'Rituelen' daarnaast ook persoonlijke rituelen vastleggen en koppelen aan een specifieke dag en tijdstip. Denk hierbij bijvoorbeeld aan lunchwandelen, traplopen, water drinken, fruit eten en fysio-oefeningen doen:

RITUELEN INSTELLEN

Stel hier uw persoonlijke rituelen in. De rituelen zijn naar keuze instelbaar op vaste tijden en dagen.

Stel nieuw ritueel in!

- Mindfulness oefening Aan

Titel ritueel

Mindfulness oefening

Dag(en) actief  maandag  dinsdag  woensdag  donderdag  vrijdag  zaterdag  zondag

Vastgestelde tijd in uren en minuten

(06:22)

Bericht

Relax, ontspan en kijk weg van je beeldscherm.

gezondheid (o.a. muisgebruik, computertijd) als op het vlak van computervaardigheden (o.a. typevaardigheid, sneltoetsgebruik). De software maakt het mogelijk om iedere dag stil te staan bij persoonlijke gezondheid en vaardigheden indicatoren. Het analyseren van deze indicatoren zorgt voor veel zelfzicht en reflectie.

*Werkplekpaspoort*

In het WORK & MOVE werkplekpaspoort kunt u uw persoonlijke werkplekinstellingen vastleggen. Hierdoor hebben ze altijd een optimaal ingestelde werkplek binnen handbereik.

**Privacy gegarandeerd**

De WORK & MOVE software is GDPR-proof. Individuele medewerkers hebben alleen zelf de beschikking heeft over hun WORK & MOVE data. Leidinggevende(n) en managers hebben op geen enkele wijze toegang tot de persoonlijke WORK & MOVE gegevens van individuele medewerkers.



**WORK & MOVE**