

WORK & MOVE™  
employee well-being software

uitleg van alle functionaliteiten



|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Inleiding .....                 | 2  |
| Inleiding.....                  | 2  |
| Persoonlijke coaching.....      | 3  |
| Drietal zones.....              | 3  |
| Meer bewegen .....              | 4  |
| Mentale gezondheid .....        | 5  |
| Vaardigheden .....              | 6  |
| Persoonlijke instellingen ..... | 7  |
| Profielen .....                 | 7  |
| Rituelen .....                  | 8  |
| Tips instellingen.....          | 9  |
| Belonen van gezond gedrag.....  | 11 |
| Trofeeën .....                  | 11 |
| Complimenten .....              | 12 |
| Overige functionaliteiten ..... | 12 |
| Learning on the job .....       | 12 |
| Werkplekpaspoort .....          | 13 |
| Werkplek check.....             | 13 |

# Inhoud

# Inleiding

WORK & MOVE™ employee well-being software is een persoonlijk coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. Daarnaast verschaft WORK & MOVE™ inzicht en geeft feedback over computergedrag. Op basis van uw persoonlijke behoefte adviseert de software een optimaal werk-beweeg ritme en helpt de software u om dit ritme eigen te maken.

In 2010 maakte de markt kennis met CtrlWORK vitaliteit software, die medewerkers coacht op het nemen van de juiste herstelmomenten, en feedback gaf doormiddel van diverse rapportages. In de jaren daarna zijn er diverse releases geweest van nieuwe CtrlWORK versies.

Over de jaren heen hebben we veel feedback mogen ontvangen van zowel klanten, relaties als wetenschappers. We hebben ook gekeken naar de trends en ontwikkelingen om de software verder te verbeteren. In 2017/2018 hebben we zelf een studie gedaan naar de effecten van emotie en stress op de prestatie van beeldschermwerkers. Daarnaast hebben we gebruik gemaakt van diverse wetenschappelijke onderzoeken om nieuwe inzichten toe te voegen aan onze software filosofie. In het beleidsartikel WORK & MOVE treft u meer uitleg over de toegepaste wetenschappelijke inzichten. Dit alles heeft geresulteerd in een compleet nieuw ontwikkeld software platform genaamd WORK & MOVE.

# Persoonlijke coaching

WORK & MOVE is uw persoonlijk coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. Op basis van uw persoonlijke behoefte adviseert de software een optimaal werk-beweegritme en helpt de software u om dit ritme eigen te maken.

## Drietal zones

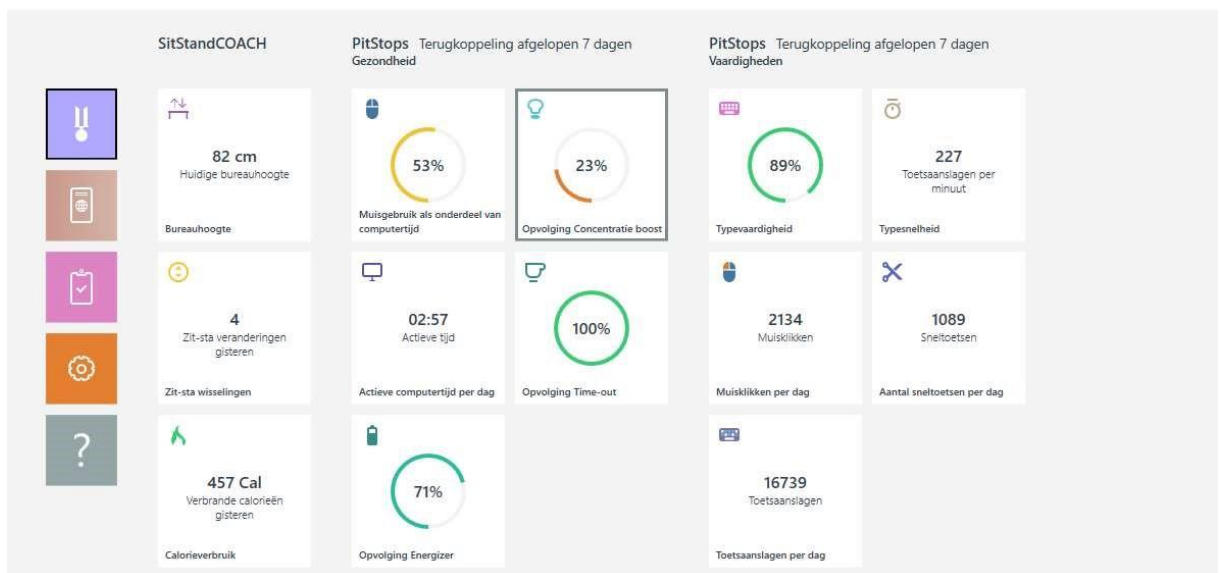
WORK & MOVE coacht medewerkers op een drietal zones.

1. Beweging
2. Gezondheid
3. Vaardigheden

Deze 3 items zijn tevens terug te vinden in het Dashboard-Statistieken van de medewerker.



## STATISTIEKEN



## Meer bewegen



Door middel van dynamische pop-ups maakt WORK & MOVE het mogelijk om op een laagdrempelige manier geactiveerd te worden om meer te bewegen. Allereerst zijn er 140 verschillende oefeningen en bewegingen beschikbaar in WORK & MOVE. Velen hiervan zijn ondersteund door een geanimeerde afbeelding.

Daarnaast bevat WORK & MOVE een geïntegreerde module om medewerkers zowel fysiek als mentaal in beweging te brengen. Deze module werkt optimaal wanneer u een elektrisch zit-sta bureau via de ‘WORK & MOVE desk connector’ koppelt met de WORK & MOVE software. Door deze integratie krijgt u real-time terugkoppeling over uw optimale zit-sta wisselingen en beweegmomenten. Met een sneltoets combinatie kunt u via het toetsenbord uw bureau naar de vooraf gedefinieerde zit-of sta hoogte instellen.

The screenshot shows a notification window with the following elements:

- Icon:** A purple icon of a desk with an upward and downward arrow, indicating height adjustment.
- Title:** TIJD OM OP TE STAAN
- Snooze Button:** A circular button with the text 'Snooze' and a yellow progress indicator.
- Text:**

U heeft 18 minuten gezeten. Het is tijd om 6 minuten kloktijd te staan.

Druk op de 'Bureau omhoog'-knop of druk op de toetsen:  
Ctrl + + W om uw bureau omhoog te brengen.
- Buttons:**
  - A green button labeled 'Bureau omhoog'.
  - A blue button labeled 'Snooze'.
  - A dropdown menu showing '10 min' with a downward arrow.
- Image:** A 3D model of a woman standing next to an office chair.

Heeft u niet de beschikking over een elektrisch zit-sta bureau, niet getreurd. WORK & MOVE is dan nog steeds in staat om op basis van uw persoonlijke voorkeuren zit-sta adviezen en beweegmomenten te geven. Echter zult u zelf handmatig het bureau naar uw zit- of stahoogte moeten aanpassen.

## Mentale gezondheid



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

WORK & MOVE realiseert dit door medewerkers op de juiste momenten drie soorten pit stops aan te bieden; Energizer, Concentratie boost en een Timeout. Een Energizer is een kort opfrismoment die uw aandacht een kleine opkikker geeft. De Concentratie boost heeft als doel om uw concentratieboog, nadat u 40 a 50 aaneengesloten heeft gewerkt te doorbreken. Door een mentaal herstelmoment van minimaal 3 minuten te nemen, voorkomt u dat uw concentratie verslapt. Het gevolg is dat u tijdens een werkdag meer gedaan krijgt en u meer energie over heeft aan het einde van uw werkdag.

Wanneer u een Time-out krijgt aangeboden heeft u voor een periode van 2 uur aangesloten gewerkt, in dat geval heeft u de timemanagement grenzen bereikt. En vraagt WORK & MOVE u een periode van 10 minuten non-beeldschermwerk in acht te nemen.

**Ergonomie tips**

**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 ▼

WORK & MOVE houdt uiteraard rekening met de door uzelf genomen natuurlijke beweeg- en herstelmomenten (lunch, koffie halen e.d.). Daarom krijgt u nooit onnodig een Energizer, Concentratie boost of Time-out getoond.

**Muziek & Stemming**

**Muziek tegen moeheid**

Verliest u doorgaans uw concentratie op een bepaald moment op de werkdag? Maak gebruik van muziek om u op te peppen!

00:10

Snooze

10 min ▼

## Vaardigheden

WORK & MOVE verschaft medewerkers inzicht in hun persoonlijk werkgedrag. Zowel op het vlak van gezondheid (o.a. muisgebruik, computerduur, beweging) alsmede computervaardigheden (o.a. typevaardigheid, sneltoetsgebruik). Zo krijgt de medewerker inzicht in zijn of haar leer- en productiviteitscurve.



De software maakt het mogelijk om aan het begin van iedere dag stil te staan bij uw persoonlijke gezondheidsindicatoren en computervaardigheden. Het analyseren van deze indicatoren geeft medewerkers veel zelfinzicht (bijv. ‘’waarom heb ik op donderdag zoveel typefouten gemaakt in relatie tot het beperkt aantal zit-sta wisselingen’’).



## Persoonlijke instellingen



In tegenstelling tot veel andersoortige interventies in de kantooromgeving is WORK & MOVE eenvoudig te personaliseren. De software is in staat om verschillende doelen per medewerker af te stemmen en vervolgens meetbaar te maken. Via een persoonlijk in te stellen profiel kan de medewerker aangeven in hoeverre deze 'sportief' oftewel fanatiek ondersteunt wil worden door de software.




### Profielen

Binnen WORK & MOVE zijn er 4 soorten profielen beschikbaar, ieder profiel staat voor een bepaalde mate van ondersteuning.






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

|   |  |
|---|--|
|  Monitor | <input type="checkbox"/> Actief            |
|  Light   | <input type="checkbox"/> Actief            |
|  Pro     | <input checked="" type="checkbox"/> Actief |

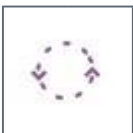
U ontvangt korte pit stops (Energizers) en langere pit stops (Concentratie boosts) ter bevordering van uw werkcomfort en prestatie.

[Instellingen](#)

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
|  Recovery | <input type="checkbox"/> Actief |
|--|---------------------------------|

Via de optie ‘Instellingen’ is het mogelijk om nog persoonlijke voorkeuren (interval en duur) op profielniveau aan te passen.



### Rituelen



Naast de 4 profielen kan men met de functionaliteit ‘Rituele’ persoonlijke rituelen vastleggen en koppelen aan een specifieke dag en tijdstip. Bijvoorbeeld lunchwandelen, traplopen, water drinken, fruit eten en fysiooefeningen uitvoeren. Hiermee is WORK & MOVE uw persoonlijke coach, welke op maat is in te stellen.


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

[Voeg nieuw ritueel toe](#)

 Lunch wandeling   Aan

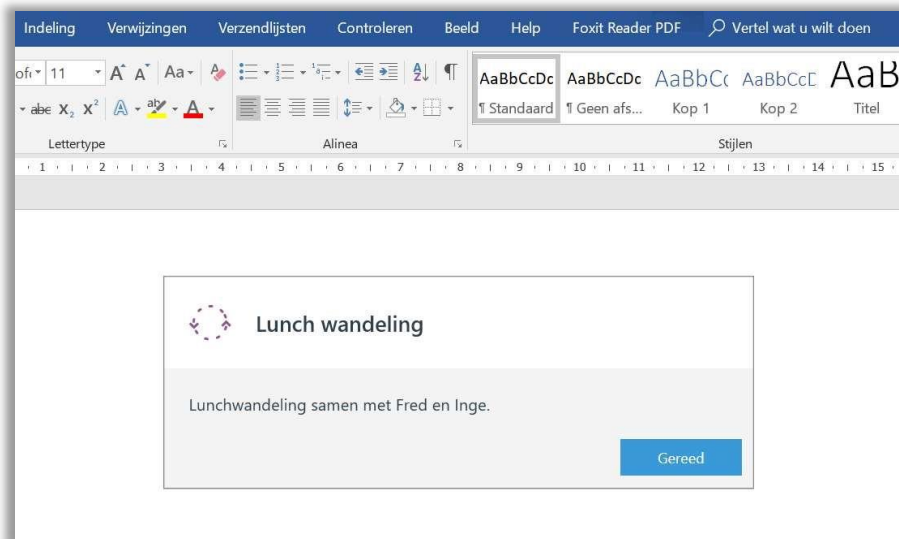
**Titel ritueel**

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

**Vastgestelde tijd in uren en minuten**  
 

**Bericht**

Op onderstaande wijze wordt het ritueel in beeld getoond.






## Tips instellingen

We begrijpen dat iedereen verschillende interesses en ontwikkelpunten heeft. Daarom is het mogelijk om bij tip instellingen zelf een keuze te maken welke soort adviezen en tips er worden getoond in de pit stops.



Er zijn 1.400 unieke tips verdeeld over 35 verschillende categorieën. Daarnaast kan men desgewenst gebruik maken een persoonlijke RSS feed. In dat geval worden er nieuwsflitsen getoond van uw favoriete nieuws feed, [rss.nu.nl/sport](https://rss.nu.nl/sport) of [rss.telegraaf.nl/nieuws](https://rss.telegraaf.nl/nieuws)

 **Nieuwsflitsen**




**Frenkie de Jong debuteert in definitieve selectie Nederlands elftal**

Frenkie de Jong zit in de definitieve selectie van het Nederlands elftal voor de oefeninterland tegen Peru en de Nations League-wedstrijd tegen Frankrijk. De middenvelder van Ajax debuteert in het keurkorps van bondscoach Ronald Koeman.

02:58

Snooze

10 min ▼

Voorbeeld van beweging

 **Bewegen**




**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 

Voorbeeld van gezondheid

 **Ergonomie tips**




**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 

Voorbeeld van vaardigheden

 **Getting Things Done**




**map 'Deze Week'**

Maak een map 'Deze week' aan in uw e-mail programma. Hier komen taken in te staan voor de aankomende week, maar die niet een duidelijke deadline hebben qua datum en tijd.

01:29

Snooze

10 min 

# Belonen van gezond gedrag

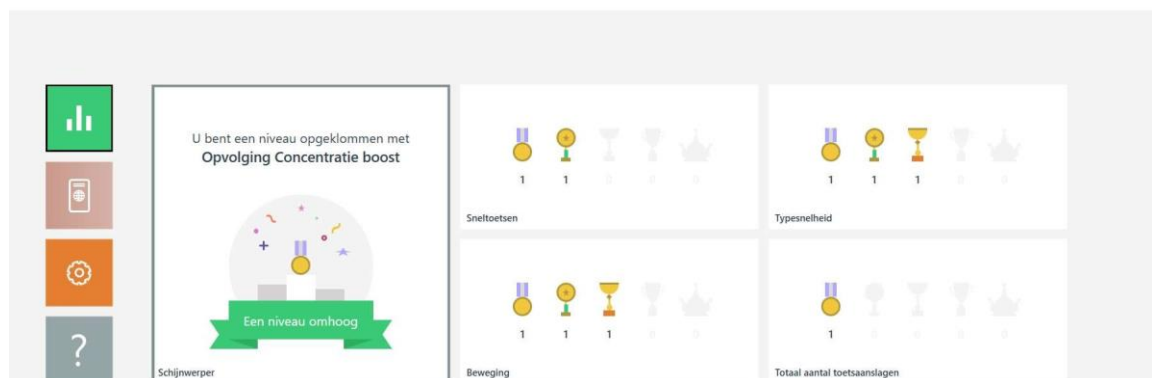
Gamification is een manier om een bestaand product of bestaande dienst door middel van spelelementen aantrekkelijk(er) te maken, om zo participatie, motivatie, betrokkenheid en trouw aan het product of de dienst te vergroten. Er zijn talrijke onderzoeken naar gamification die aantonen dat het toevoegen van een spelelement een positief effect heeft op gedrag en prestatie van individuen.

WORK & MOVE past een vorm van gamification toe, door de inzet van trofeeën en complimenten.

## Trofeeën



Bedoeld om medewerkers die gezond of positief gedrag vertonen te belonen met ‘digitale’ bokalen, medailles, bekers en kronen. Dit spelelement zorgt enerzijds voor de positieve bekrachtiging van het vertoonde gezonde gedrag, en anderzijds dat (competitieve) collega’s onderling scores met elkaar gaan vergelijken, met de drang om zichzelf te verbeteren.



Belonen van gezond gedrag

Door te klikken op een bepaalde prijzenkast, krijgt u meer inzicht in uw prestaties op dat specifieke onderdeel. Zo ziet u o.a. wanneer u bepaalde trofeeën heeft behaald.

Via Energizers krijgt u bericht wanneer u een nieuwe trofee heeft ontgrendeld.



## Complimenten



Ook wanneer een medewerker op de juiste weg is zal WORK & MOVE middels complimenten een positief ‘schouderklopje’ geven. Bijvoorbeeld u heeft een aantal weken een dip gehad in het aantal toegepaste sneltoetsen, maar de week is er een duidelijke verbetering te zien. Op zo’n moment zal WORK & MOVE de medewerker een compliment geven over de behaalde prestaties.

Overige functionaliteiten

# Overige functionaliteiten

## Learning on the job

WORK & MOVE kent ook een learning on the job introductie. Hierin krijgen medewerkers in de eerste 10 Energizers en eerste 10 Concentratie boosts uitleg over de werking en filosofie van WORK & MOVE.

## Learning on the job



## Learning on the job



### Waarom WORK & MOVE?

WORK & MOVE is uw persoonlijk coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. Inzicht en feedback geeft over uw computergedrag. Op basis van uw persoonlijke behoefte adviseert de software een optimaal werk-beweegrust ritme en helpt de software u om dit ritme eigen te maken.

02:44

Snooze

10 min



### Waarom mentaal bewegen?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ons brein na 40-50 minuten aaneengesloten werk vermoeid raakt, waardoor onze handlingsnelheid 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.

02:46

Snooze

10 min

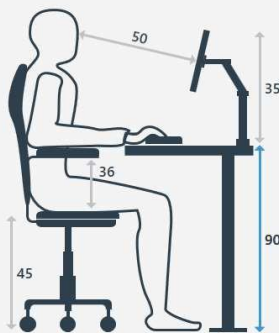
## Werkplekpaspoort



WORK & MOVE bevat een uitgebreid persoonlijk werkplekpaspoort, waar medewerkers hun persoonlijke werkplekinstellingen en werkomstandigheden kunnen vastleggen en op een later moment weer raadplegen.

Het werkplekpaspoort stelt u in staat op iedere werkplek met dezelfde instellingen te werken. Alle gegevens in dit werkplekpaspoort kunnen als pdf worden opgeslagen en bijvoorbeeld per e-mail worden verstuurd.

### Omgeving werkplek



#### Zithoogte

45

cm

#### Type stoel

Standaard

#### Armleuninghoogte

36

cm

#### Tafelhoogte

90

cm

#### Type tafel

Zit-stabureau

#### Scherenhoogte

35

cm

#### Kijkafstand

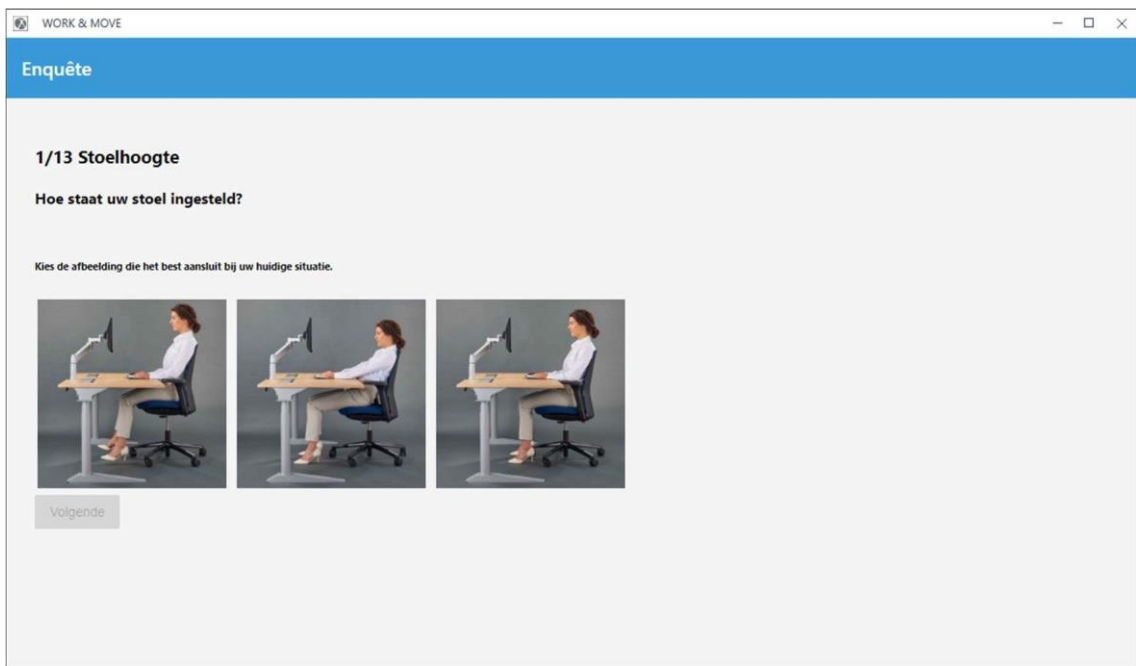
50

cm

Overige functionaliteiten

## Werkplek check

WORK & MOVE kent ook een geïntegreerde werkplek check vragenlijst. Bestaande uit diverse vragen die betrekking hebben op de inrichting van de kantoorwerkplek.



Na afloop van het invullen van alle vragen, ontvangt de medewerker een persoonlijk advies over zijn werkplekinstellingen.

WORK & MOVE

- ✓ **1. Stoelhoogte:** Hoe staat uw stoel ingesteld?
- ✓ **2. Tafelhoogte:** Wat is de hoogte van uw bureaublad?

---

✗ **3. Armondersteuning:** Op welke wijze worden uw armen ondersteunt?

Uw antwoord      Goed antwoord

**Advies**

Zorg dat uw armen ergens op steunen, dit kunnen de armsteunen van uw bureaustoel zijn en/of het bureau zelf. De elleboog hangt bij voorkeur recht onder uw schouder, dit zorgt voor het meeste comfort (metname is wanneer uw onderarm deels op het bureau en deels op de armleggers ondersteunt. Wanneer u de armsteun staat.