

**Health2Work.nl**

Waar denk je aan bij een 'focus vriendelijke' werkomgeving?



26-09-2024

# Check-in

Staan = ja

Zitten = nee

## Agenda:

- Korte introductie Health2Work
- Focus en ontfofocussen
- Taakwisselingen en multi-tasken
- Concentratievriendelijke inrichting
- Innovaties

# Marciano van den Hooven



- Ergonomisch adviseur
- Fysiotherapeut
- Vitaliteitsmanager

*“Health2Work believes the world would be a better place if a **healthy** and **sustainable** working environment increased **fun** and **job satisfaction** making people **happier** and more **productive.**”*

# BUSINESS UNITS



Kantoor



Zorg



Industrie



Onderwijs



# FUNCTIONALITEIT & DESIGN





# INNOVATIE





# Open office & kantoortuinen



# Voordelen Open office

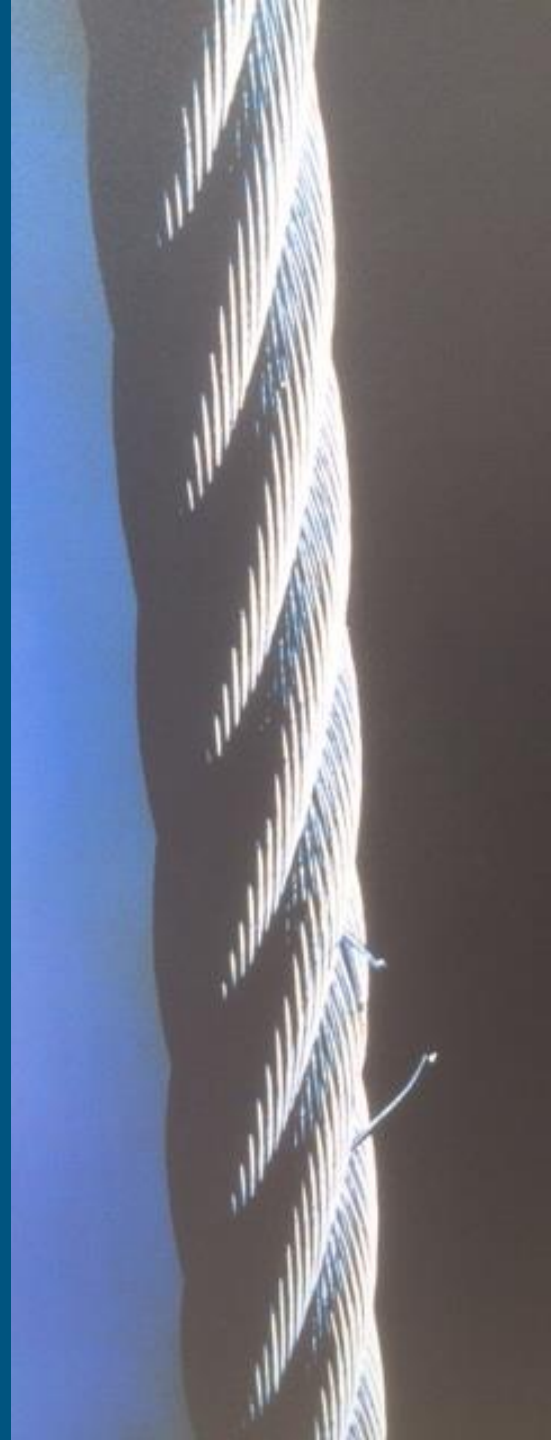
- Laagdrempelig contact
- Meer interactie (?)\*
- Vaker functioneel overleg
- Beter gebruik van de werkplekken
- Besparen op huur, energie, inrichting
- Meer fysieke beweging



# Risico's van open office

- Afleiding
- Verlies van workflow
- Concentratielekken
- Vermoeidheid

Stress (?)



stop that noise!

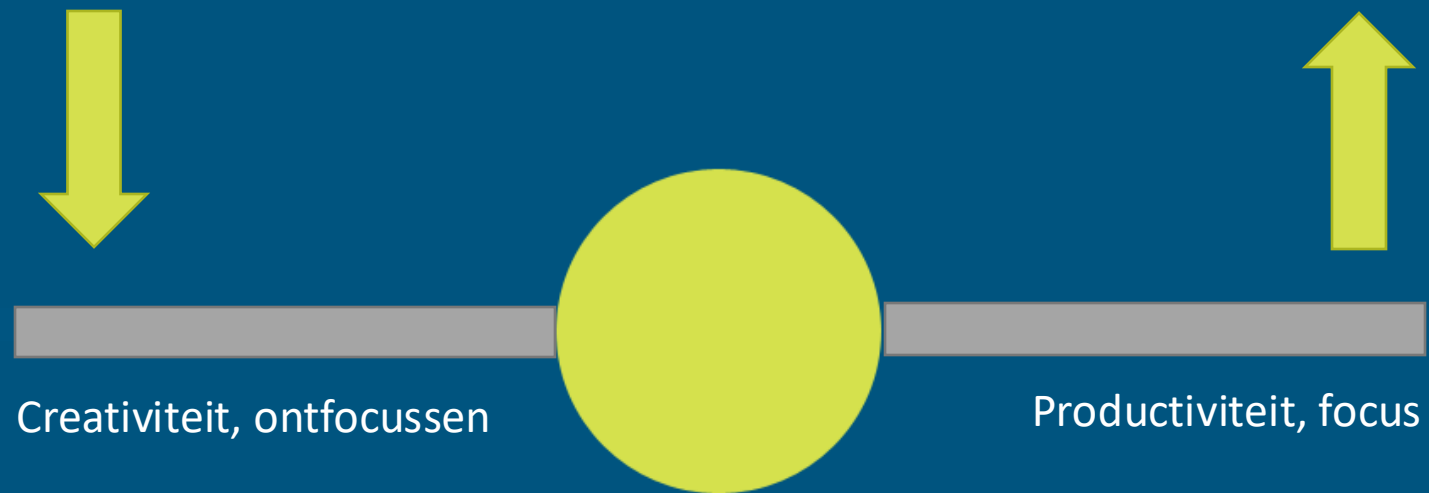


# De Ballon

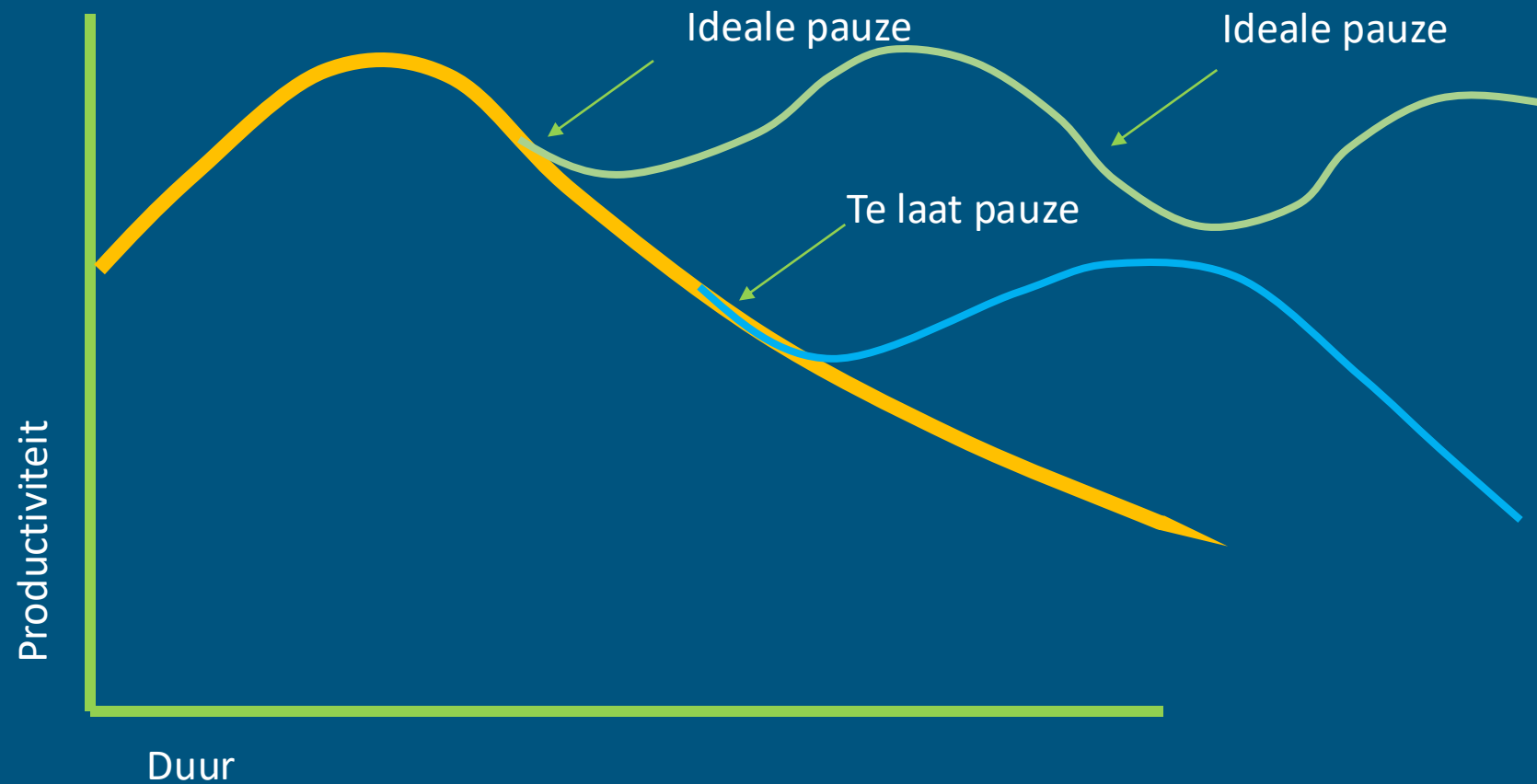




# Tegenpolen



# Productiviteit



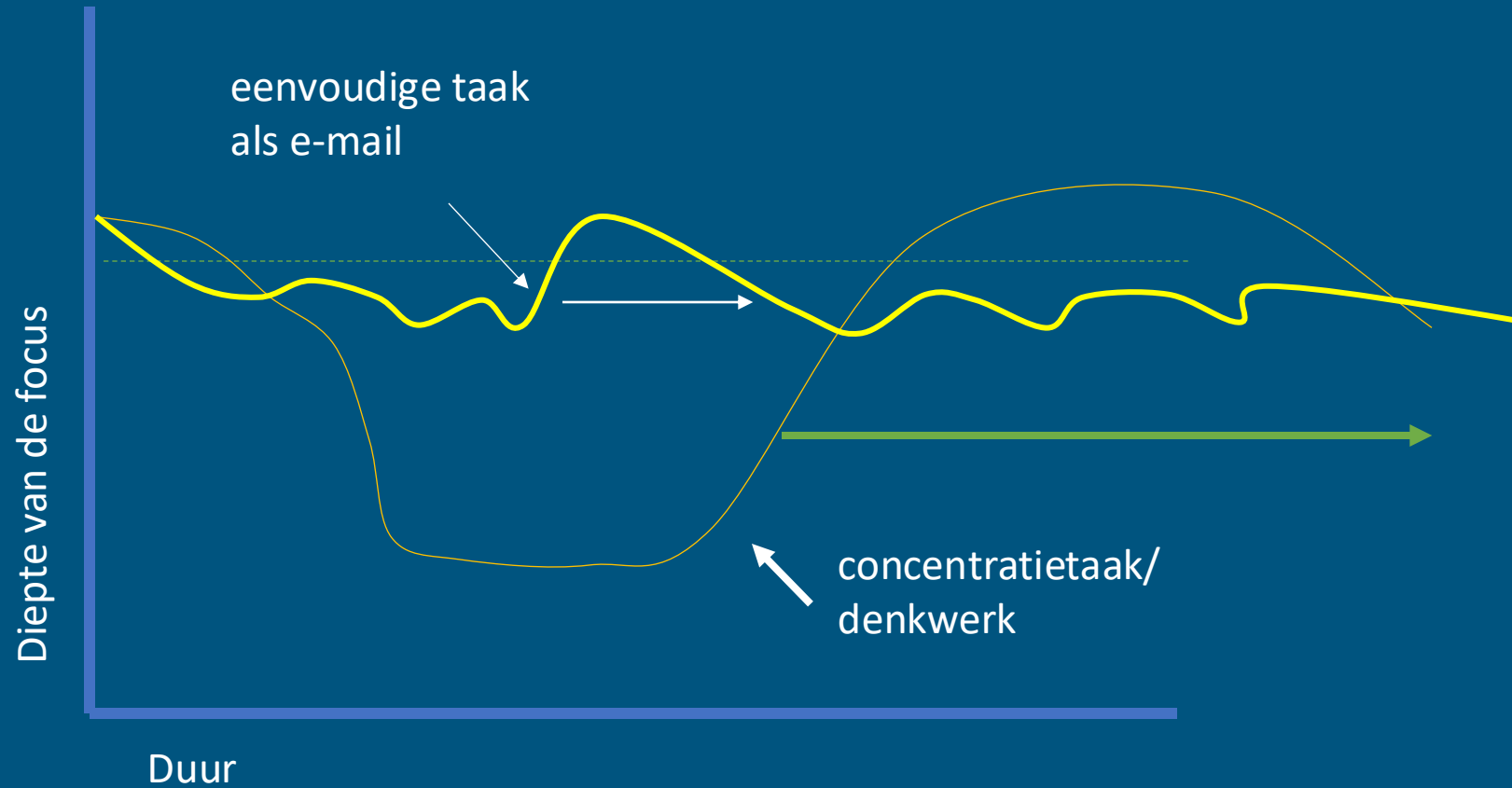
# Wat is de beste manier van pauze?

- A Meditatie/Mindfulness
- B Wandelen (laag intensief)
- C Ontspannen op social media
- D Sporten (hoog intensief)

# Taken en verschil in focus



# Wat doet een onderbreking?

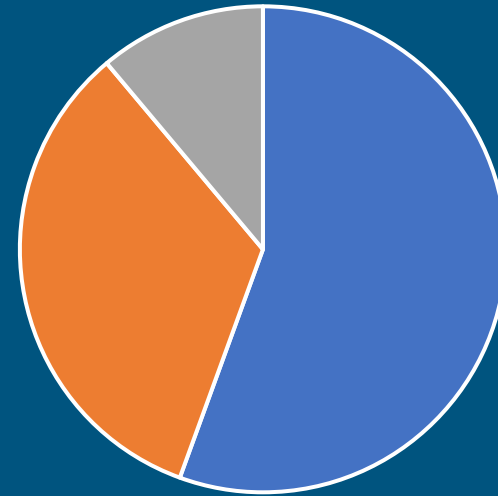


# Multitasken vs taakwisselingen





# Multitasken = functioneel



- hoofdtaak
- multitaak
- ruimte voor afleiding

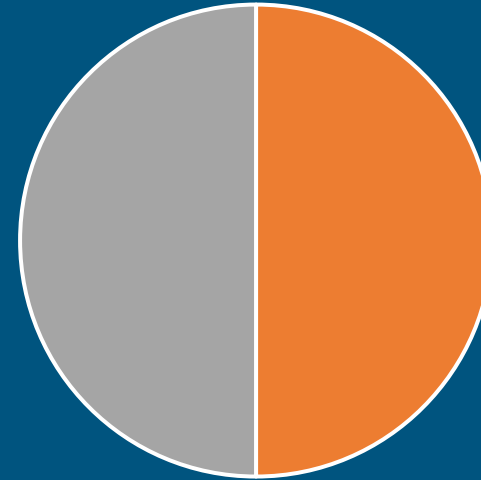
# Taakwisselingen

volle aandacht

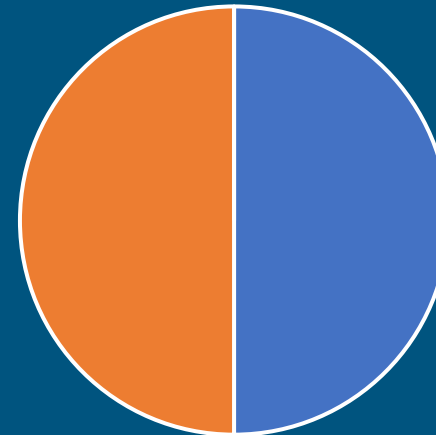


- aandacht voor de taak
- achtergebleven aandacht
- nieuwe taak

taakwisseling



terugschakelen



# Taakwisselingen

- Verstoren de flow
- Complexe taak, meer hinder
- Verlies van productiviteit

# Resultaat van goede focus

- 57 % beter in samenwerken
- 42% socialer
- 31% innovatiever
- 31% meer werktevredenheid

# De kantoortuin van vandaag

‘Een sociale hangplek’ met

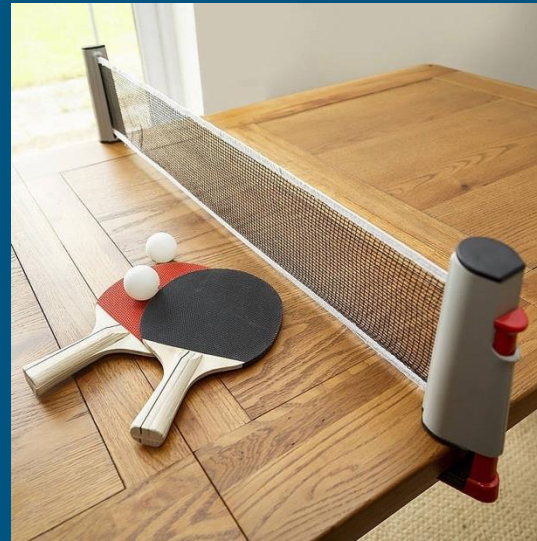
Veel geluid

Afleiding

Gebrek aan focus



# Het perfecte kantoor?





# Er zijn grote stappen te maken

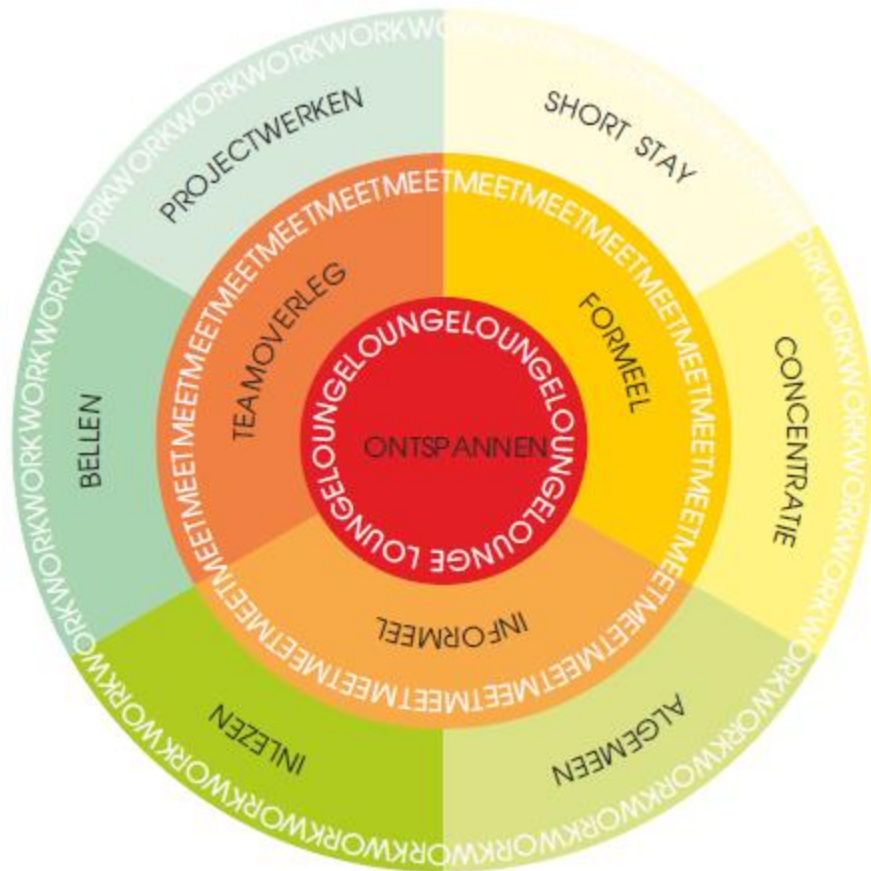
- Stel de mens centraal
- Houd in kantoorontwerp rekening met taken
- Biedt medewerkers keuze

## Effect concentratiewerkplek:

- Focus
- Flow
- Concentratie
- Productiviteit



# Work-Meet-Lounge Model



# Inrichting in zones

- Ruimte voor ontspanning
- Ruimte voor sociaal contact
- Samenwerken
- Stilteomgeving (interne bieb)
- Concentratiewerkplekken



**Innovatieve producten!**



A man and a woman are sitting in blue, pod-like chairs in a modern office setting. The man is on the left, wearing a white polo shirt and grey pants, smiling. The woman is on the right, wearing a patterned dress and white sneakers, with her hands clasped. The chairs are on a green artificial grass mat. In the background, there is a green wall with vertical birch tree trunks and a modern office interior with white and green furniture.

4-senses voor ontfoocussen



# Concentratieruimtes zoals de Hush

A modern office environment with people working in a quiet, focused space. The scene is dimly lit, emphasizing a calm and concentrated atmosphere. In the foreground, a man in a brown sweater is seated in a white ergonomic office chair, working on a laptop at a white desk. Behind him, another man in a light blue shirt stands near a desk, looking towards the left. To the far left, a woman in a blue blazer is seated at a desk, also working. The office features white desks, modern lighting fixtures, and large windows in the background, creating a clean and professional setting.

A person is sitting in a futuristic, white, ergonomic office chair with a large, spherical headrest. The chair is positioned in a modern office environment. To the left, there is a large green plant. In the background, there is a dark wooden shelving unit with some items on it, and a framed picture of a cityscape on the wall. The floor is light-colored wood. The overall scene is dimly lit, suggesting an evening or indoor lighting.

Powernap op de werkplek  
met de energypod of Reload

# Wat neem jij mee naar huis?



# Bedankt voor de aandacht!



Bronnen en inspiratie:

Focus, Mark Tiggelaar

Wij zijn ons brein, Dick Swaab

**Health2Work.nl**