



FIT FOR THE JOB

Handleiding toolkit voor
praktijkbegeleiders



INHOUD

1	Introductie	3
2	Stappenplan	4
3	Inhoud toolkit	5
4	Tips voor gesprekken	6
5	Tips voor borging	8
6	Toolkit onderdelen Praatkaarten Energiemeters Menukaarten Actieplan	10
7	Bijlagen Posters Social post voorbeelden (powerpoint)	

We weten natuurlijk allemaal wel dat een gezonde leefstijl ervoor zorgt dat je lekker in je vel zit. En als je lekker in je vel zit, kun je optimaal presteren. Onze omgeving maakt het soms lastig om de goede keuzes te maken. Daarom heeft JOGG in samenwerking met het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Bewegen, MBO-Raad, Alfa-college, Fietzersbond, Vitaal Bedrijf en Netwerk Mediawijsheid een heel praktische toolkit ontwikkeld die jou helpt om een vitaal leerbedrijf te worden.

In kleine stappen optimaliseer je de werkomgeving en begeleid je de mbo-studenten bij het werken aan hun beroepsvitaliteit en kleine gedragsveranderingen op de werkvloer tijdens de BPV-stage. Zo kunnen zij zich ontwikkelen tot florerende en vitale werknemers van de toekomst.

De toolkit gaat over (beroeps)vitaliteit op de werkvloer, maar behandelt geen arbo-specifieke zaken. Het toepassen van de toolkit kost ongeveer 1,5 uur voorbereidingstijd. Daarnaast voer je in de periode van ongeveer twee maanden een startgesprek en enkele voortgangsgesprekken met de student(en) over de uitvoering van het actieplan. De tijdsinvestering voor het uitvoeren van het eigen actieplan kan je zo uitvoerig maken als je zelf wenselijk vindt.



VOLG HET STAPPENPLAN

Laten we de aanpak en planning bespreken!



1

Gesprek praktijkopleider en BPV-begeleider

Ga het gesprek aan met de BPV-begeleider van school. Bespreek samen de aanpak en planning.

🕒 30 min

Toolkit

Lees alle tools door, download de materialen of print ze uit.

🕒 20 min



2

Betrek de eigen organisatie

Je bespreekt vervolgens de toolkit met collega praktijkopleiders en HRM. Om te laten zien dat de organisatie bezig is met beroepsvitaliteit, kan je de posters van pagina printen en ophangen op een centrale plek.

🕒 30-60 min



3

Studentgesprekken

Ga in gesprek met de mbostudent(en) en leg uit wat het doel is van de toolkit.

1. Gebruik de praatkaarten om in gesprek te gaan.
2. Laat een student de 3 energiemeters invullen.
3. Kies allebei 3 tools uit de menukaarten.
4. Maak beiden een actieplan.

Geef aan dat jullie er als leerbedrijf achter staan dat studenten met vitaliteit bezig mogen zijn. Lees de gesprekstips op pag. 6.

🕒 30-60 min



4

Aan de slag

Ga individueel of met kleine groepjes mbo-studenten aan de slag met de toolkit. Je gaat ook zelf aan de slag met aanpassingen in de werkomgeving.

🕒 min. 2 maanden



5

Monitoring en borging

Monitor de voortgang tijdens voortgangsgesprekken met de mbo-student(en), of plan er een apart moment voor in. Betrek als het mogelijk is ook met de BPV-begeleider. Samen evalueren jullie de acties, kiezen jullie (indien nodig) nieuwe tools en passen jullie de actieplannen aan. Samen met HR zorg je voor borging van werkzame tools binnen het leerbedrijf.

🕒 30 min per gesprek



6

Afrondingsgesprek

Voer een reflectiegesprek met de student wanneer je samen met de student besluit af te ronden, omdat de doelen zijn behaald of vanwege een andere reden. Blik terug op het proces en sta stil bij de gemaakte vooruitgang.

🕒 30 min per gesprek



7

INHOUD TOOLKIT



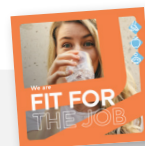
Praatkaarten

De praatkaarten zijn er om het gesprek over vitaliteit op de werkvloer op gang te brengen. We hebben deze verdeeld in 3 categorieën: naar het werk, tijdens werk en in de pauzes. Elke categorie bevat 10 kaarten met een open vraag, stelling, dilemma of wildcard. Print en knip de kaarten uit en ga in gesprek met de student.



Menukaarten

De menukaarten helpen om de leefstijl van de student gezonder te maken. Per menukaart zijn er verschillende tools, verdeeld in 3 thema's: ontspannen, bewegen, eten. De student kiest 1 tool per thema, in totaal dus 3 tools of activiteiten.



Social posts

Om de buitenwereld te laten weten dat het bedrijf bezig is met vitaliteit, is een aantal social posts bijgevoegd. Deze gewenste posting kan je afbeeldingen in het powerpoint-bestand samenstellen en aanpassen, om vervolgens te plaatsen op kanalen zoals LinkedIn of Instagram.



Energimeters

De student vult voor de drie thema's; beweging, voeding en ontspanning, een cijfer in van waar ze nu staan en graag naar toe willen.



Actieplan

Bespreek samen met de student wat hij/zij/hen nodig heeft van jullie als leerbedrijf en documenteer hoe jullie dit gaan aanpakken. Maak foto's van de gekozen tools en activiteiten en voeg deze toe.



Poster

Print de Fit for the Job poster uit op A3 formaat en hang deze op een centrale plek. Zo kan de rest van het bedrijf zien dat we als leerbedrijf vitaliteit op de werkvloer belangrijk vinden.

P TIP TIP TIP TIP T

6 tips voor effectieve gesprekken met jongeren

1

Gebruik LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen)

Jongeren hebben behoefte aan iemand die hen helpt met het structureren van gedachten en ideeën. Vat het verhaal regelmatig kort samen en laat hem of haar reageren. Vraag door als iets onduidelijk is. Stel veel korte open vragen. Handige woorden die de ander uitnodigen tot praten zijn: Vertel! Hoezo? Want? Dus? En?

2

Laat OMA (oordelen, meningen, adviezen) (wat vaker) thuis

Jongeren zijn gevoelig voor het oordeel van volwassenen en interpreteren emoties van volwassenen al snel negatief. Als een jongere jou iets vertelt, laat het dan je eigen oordelen, ideeën en adviezen even voor wat ze zijn, zodat je empathisch kunt luisteren met een open houding.

3

Neem ANNA (altijd navragen, nooit aannemen) mee

Als je vaker gesprekken hebt met jongeren, kan het gebeuren dat je te snel een conclusie trekt. Dan denk je al te weten wat de vraag of het probleem van een jongere is voordat hij, zij of hen is uitgesproken. Neem niet zomaar aan dat je begrijpt wat iemand bedoelt. Vraag bij twijfel altijd even na of het klopt. Gebruik zoveel mogelijk je eigen woorden en vermijd jongerentaal. Probeer ook te letten op je toon; wees vriendelijk en begripvol.

4

Smeer NIVEA (niet invullen voor een ander)

Als iets je niet duidelijk is, of als je een jongere al langer kent, vul je al snel andermans bedoelingen zelf in. Dit gebeurt vaak door tijdsdruk (“ok, ik heb even vijf minuten”) of door vermoeidheid. Je kunt dit voorkomen door vaker na te vragen of je het verhaal of de intentie goed hebt begrepen en door echt de tijd te nemen voor elk gesprek.

5 Wees een OEN (open, eerlijk, nieuwsgierig)

Jongeren kunnen feilloos aanvoelen of je écht naar ze luistert. Maak je hoofd even leeg voor het gesprek begint, zodat je zo min mogelijk bent afgeleid door andere zaken. Sta open voor het verhaal van de jongere, maak dit duidelijk, geef deze echt een kans iets uit te leggen en blijf oprecht nieuwsgierig. Ga op zoek naar de vraag achter de vraag en wees altijd eerlijk.

6 Maak je niet DIK (denk in kwaliteiten)

Zeker bij wat moeilijke gesprekken kijk je als snel naar wat er fout ging of naar wat iemand nog niet zo goed kan. Dat doen jongeren zelf ook. Kijken naar fouten is leerzaam, maar vergeet ook niet te kijken naar wat goed ging. Jongeren komen sneller in actie door positief geformuleerd advies dat is gericht op de toekomst (Wat kan ik de volgende keer beter doen?, in plaats van: Wat had ik toen anders kunnen doen?).

Bron: **YOUNGWORKS**



LET'S
TALK

P TIP TIP TIP TIP T

4 tips om vitaliteit structureel onderdeel te maken van jullie werk

Jullie leerbedrijf gaat aan de slag met het creëren van een leer-werkomgeving waarin studenten worden ondersteund in hun beroepsvitaliteit. Het is belangrijk om doelen te stellen met betrekking tot de beroepsvitaliteit binnen jullie organisatie, en deze regelmatig te evalueren en het effect te meten. Het is slim om deze doelen te koppelen aan de kernwaarden en strategische ambities van de organisatie. Zo zorg je ervoor dat de veranderingen structureel van aard zijn. Het is aan te raden hierin een koppeling te maken tussen de huidige en de toekomstige medewerker (de student).

1

Leg beroepsvitaliteit vast in beleid of stageovereenkomsten

Zorg voor draagvlak binnen de organisatie om aan de slag te gaan met de beroepsvitaliteit van toekomstige medewerkers. Stel samen, bij voorkeur in samenwerking met diverse collega's, het onderwijs én studenten, concrete doelen op om aan te werken. Bepaal hoe je deze doelen opneemt in het strategisch (HR) beleid van jouw organisatie.

2

Zorg voor structurele samenwerking

Beschrijf samen met zowel interne als externe partijen (bv. management, HR, communicatie, onderwijs, etc.) wat je gaat doen, hoe je het gaat doen en wie waar verantwoordelijk voor is. Zorg voor een duidelijke rol- en taakverdeling en veranker de aanpak in de denk- en werkwijze van de betrokken organisaties. Zet hierbij actief in op gedeeld eigenaarschap met het onderwijs en de student(en) bij het uitvoeren van de aanpak.

3

Van incidentele naar structurele activiteiten

Geef invulling aan het beleid. Vertaal de concrete doelen naar een realistisch plan met uitgeschreven activiteiten. Dit zorgt voor een rode draad door het jaar heen waardoor activiteiten niet losstaand zijn, maar op elkaar en het hogere doel inhaken. Maak keuzes en stel prioriteiten op basis van impact. Bied (bijvoorbeeld in overleg met de onderwijsorganisatie) medewerkers die studenten begeleiden (praktijkopleiders of stagebegeleiders) een scholing aan om hun kennis op het gebied van beroepsvitaliteit te vergroten.

4

Monitoring en evaluatie

Er wordt doorlopend gewerkt aan het nog beter maken van de realisatie van de strategische doelen. Neem op verschillende momenten evaluaties af met deelnemers en betrokken partijen en meet het effect na bijvoorbeeld een half jaar. Pas waar nodig je doelen aan en bepaal samen nieuwe keuzes en prioriteiten.

Een onderdeel van



Fit for the job © 2023 van JOGG is gelicenseerd onder Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Scan de QR code om een kopie van de licentie te zien. Het is voor gebruikers toegestaan om de Fit for the job -toolkit in onaangepaste vorm in elk medium of formaat te kopiëren en te distribueren, uitsluitend voor niet-commerciële doeleinden, en alleen zolang de bronvermelding aan de maker wordt gegeven.





TOOLKIT

1 Praatkaarten

2 Energiemeters

3 Menukaarten

4 Actieplan



STAY HEALTHY

Fit for the job
praatkaarten

De praatkaarten zijn er om het gesprek over vitaliteit op de werkvloer op gang te brengen. We hebben deze verdeeld in 3 categorieën: tijdens werk, in de pauzes en naar het werk. Elke categorie bevat 10 kaarten met een open vraag, stelling, dilemma of wildcard. Print en knip de kaarten uit en ga in gesprek met de student.

TIJDENS WERK

WILD CARD

Bedenk zelf een vraag, stelling of dilemma voor elkaar



OPEN VRAAG

Wat geeft jou energie op het werk?



OPEN VRAAG

Wat kost je energie op het werk?



OPEN VRAAG

Wat heb jij nodig om fit te blijven tijdens het werk?



DILEMMA

Altijd staand werken of altijd zittend werken?



DILEMMA

Altijd opstarten met koffie of altijd opstarten met energy drink?



DILEMMA

Altijd de lift pakken of altijd met de trap?



STELLING

Ik beweeg meer dan genoeg op een werkdag



STELLING

Tijdens werk word ik vaak afgeleid door mijn telefoon



STELLING

Ik voel me wel eens gestrest op het werk

TIJDENS PAUZE

WILD CARD

Bedenk zelf een
vraag, stelling
of dilemma voor
elkaar



OPEN VRAAG

Wat doe je het
liefst in je pauze?



OPEN VRAAG

Voel jij je vol
energie na je
pauze?



OPEN VRAAG

Vind je een
gezonde lunch wel
of niet belangrijk?



DILEMMA

Altijd dansen of
altijd voetballen in
de pauze?



DILEMMA

Alleen wandelen
of samen met
collega's wandelen
in de pauze?



DILEMMA

Gezonde lunch of
vette hap in de
pauze?



STELLING

Ik pak makkelijker
een snack dan iets
gezonds



STELLING

Ik zit liever op mijn
telefoon met vrienden
in de pauze dan dat ik
buiten wandel



STELLING

Ik durf collega's
niet te vragen om
samen een rondje
te lopen

VOOR OF NA WERK

WILD CARD

Bedenk zelf een
vraag, stelling
of dilemma voor
elkaar



OPEN VRAAG

Hoe kom je naar
het werk?



OPEN VRAAG

Wat doe je het
allerliefste na een
werkdag?



OPEN VRAAG

Wanneer deed je
het voor het laatst
helemaal niets?



DILEMMA

Altijd op de fiets
naar het werk of
altijd met OV?



DILEMMA

Altijd offline of
altijd online?



DILEMMA

Slapen of
bingewatchen?



STELLING

Ik ontbijt elke dag
thuis.



STELLING

Ik slaap soms slecht
waardoor ik me
minder fit voel op
het werk.



STELLING

Mijn telefoon
helpt me om te
ontspannen



HOE SCOR HET VAN GEBIED VAN LEEFSTIJL?

Energiemeters

Vul op de energiemeters in welk cijfer je jezelf nu geeft voor je leefstijl op werk/stage en waar je graag naartoe wilt. Met welke thema's wil je nu aan de slag? Pak de menukaarten erbij en kies één of meerdere tools uit. Bekijk tijdens je voortgangsgesprek of het cijfer op de energiemeter gelijk blijft en pas het eventueel aan.



Bewegen



Opmerkingen:

Tools:

- Micropauzes
- Wandelen overleggen
- Sportief op je werk
- Fitness-abo via leerbedrijf
- Kies de fiets
- Dynamische werkplek
- Pak de trap
- Meer bewegen op werk



Gezond eten



Opmerkingen:

Tools:

- Gezonde lunch
- Minder frisdrank
- Groente snacks
- Gezonde keuze app
- Eetmeter
- Meer water drinken



Ontspannen



Opmerkingen:

Tools:

- Chillplek
- Ommetje maken
- Beter slapen
- Mobieltsjeshotel
- Adem in, adem uit
- Complimentenkaarten
- Test je digitalans
- Even niet storen



LET'S CHANGE YOUR LIFESTYLE

**Fit for the job
menukaarten**

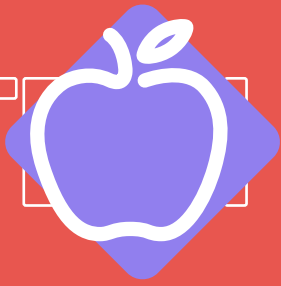
De menukaarten helpen om je leefstijl gezonder te maken. Per menukaart hebben we verschillende tools, verdeeld in 3 thema's: ontspannen, bewegen, eten. De student kiest 1 tool per thema, in totaal dus 3 tools of activiteiten. Ook zijn er specifieke activiteiten voor het leerbedrijf. Aan deze symbolen zie je wat voor wie is.



Leerbedrijf



Student



ETEN ETEN ET



Frisse fruitmand

- Wat** Een goed gevulde fruitmand op een centrale en zichtbare plek in het leerbedrijf waar iedereen gratis fruit uit kan pakken.
- Waarom** De fruitmand stimuleert je om vaker en meer fruit te eten. Een duwtje in de gezonde richting.
- Hoe** Er zijn veel leveranciers van 'werkfruit'. Je kunt ook een afspraak met de lokale groenteboer maken of loop even langs de supermarkt.

WEETJE:
WERKFRUIT IS
100% FISCAAL
AFTREKBAAR!



Frisdrank poster

- Wat** Frisdrank en energiedrankjes zijn lekker maar niet gezond. Heb jij moeite om zoete drankjes te laten staan? Deze poster met suikerklontjes per drankje, brengt je vast op andere ideeën.
- Waarom** Zo word je bewust van het suikergehalte van zoete drankjes en grijp je sneller naar een glas water.
- Hoe** Scan de QR code en bestel de poster bij het Voedingscentrum. Hang de suikerklontjesposter op bij jouw werkplek.



Groenten om te snacken

- Wat** Tijdens borrels en meetings zet je lekkere groentesnacks op tafel. Zorg dat er in de koelkast ook groentesnacks staan die je kan pakken als je trek krijgt in de namiddag.
- Waarom** Dit maakt het makkelijk om vaker groente te eten.
- Hoe** Je kan groentesnacks bestellen of zelf maken. Het leerbedrijf zorgt voor de ingrediënten. Op sites zoals die van de Albert Heijn vind je inspiratie. Scan de QR code en laat je inspireren.





Gezonde lunch

- Wat** **Student:** samen met andere mbo-studenten in het leerbedrijf verzorg je één keer per week een gezonde lunch voor jezelf en je collega's. Je kan natuurlijk de lunch van te voren bereiden en meenemen. Maar de ingrediënten meenemen en samen de lunch klaarmaken is misschien nog wel gezelliger.
Leerbedrijf: maak de lunchplek gezonder door kleine aanpassingen in de presentatie en het aanbod. Scan de eerste QR code en lees meer over de richtlijnen van een gezonde en duurzame eetomgeving.
- Waarom** **Student:** samen een gezonde lunch bereiden is leuk. Het brengt je op nieuwe ideeën en het is ook nog eens gezellig.
Leerbedrijf: zo wordt de gezonde keuze makkelijker.
- Hoe** **Student:** scan de tweede QR code om op de site van het voedingscentrum inspiratie te zoeken voor een gezonde lunch.
Leerbedrijf: ga in gesprek met collega's die de lunch verzorgen over wat een mooie eerste stap zou kunnen zijn. Breid het gezondere aanbod steeds verder uit. Leg gezondere producten vooraan en maak het betaalbaar. Zet nog maar één dag per week de frituur aan i.p.v. dagelijks. Je frituurt thuis toch ook niet elke dag?



Water drinken

- Wat** **Student:** probeer elke dag op werk meer water te drinken dan je nu doet. Ga met jezelf de uitdaging aan en kijk of het lukt om minimaal 1 zoet drankje per dag te vervangen voor een glas water.
Leerbedrijf: maak het makkelijk en leuk om op het werk water te drinken.
- Waarom** **Student:** water is gezond, goed voor je huid, voert afvalstoffen af en voorkomt hoofdpijn. Water is verkoelend in de zomer en helpt het vocht in je hersenen op peil te houden, wat goed is voor je geheugen en concentratie. Bovendien is water gratis!
Leerbedrijf: door voldoende water te drinken, ben je energiever en productiever. Als je dorst hebt, dan drink je water.
- Hoe** **Student:** kleine stapjes kunnen een groot verschil maken! Stel als doel om 1 zoet drankje te vervangen met water. Of koppel water drinken aan een gewoonte die je al doet. Vul bijvoorbeeld standaard je fles als je langs een tappunt loopt of zorg dat je altijd een fles water hebt als je een meeting of bespreking hebt.
Leerbedrijf: plaats watertappunten op meerdere plekken in het leerbedrijf waar hoge doorloop is. Bestel een sodastream voor bruiswater. Zet een karaf water klaar met munt, sinaasappel of gember.





Gezonde keuze app

- Wat** Maak de gezonde keuze met behulp van deze app! Scan de QR code om hem te downloaden.
- Waarom** Door een gezondere keuze te maken bij je voedsel krijg je meer energie en voel je je fitter.
- Hoe** Download de app en scan de barcode van het project. Check of het product in de Schijf van Vijf staat en vergelijk voedingswaarde zoals zout, vet en suiker.



Eetmeter

- Wat** Met deze app krijg je inzicht in wat je dagelijks binnenkrijgt aan energie.
- Waarom** Werken kost energie. Dit vul je aan met de energie uit eten en drinken. Energie die je verbruikt en aanvult moeten met elkaar in verhouding staan.
- Hoe** Download de app en krijg inzicht in je dagelijkse energieverbruik, zodat je weet hoeveel energie je moet aanvullen om je energiek te voelen.



WILD CARD

Wat is jullie eigen idee?

BEWEGEN BEWEGEN BEWEGEN



Micropauzes

- Wat** Ga wat vaker staan of bewegen tijdens je werkdag. Dat hoeft helemaal niet lang te duren, een micro-pauze is ook okay.
- Waarom** Lang en veel zitten is niet goed voor je. Dat heb je vast al vaker gehoord. Als je beweegt, stroomt je bloed beter door. En kan je beter nadenken, ben je creatiever en productiever. Ook voorkom je fysieke klachten.
- Hoe** Plan een micro momentje in, na een half uur stil zitten. Maak een plan: als ik een half uur zit, dan ga ik ... Scan de QR code en bestel posters met tips om meer te bewegen op het werk.



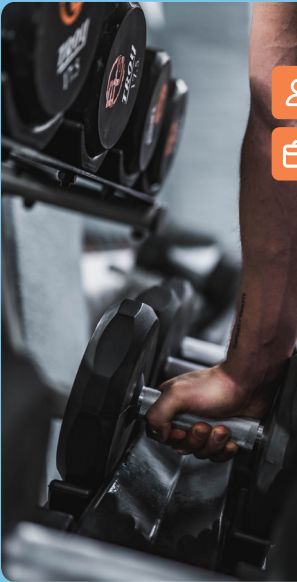
Wandelend overleggen (weeting)

- Wat** Weeting staat voor 'walking meeting'. Een wandelvergadering dus.
- Waarom** Wandelen maakt een overleg creatiever en productiever. Je haalt een frisse neus, maar onderzoek toont aan dat teams die wandelend overleggen door een frisse blik tot betere oplossingen komen.
- Hoe** Bekijk welke meetings, vergadering en overleggen ook wandelend kunnen. Vraag aan collega's of het mogelijk is om het overleg lopend te doen, het liefst in de buitenlucht.



Sportief op je werk

- Wat** Ga tijdens pauzes even voetballen, pingpongen of kettlebell swingen met je collega's.
- Waarom** Sporten is ontspannend. Collega's maken elkaar enthousiast om mee te doen. Zien bewegen, doet bewegen.
- Hoe** Leg voetballen en doeltjes op een vaste plek in het bedrijf. Zet een tafeltennistafel in de hal met meerdere batjes en balletjes voor 'Bazen-pingpong'. Koop diverse fitness artikelen zoals handtrainers, elastiek, dumbbells, hoolahoop, core twister. Leg ze goed in het zicht: keuken of bij koffie- en theepunt.



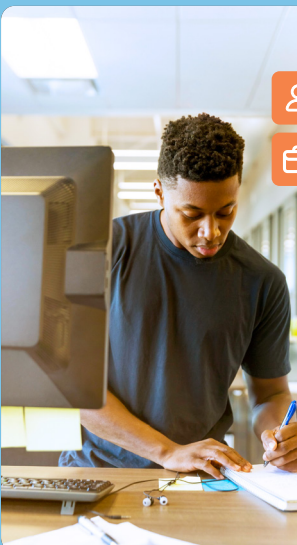
Fitness-abo via leerbedrijf

- Wat** Wil je naar de sportschool maar vind je het abonnement te duur? Dan kan je het leerbedrijf vragen of zij een regeling bieden waarbij zij een bijdrage leveren aan de kosten van je fitnessabo.
- Waarom** Sport vermindert stress en houdt je fit en actief. Kwart van de medewerkers gaat meer sporten als het bedrijf bijdraagt in de kosten.
- Hoe** Aanbieden van bedrijfsfitness valt onder de WKR vrije werkkostenregeling als je de bruto/netto regeling toepast. Het levert fiscaal voordeel op voor jou en voor het bedrijf. Scan de QR code voor meer informatie.



Kies de fiets

- Wat** Wil je wel fietsen naar je werk, maar is je fiets een wrak? Vraag het leerbedrijf of zij een regeling bieden om de kosten van een nieuwe fiets deels te betalen.
- Waarom** Als je van en naar je werk fietst, zorg je voor extra dagelijkse beweging.
- Hoe** Via een financiële regeling van de belastingdienst kunnen bedrijven hun werknemers een fiets aanbieden met belasting-voordeel. Scan de QR code meer info. Er zijn ook partijen die je kunnen helpen met een leasefiets. Bekijk ze bij Werken in Beweging.



Dynamische werkplek

- Wat** Zitten is het nieuwe roken. Ga ook eens staand werken. Er zijn bureaus waar je zowel zittend als staand aan kan werken. Denk ook aan fietsbureaus, hoge statafels en balansborden.
- Waarom** Door af te wisselen in werkhouding, beweeg je meer, blijf je fit en voorkom je fysieke klachten.
- Hoe** Het leerbedrijf kan een paar dynamische bureaus bestellen en kijken hoe het bevalt. Een hele stapel boeken onder een monitor of laptop kan ook al een verschil maken.



Pak de trap

- Wat** Werk je in een gebouw met meerdere verdiepingen? Maak er een gewoonte van om de trap te nemen ipv de lift of roltrap.
- Waarom** Traplopen is een goede gratis work out omdat je veel spieren en energie gebruikt.
- Hoe** Hang posters op bij de lift en roltrappen. Dat motiveert om de trap te nemen. Scan de QR code en bestel de posters.



Meer bewegen op werk

- Wat** Vaker de trap nemen in plaats van de lift. Dat ene belletje plegen terwijl je loopt. Meer bewegen kan gewoon op de werkvloer, tijdens de werkdag.
- Waarom** Samen bewegen is leuk, het motiveert en geeft plezier. Zo leer je je collega's op een andere manier kennen.
- Hoe** Bedenk welke activiteiten jij kan toevoegen aan je reguliere werkzaamheden. Zet de printer wat verder weg, of loop naar een collega toe in plaats van te bellen. Scan de QR codes voor ideeën om te bewegen tijdens het werk.



WILD CARD

Wat is jullie eigen idee?

ONTSpannen ONT



Chillplek

- Wat** Dit zijn prikkelarme plekken waar je je even helemaal kan terugtrekken en tot rust kan komen zonder prikkels van de werkvloer.
- Waarom** Zo kan je ontspannen en daarna weer vol energie aan het werk gaan. Als je hoofd vol zit, zoek dan de chillplek op om je hoofd leeg te maken.
- Hoe** Vraag het leerbedrijf of er prikkelarme pauzeplekken zijn. Zijn die er nog niet? Kijk dan samen met je praktijkopleider of je ergens een plek kan creëren.



Ommetje maken

- Wat** Ouderwets een korte wandeling maken buiten. Alleen of met collega's.
- Waarom** Even buiten uitwaaien, frisse neus halen en je gedachten op een rij zetten. Wandelen houdt je hersenen gezond. Je pakt ook nog eens extra beweging.
- Hoe** Elke dag een half uurtje lopen is top. Maar korter is ook prima. Maak er een gewoonte van. Reis je met OV? Stap dan eens 1-2 haltes eerder uit of later in. Download de Ommetje app voor motivatie. Maar wandelen kan natuurlijk ook zonder apps.



Beter slapen

- Wat** Wil jij opgeladen zijn voor je werk? Zorg voor een goede nachtrust.
- Waarom** Slecht slapen geeft je stress. Door de stress ga je nog slechter slapen. Als je goed slaapt, werk je beter, ben je fitter en eet je gezonder.
- Hoe** Investeer in een regelmatig slaapritme. Ga op een vaste tijd naar bed en sta (ook in het weekend) op een vaste tijd op. Hierdoor train je je lijf zodat het weet wanneer het tijd is om te slapen. Houd de 3-2-1 regel aan. Drie uur voordat je gaat slapen niet meer eten. Twee uur voor je gaat slapen niet meer drinken. Eén uur voor je gaat slapen niet meer op een scherm. Meer tips? Scan de QR code.





Mobieltjeshotel

- Wat** Bij binnenkomst op het leerbedrijf, leg je je telefoon in een opbergkast op een veilige plek. Zo word je niet gestoord tijdens het werken.
- Waarom** Veel jongeren vinden het lastig om hun telefoon weg te leggen onder werktijd. Ze worden continu afgeleid door notificaties en de drang om berichten te checken. Je telefoon opbergen in een telefoon hotel geeft rust. Doe je mee, net als andere collega's?
- Hoe** Hang een telefoon hotel op, waar iedereen veilig zijn telefoon kan opbergen terwijl ze werken. Scan de QR code en bestel hem gelijk!



Adem in, adem uit

- Wat** Voel je stress, vertraag dan je ademhaling. Dat klinkt simpel, maar in de eenvoud zit de kracht.
- Waarom** Door diep en langzaam te ademen kom je tot rust. Het verlaagt de stress, je hartslag en bloeddruk.
- Hoe** Adem 4 tellen rustig in via je buik. Adem vervolgens zo langzaam en lang mogelijk uit. Sluit je ogen en laat je schouders zakken. Herhaal het een paar keer en je zal merken dat je rustig wordt. Doe het op je werkplek, in de chill ruimte of anders op de WC. Scan de QR code voor meer ademtips.



Complimentenkaarten

- Wat** Deel kaartjes uit waarop stagiaires en collega's hun waardering voor elkaar uiten. Scan de QR code om meer over waardering uiten te lezen.
- Waarom** Complimenten geven en ontvangen werkt positief. Je voelt je er fijner door. Vrolijkheid stofjes komen erdoor vrij in je brein.
- Hoe** Zet de namen van alle collega's op kaartjes. Stop de kaartjes in een pot, laat daarna collega's een kaartje trekken en een compliment opschrijven. Jij deelt de kaartjes.





Test je digibalans

- Wat** Doe een leuke test om erachter te komen of je digitaal in balans bent. Voor iedereen is die balans weer anders. De een is liever online, de andere offline.
- Waarom** Door de test in te vullen ontdek je wat goed werkt voor jou. Ook krijg je handige tips.
- Hoe** Scan de QR code en doe de zelftest.



Even niet storen

- Wat** Scherm jezelf af voor afleiding van je telefoon en collega's. Zo kun je ongestoord doorwerken aan je taken.
- Waarom** Ben jij een multitasker en doe je veel dingen tegelijk op je werk? Dat vraagt energie van je brein en geeft stress. Focus maakt je productiever.
- Hoe** Zet je telefoon in vliegstand-modus of gebruik de niet storen-functie. Hang een bordje 'niet storen' op je werkplek.



WILD CARD

Wat is jullie eigen idee?

ACTIEPLAN STUDENT

Tip: maak foto's van je acties en maak een groepschat aan om het met elkaar te delen

Tip: print het actieplan uit en hang hem op

	Tool 1	Tool 2	Tool 3
Welke tools hebben je gekozen?			
Wat heb je nodig van het leerbedrijf?			
Wanneer ga je dit doen? Koppel er een datum, dag of uur aan.			
Beschrijf kort hoe het is gegaan.			

Startdatum

Datum check-in gesprek 1

Einddatum

Datum check-in gesprek 2

Datum check-in gesprek 3

Plan alvast de check-in gesprekken in waarin je o.a. de energiemeters bespreekt met je begeleider.

ACTIEPLAN LEERBEDRIJF

Tip: maak foto's van je acties en maak een groepschat aan om het met elkaar te delen

Tip: print het actieplan uit en hang hem op

	Tool 1	Tool 2	Tool 3
Welke tools hebben jullie gekozen?			
Wat gaan jullie veranderen in de werkomgeving?			
Wanneer gaan jullie dit doen? Koppel er een datum, dag of uur aan.			
Beschrijf kort hoe het is gegaan.			

Startdatum

Einddatum