

Gezondheid met de Werkvloer

Introductie bewegen op de werkvloer – van idee naar maatwerk

Aanleiding

- Uit de gesprekken met medewerkers bleek dat ze soms last hebben van repeterende bewegingen en te veel in dezelfde houding moeten werken; er behoefte is om af en toe de zinnen te verzetten; en dat de meeste medewerkers vinden dat ze te weinig bewegen op het werk.
- Uit de gesprekken met leidinggevendenden bleek dat zij bewegen een belangrijk onderwerp vinden.

Idee

- In overleg is ervoor gekozen dat op iedere afdeling beweegmomenten geïntroduceerd gaan worden en leidinggevendenden dat gaan leiden.
- Er wordt een beweegcoach ingehuurd om leidinggevendenden te instrueren en te begeleiden in het geven van de beweegmomenten.
- Er wordt een train-de-trainer sessie georganiseerd: De leidinggevendenden zijn erg onwennig en vinden het in eerste instantie spannend. Tijdens de sessie worden voorbeelden van beweegoefeningen gegeven en ook geoefend.
- De leidinggevende bedenkt een beweegplan voor de afdeling.
 - Doel: vooral bewegen of ontspannen?
 - Oefening(en) voor week 1: _____
 - Oefening(en) voor week 2: _____
 - Ik kies een vast moment / Ik kies per dag een moment.
 - Hoe doe ik dit samen met de voorman/-vrouw?
 - Welke materialen heb ik eventueel nodig?
 - Welke enthousiaste medewerkers kan ik inzetten?
 - Heb ik hulp of inspiratie nodig?
- Vóór de beweegmomenten worden ingevoerd gaat de Unit manager en de coördinator vitaliteit alle afdelingen af om samen met de leidinggevende uit te leggen wat er gaat gebeuren. De informatie wordt ook op de tv-schermen gedeeld.
- De beweegcoach is aanwezig bij iedere kick-off op alle afdelingen.
- De leidinggevende organiseert op iedere werkdag een beweegmoment.
- De beweegcoach is beschikbaar voor online-hulp en tips.
- De unitmanager en vitaliteitscoach komen regelmatig langs en doen mee om betrokkenheid te tonen en leidinggevendenden te steunen.

Maatwerk

- Er wordt een 2^e train-de-trainer sessie georganiseerd om het bewegen meer eigen te maken en te waarborgen.
- Leidinggevenden veranderen hun plan op basis van ervaringen; elke afdeling kan het beweegmoment invullen op de manier die het beste bij hen past en er is geen blauwdruk waar iedereen zich aan moet houden.
 - Op sommige afdelingen neemt een enthousiaste medewerker het initiatief.
 - Op sommige afdelingen wordt de mogelijkheid gecreëerd om 10 minuten te gaan wandelen.
 - Op andere afdelingen mag er even gedart worden.
 - Op afdelingen waar medewerkers structuur nodig hebben wordt voor een vast tijdstip gekozen.
 - Op andere afdelingen wordt er een beweegmoment ingelast als de aandacht verslapt en er fouten in de assemblage toenemen.