

TrAHnsitie

1 en 2 april 2026

Titel abstract

Gezond werken is dynamisch werken, op kantoor en thuis

Naam spreker

Dr. Dianne Commissaris

Organisatie en functie

PreventPartner / BTR Coaching & Consultancy; adviseur bewegingsarmoede

Tweede spreker

Aard presentatie

workshop

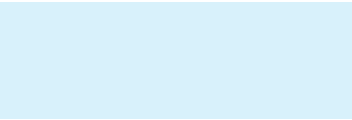
Inhoud abstract

Inleiding en doel

Europees kampioen zitten; al jaren valt ons deze twijfelachtige eer toe. Maar liefst 8,9 uur zit een Nederlandse werknemer gemiddeld tijdens een werkdag (CBS en TNO, augustus 2025). Een lichte stijging ten opzichte van 2019, toen was het 8,6 uur. Met toenemende digitalisering en hybride werken, zijn grote inspanningen nodig om deze trend ten goede te keren. Arbeidshygiënisten zouden hier een waardevolle rol in kunnen hebben. Om die rol met verve in te vullen, krijg je in deze workshop mee: kennis over de voordelen van Dynamisch Werken; methoden om de risico's in kaart te brengen; enkele evidence-based oplossingen en best practices én een blauwdruk voor voorlichting en trainingen.

Opzet van de workshop

De workshop begint met een korte quiz om de actuele kennis van de deelnemers op te halen. Op interactieve wijze komen vervolgens de voordelen van minder zitten en meer bewegen aan bod. Door het bewegenderwijs invullen van een checklist ervaren deelnemers één van de manieren om risico's in kaart te brengen. Enkele andere methoden krijgen ze nagezonden, net als de huidige richtlijnen over 'bewegen en zitten'. Hiermee zijn we ruim halverwege de workshop. Tijd voor een actieve pauze. We vervolgen met een rondvraag over oplossingen: deelnemers worden uitgenodigd om een voorbeeld te geven van één van de vijf ingrediënten die nodig zijn om Dynamisch Werken tot een succes te maken. Ik vul ze aan met voorbeelden uit workshops en webinars die ik voor bedrijven verzorg. Tot slot komen de deelnemers nog één keer in beweging om hun leerpunt van de workshop te noteren op flipovers.



CBS en TNO, augustus 2025: <https://tinyurl.com/5n7tczdz>