



INSPIRATIEGIDS GEZOND VERGADEREN

Inhoud

Inleiding.....	3
MENUKAART	4
DRINK VOLDOENDE WATER	8
Hoeveel water drink ik best per dag?	8
Wil jij weten of je voldoende drinkt? Doe de test!	9
Meer water drinken? Dat doe je zo:	9
Pimp je water!	10
Toch zin in iets anders dan water? Volg de aanbevelingen	10
Duurzaam drinken	12
HET BELANG VAN VERLUCHTEN EN VENTILEREN.....	14
Zorg elke dag voor verse lucht op je werkplek	14
Onderhoud je ventilatierooster	15
CO ₂ als indicator voor binnenluchtkwaliteit	15
SNOEP GEZOND	17
Kantoorknabbels in Balans: Samen Gezond Genieten	17
Groene Pauzes: Milieubewuste & Gezonde Tussendoortjes.....	18
Subtiele Duwtjes: De Kracht van Nudging	18
BEWEEG & ONDERBREEK LANG STILZITTEN	20
Creëer draagvlak	20
Actief vergaderen: Dat doe je zo!	21
VOEL JE GOED IN JE VEL	23
Geluksdriehoek?	23
WERK EFFICIËNT	26
COMMUNICATIE.....	28
INSPIRATIE	30
BEWEEG EN ONDERBREEK LANG STILZITTEN	31
VOEL JE GOED IN JE VEL.....	36

Inleiding

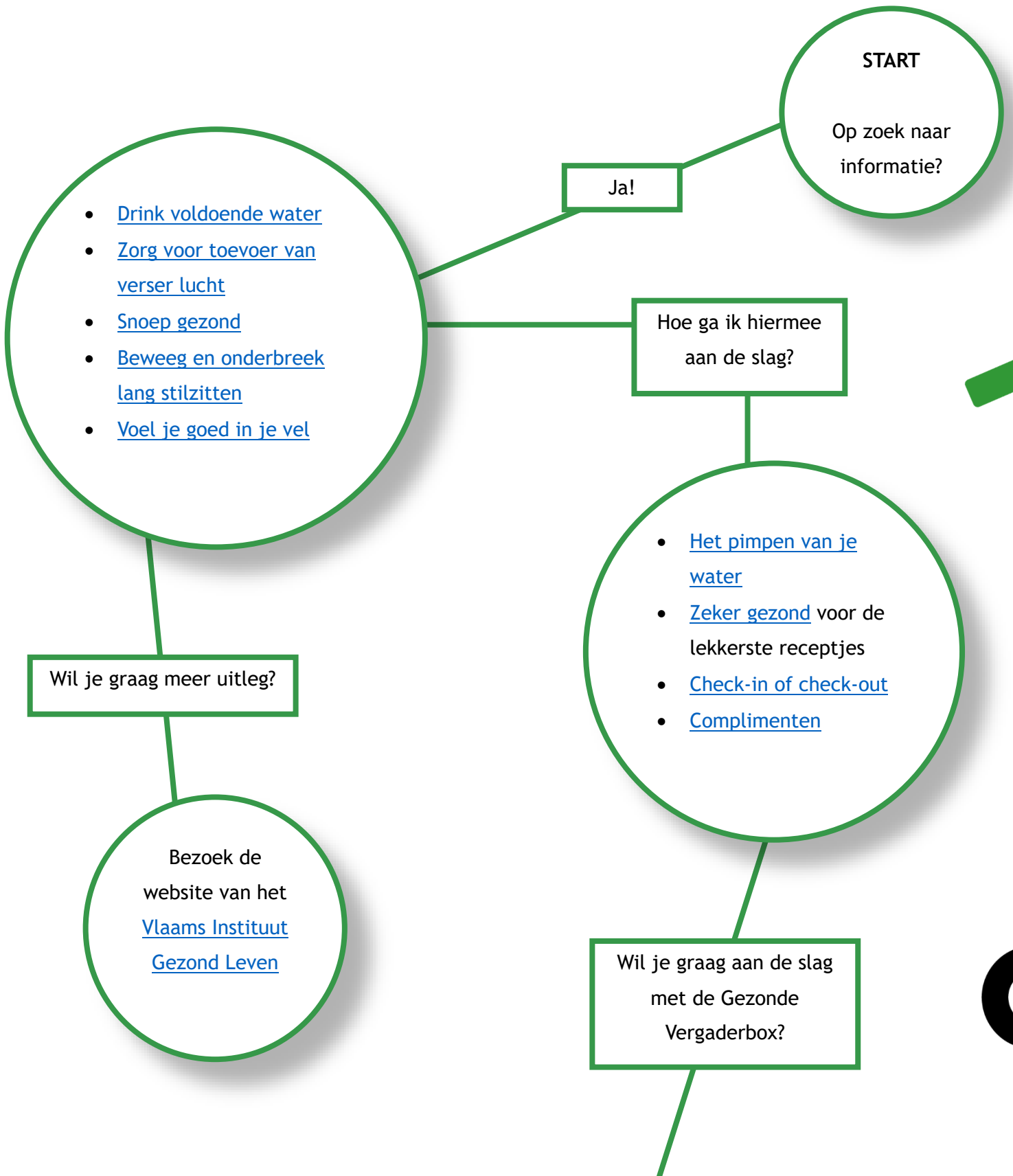
Transformeer jouw werkomgeving en organisatie naar een gezonde vergadercultuur die zowel jouw medewerkers als het hele bedrijf naar een nieuwe hoogte tilt. Het begint allemaal met de juiste stappen. Dit draaiboek, geïnspireerd op de [box Gezond Vergaderen](#), wijst je de weg naar een optimaal (vergader)welbevinden voor jouw team.

Deze inspiratiegids biedt niet alleen uitleg, maar ondersteunt je ook met praktische tips en inspirerende voorbeelden om stap voor stap naar een krachtige vergadercultuur te gaan. Dit is niet alleen een kans om het welzijn van jouw medewerkers te versterken, maar ook om de prestaties van jouw organisatie aanzienlijk te verbeteren.

Ben jij klaar om de stap te maken naar een gezondere vergadercultuur? Lees dan zeker verder!

MENUKAART

Ben je op zoek naar het juiste materiaal, een boeiende opdracht of gewoon wat nuttige informatie? Deze menukaart helpt jou precies naar datgene wat je nodig hebt! Of het nu binnenin het draaiboek is of daarbuiten: deze tool zet jou op weg.



Bestel je [Gezonde Vergaderbox](#) bij Logo Waasland!
(zolang de voorraad strekt)

Benieuwd naar onze andere materialen?

Bezoek onze [webshop](#) voor een uitgebreid aanbod aan diverse materialen voor verschillende thema's

Investeren in een gezondheidsbeleid op het werk?

Klik [hier](#) voor meer informatie

Op zoek naar meer informatie of ondersteuning?

Op zoek naar meer informatie of ondersteuning?

CONTACTEER
[LOGO](#)
[WAASLAND](#)
OF BEZOEK
ONZE [WEBSITE](#)



DRINK VOLDOENDE WATER



ZORG VOOR TOEVOER VAN VERSE LUCHT



SNOEP GEZOND



ONDERBREEK LANG STILZITTEN



VOEL JE GOED IN JE VEL



WERK EFFICIËNT



BEWEEG

DRINK VOLDOENDE WATER



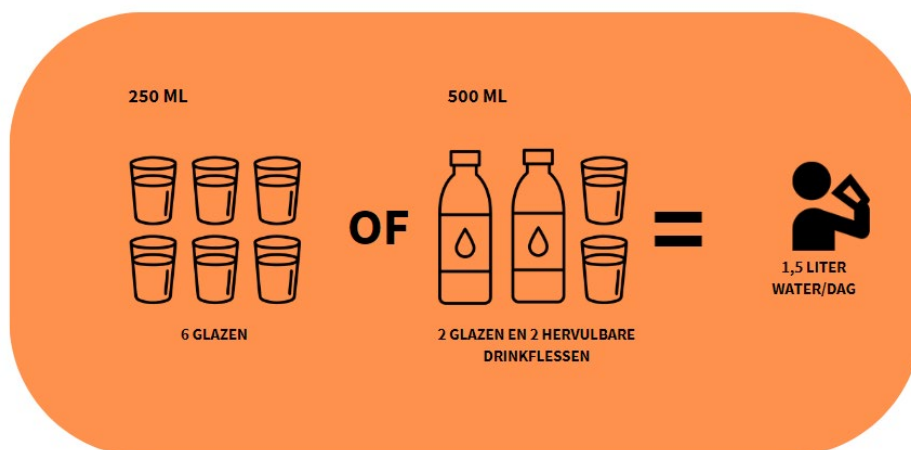
DRINK VOLDOENDE WATER

Drink jij voldoende water? Nee? Dan ben je net als bijna alle andere Vlamingen. Nochtans is voldoende water drinken levensnoodzakelijk. Het houdt je vochtbalans op peil, wat je nodig hebt om je algemene welzijn te handhaven en de nodige fysieke en mentale krachten te ontwikkelen. Het zorgt bovendien voor een frissere huid, een betere concentratie en je hebt minder kans op nierstenen en constipatie.

Benieuwd hoe jij of jouw organisatie mensen kan aansporen tot meer water drinken? In dit draaiboek vind je alvast de nodige informatie!

Hoeveel water drink ik best per dag?

Om je vochtbalans op peil te houden drink je elke dag **1,5 liter water**: dit komt overeen met 6 glazen per dag.



Is het ongezond als je niet elke dag 1,5 liter water drinkt? Dit is een aanbeveling en geen verplichting. Iedere volwassene heeft een persoonlijk dorstgevoel, dat je waarschuwt als het tijd is om te drinken. Daarnaast zijn er momenten waarop we meer vocht nodig hebben¹:

- Bij warm weer buiten
- Na sport of een zware fysieke inspanning
- Na lange tijd in verwarmde aircolucht
- Bij zwangerschap of tijdens borstvoedingsperiodes
- Bij ziekte, koorts, diarree en braken.

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

Wil jij weten of je voldoende drinkt? Doe de test!

Wist je dat je op een eenvoudige manier kan nagaan of je voldoende water drinkt? Dit kan je controleren aan de kleur van je urine! Kleurt je urine donker of plas je minder dan gewoonlijk? Dan drink je te weinig. Doe de vochttest op mijn.gezondleven.be. Deel deze [flyer](#)¹ met tips uit om je werknemers aan te moedigen om meer water te drinken. Gebruik daarnaast ook de '[urinemeter](#)'-poster² als handige geheugensteun. Maak de poster in jouw bedrijf of organisatie zichtbaar.

Meer water drinken? Dat doe je zo:

- Gebruik grote glazen, dan drink je automatisch meer
- Drink tussen de maaltijden enkel water
- Pimp je water met een smaakje. Ontdek inspiratie op [pagina 9](#)
- Zet het water voor je neus
- Neem een drinkbus mee voor onderweg
- Gebruik herbruikbare flessen om je water bij te vullen. Bovendien is het beter voor het milieu en kan je een fles laten bedrukken met de slogan of het logo van jouw bedrijf of organisatie
- Installeer een water-app, die je eraan herinnert dat het tijd is voor een glas water. '[Waterlogged](#)'³ bijvoorbeeld geeft je een sein als het tijd is om een slokje te nemen.

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020

² Warmde Dagen, z.d.

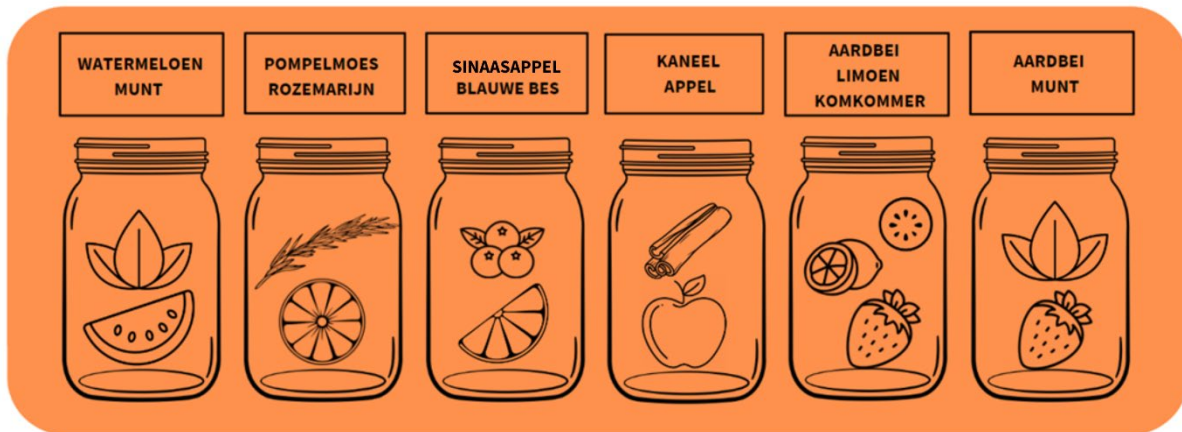
³ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

Pimp je water!

Kom jij ook maar met moeite aan 1 liter water per dag? En komt dat vooral omdat je niet zo fan bent van water of juist omdat je het een beetje saai vindt? Pimp dan je (bruis)water met groenten, fruit of kruiden. Er zijn eindeloze combinaties mogelijk!

Je vindt ook in de winkel een ruim assortiment aan kant-en-klaar 'water met een smaakje'. Kies voor een variant zonder toegevoegde suiker en/of zoetstof.

Zelf aan de slag en inspiratie nodig? Hieronder vind je alvast enkele combinaties terug. Ontdek nog meer lekkere recepten op de website of app van [Zeker Gezond](#)¹.



Toch zin in iets anders dan water? Volg de aanbevelingen

Koffie en thee

Koffie en thee zijn gezond, op voorwaarde dat je er niet mee overdrijft. Omwille van cafeïne drink je beide dranken best niet onbeperkt. Er zitten in koffie ook twee stoffen die de cholesterol kunnen verhogen. Hoeveel koffie je best drinkt, hangt af hoe je hem hebt gezet. Voor beide dranken wordt aanbevolen dat je maximum 4 kopjes per dag drinkt.

Een klontje suiker bij de thee of wat slagroom in de koffie: het is verleidelijk, maar je doet het beter niet. Wist je dat één klontje suiker gelijk is aan 20 kcal? Ook zoetstoffen voeg je beter niet toe, deze kunnen je té gewoon maken aan een zoete smaak¹.

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

Dranken op basis van groenten

Een **lekkere kom soep** tijdens het vergaderen: waarom niet?! Er is veel variatie mogelijk. Bovendien zorgt een kommetje soep voor extra gezelligheid.

Soep uit een brik of blik? Pas hier dan op met het zoutgehalte in de soep. Als richtlijn wordt er maximaal 5g/1l aanbevolen.

Een soep met toevoegingen zoals pasta, vlees of room kan als variatie, maar hou je best beperkt, net zoals groentesappen. Instantsoepen worden niet aangeraden door het hoge zoutgehalte en het lage gehalte aan vezels¹.

Dranken op basis van fruit

(Verse) **fruitsappen en smoothies** bevatten vocht én andere voedingsstoffen, maar minder vezels en meer suikers dan vers fruit. Daarom beperk je de consumptie hiervan best.

Vruchtenlimonade, nectar en andere dranken met vruchtensap en toevoeging van suiker worden afgeraden¹.

Dranken op basis van melk en soja

Er wordt voorkeur gegeven aan halfvolle natuurmelk en calcium- en vitamine-verrijkte sojadrink natuur. **Melkdranken** met toevoegingen, zoals suiker en/of zoetstof en calcium- en/of vitamine-verrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, kunnen ter afwisseling dienen maar genieten niet de voorkeur¹.

Overige dranken

Voor andere dranken uit de categorie 'overige dranken' vind je meer informatie op de website van het [Vlaams Instituut Gezond Leven¹](#).

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

Duurzaam drinken

Kraanwater krijgt de voorkeur boven flessenwater omwille van de lagere milieu-impact. Onder kraanwater verstaan we leidingwater geleverd door een drinkwatermaatschappij. Kraanwater is de beste dorstlesser en biedt voordelen op veel vlakken¹.



Kraantjeswater vs. flessenwater:

meer dan een druppel verschil

Kraanwater is een betere keuze dan flessenwater. Zo bevat flessenwater mogelijks te veel bacteriën die kunnen vermeerderen als je de fles opent of te lang of te warm bewaard. Uit een onderzoek van Test Aankoop blijkt dat 1 op 4 merken van flessenwater een te hoge concentratie fluor, sulfaat en/of natrium bevat. Daarnaast omzeil je kilo's verpakkingen en vrachten transport, wat een grote impact heeft op ons klimaat.¹

Kraantjeswater is veilig

Een duidelijk misverstand dat onder Vlamingen leeft, is dat kraanwater onveilig zou zijn. Dit klopt niet: de Vlaamse watermaatschappijen controleren dagelijks de kwaliteit van het kraanwater op maar liefst 67 kwaliteitseisen (meer eisen dan fleswater). Ook als het kraanwater het waterproductiecentrum verlaat, is het nog steeds veilig. Zo wordt een kleine hoeveelheid chloor toegevoegd, wat een langdurige desinfecterende werking heeft en het water bacterievrij houdt¹.

Wens je graag meer informatie? Klik dan [hier](#)².



¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

² Zorg en Gezondheid, z.d.

ZORG VOOR TOEVOER VAN VERSE LUCHT



HET BELANG VAN VERLUCHTEN EN VENTILEREN

Je vergaderruimte voldoende verluchten is gezond. De lucht binnen is vaak meer vervuild dan buiten. Het ventileren van je vergaderruimte zorgt voor een constante toevoer van verse lucht. Dit kan via een ventilatiesysteem, ventilatieroosters of een raam of deur op een kier. Zo beperk je de kans op gezondheidsklachten zoals hoofdpijn, luchtweginfecties, irritatie van de slijmvliezen van de ogen, neus en keel, ...

Zorg elke dag voor verse lucht op je werkplek

Zet de ramen open



- Zijn er ventilatieroosters aanwezig? Bijvoorbeeld boven het raam of in de deur? Ga na of deze openstaan zodat er een voortdurende luchtstroom aanwezig is.
- Geen ventilatiesysteem of ventilatieroosters? Zorg dan voor een constante stroom van verse lucht door ramen en/of deuren op een kier te zetten. Een raamstopper kan een handig hulpmiddel zijn.
- Verlucht eventueel extra door de ramen en/of deuren van het lokaal korte tijd open te zetten voor en na de vergadering en tijdens de (beweeg)pauze.
- Last van lawaaihinder of constante tocht? Verlucht dan voldoende in de pauze.
- Is het te koud buiten? Beperk het energieverlies door max. 15 minuten een raam of deur te openen tijdens de pauze.
- Is het openen van een raam of deur niet mogelijk? Probeer dan tijdens de pauze even een frisse neus te halen¹.

Open je ventilatierooster



Schakel je ventilatiesysteem in



¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

Onderhoud je ventilatierooster

Ook het onderhouden van je ventilatierooster draagt bij tot een gezonde werkomgeving. Met deze instructievideo's van Logo Waasland blijven je ventilatieroosters zo goed als nieuw¹:

- [Afvoerrooster](#)
- [Doorvoerrooster](#)
- [Raamrooster met klep](#)
- [Raamrooster met rooster](#)
- [Raamrooster met schuifrooster](#)
- [Rooster aan de buitenzijde](#)

CO₂ als indicator voor binnenluchtkwaliteit

CO₂ (koolstofdioxide) is een ongevaarlijke stof die we uitademen. Deze stof wordt gebruikt als indicator voor de ventilatiegraad van een ruimte met een hoge bezettingsgraad. De hoeveelheid CO₂ in een lokaal neemt toe wanneer:

- Er meer aanwezig zijn
- Er ondermaats geventileerd of verlucht wordt
- Mensen langere tijd aanwezig zijn²

De CO₂-concentratie in de ruimte beïnvloedt bovendien onze concentratie! Hogere CO₂-concentraties hangen samen met een daling in cognitieve prestaties, zoals het vermogen om zich te concentreren en moeheid².

Benieuwd naar de CO₂-concentratie tijdens een vergadering? [Ontleen](#) een CO₂-meter bij Logo Waasland of bezoek onze website voor meer [informatie](#) en [materialen](#)².



WIST JE DAT

WIST JE DAT DE LUCHTTEMPERATUUR EEN BELANGRIJKE ROL SPEELT IN ONZE HERSENACTIVITEIT EN CONCENTRATIE? TUSSEN DE 20 EN 22 GRADEN, IS DE IDEALE TEMPERATUUR!!

¹ Logo Waasland vzw, 2022

² Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

SNOEP GEZOND



SNOEP GEZOND

Je brengt heel wat uren door op je werk, en van werken krijg je ... honger. Het is dan ook essentieel om te kiezen voor **gezonde tussendoortjes en een voedzame lunch** om je werkdag succesvol door te komen. Door deze bewuste keuzes blijft je energieniveau op peil, behoud je een scherpe concentratie en barst je van ideeën.

Kantoorknabbels in Balans: Samen Gezond Genieten



Kies je voor een sappige appel of een handvol bessen? **Fruit** is een ideale keuze om tijdens vergaderingen te snacken. Dat is niet alleen lekker maar ook voedzaam en gezond. Kies bewust en koop seizoensfruit: dit heeft een positieve impact op ons milieu. Via de handige [seizoenskalender](#) kies je niet alleen bewust maar leer je ook nieuwe fruitsoorten kennen¹.



Ook **groenten** vrolijken je gezonde tussendoortjes op. Bijvoorbeeld als rauwkost of soep. Kies ook hier voor seizoensgebonden soorten. Maak gebruik van een [seizoenskalender](#)¹.



Kraak eens een noot! Want **noten en zaden** zijn gezond voor jou. Ze verlagen het risico op hart- en vaatziekten en bepaalde chronische ziekten. Een handjevol noten kan bovendien de honger stillen tijdens de vergadering.

Bezorgd om het milieu? Notenbomen absorberen aanzienlijke hoeveelheden CO₂. Dat resulteert in een eerder lage uitstoot van broeikasgassen tijdens de teelt. Daarbij komt dat notenteelt relatief weinig grond vereist. Een andere belangrijke milieu-indicator is het waterverbruik. Hoewel dit lager is dan dat van rundvlees of vergelijkbaar, ligt het waterverbruik bij de notenteelt hoger dan bij andere bronnen van dierlijke eiwitten. Deze impact wordt nog groter als noten worden verbouwd in een gebied waar een tekort aan water heerst. Vanwege het aanzienlijke waterverbruik bij de teelt is het daarom aangeraden om noten met mate te consumeren. Een handjevol noten per dag volstaat. Geef ook de voorkeur aan de ongezouten variant.

Over zaden zijn slechts beperkte gegevens beschikbaar, maar de milieu-impact lijkt lager te liggen dan die van noten¹.

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023



Ga voor een mager of halfvol **melkproduct (of een calcium verrijkt sojaproduct)**, zonder toegevoegde suikers tijdens een vergadering. Deze gezonde opties houden niet alleen je energie op peil, maar bezorgen je ook een verzadigd gevoel voor een langere tijd. Maak een bewuste keuze voor jouw welzijn tijdens die belangrijke vergadering¹!

Leid jij de vergadering? Moedig dan in je uitnodiging aan om een gezonde snack mee te brengen of voorzie er zelf eentje. Laat weten dat er schilmesjes, borden en servetten aanwezig zijn. Zo verlaag je de drempel¹.

Groene Pauzes: Milieubewuste & Gezonde Tussendoortjes

- Ga voor lokale, organische en fairtrade producten wanneer mogelijk.
- Enkele collega's met groene vingers op je werk? Misschien kan je wel zelfgekweekte groenten en fruit uitwisselen?
- Kies voor seizoensgebonden producten zonder toevoeging van zout of suiker.
- Vermijd individuele verpakkingen en koop aan in bulk. Ook voor kleine verpakkingen zoals suiker, melk of thee. Neem daarvoor contact op met je cateraar of leverancier.
- Overschotjes? Zoek naar oplossingen om deze te verwerken. Misschien kan je ze wel doneren?
- Kies herbruikbare en afwasbare materialen bij bekers en borden.
- Vuilbakken: Zorg dat ze in de vergader- of eetzaal staan om goed te kunnen recyclen¹.

Subtiele Duwtjes: De Kracht van Nudging

Voeding en nudging gaan hand in hand om gezondere keuzes te bevorderen. Dit materiaal maakt gebruik van psychologische principes om gedrag op een positieve wijze te beïnvloeden en mensen te helpen moeiteloos voor voedzamere alternatieven te kiezen.

Bezoek de [webshop](#) van Logo Waasland en bestel of ontleen gratis materialen. Of neem contact met ons op voor meer informatie².

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

² Logo Waasland vzw, z.d.

BEWEEG EN ONDERBREEK LANG STILZITTEN



BEWEEG & ONDERBREEK LANG STILZITTEN

Een goede mix van zitten, staan en bewegen: daar gaan we voor! De werkvloer in Vlaanderen kent een sterke zitcultuur en dat willen we graag doorbreken! Sta elke 20 tot 30 minuten even recht om een glas water te halen, rechtstaand te telefoneren of even een frisse neus te halen. Zo houd je je spieren en gewrichten soepel, het is beter voor je rug en je kan je nadien beter concentreren.

Heb je de intentie om je medewerkers of collega's hiervoor warm te maken en draagvlak te creëren in je bedrijf of organisatie? Ontdek hieronder welke stappen je kan zetten en ga voor [wisselwerken](#)¹.

Creëer draagvlak

Laat werkgevers langzaam kennis maken met het onderbreken van lang stilzitten:

- Geef aan dat je organisatie inzet op deze gezonde mix, en dat het in de nabije toekomst normaal wordt om tijdens de vergadering even recht te staan.
- Geef zelf het goede voorbeeld, zeker in het begin van de evolutie naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.
- Voorzie statafels in de ruimte zodat iedereen kan wisselen tussen zitten en staan bij een lange vergadering.
- Een korte vergadering? Vergader eens staand. Zo kom je sneller tot betere besluiten en duurt het overleg korter.
- Introduceer stand vergaderen door in een ruimte alle stoelen eens weg te halen zodat er rechtstaand vergaderd moet worden. Zo ervaren medewerkers hoe het is om rechtstaand te vergaderen, en zullen ze dit in de toekomst ook vaker doen.
- Zet gezonde tussendoortjes en dranken zoals water en thee niet op de vergadertafel, maar apart. Dat is een slim duwtje in de rug om even recht te staan¹.

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

Actief vergaderen: Dat doe je zo!

Integreer werkvormen die af en toe rechtstaan vereisen:

- Een brainstormsessie met post-its die je ergens op moet plakken.
- Een vragenronde waarbij iedereen die akkoord is met een stelling recht kan gaan staan.
- Een stellingenspel waarbij iedereen plaatsneemt op een denkbeeldige lijn. Degenen die akkoord zijn met de stelling, zetten zich rechts. Wie niet akkoord is, zet zich links. Degenen die twifelen, kunnen op de lijn blijven staan.
 - Ga aan de slag met ons [Hoger en Lager spel](#)
- Een overleg waarbij degene die aan het woord is, rechtstaat.
- Brainstorm in groepjes met rotatie.
- Vraag tijdens de pauze om even recht te staan. Medewerkers kunnen iets te drinken nemen en even recht blijven staan voor een leuke babbel. Of je kan een bewegingstussendoortje koppelen aan de pauze¹.

Een beweegtussendoortje dat...

- Is vrijwillig: voelen alle medewerkers zich comfortabel? Elke medewerker moet kunnen meedoen op eigen tempo en stoppen wanneer het niet meer gaat of wanneer men geen zin meer heeft.
- Is gemakkelijk: het is niet de bedoeling dat je medewerkers zich in het zweet werken. Een versnelde ademhaling, waarbij je nog comfortabel een gesprek kan voeren is ideaal (activerende tussendoortjes). Je kan ook focussen op het ontspannen of stretchen van de spieren (ontspannende tussendoortjes).
- Gebeurt veilig: een actieve pauze kan overal uitgevoerd worden, op een veilige manier. Voorzie voldoende bewegingsruimte om ongelukken te vermijden.
- Geeft energie en is leuk: een reden om te lachen. En het geeft je medewerkers energie voor de rest van de vergadering¹.



WIST JE DAT

EEN VOLWASSEN PERSOON
TUSSEN 18 EN 64 JAAR
GEMIDDELD 8,3 UUR ZIT PER DAG

¹ Vlaams Instituut gezond Leven, 2023

VOEL JE GOED IN JE VEL



VOEL JE GOED IN JE VEL

Het bevorderen van het **mentale welbevinden** van je medewerkers heeft niet alleen een positieve invloed op de werksfeer, maar heeft ook aanzienlijke effecten tijdens vergaderingen: er ontstaan er meer creatieve ideeën, doelen worden sneller gesteld en behaald, en werknemers voelen zich meer betrokken. Kortom, wanneer medewerkers zich goed voelen op het werk, zijn ze niet alleen productiever en creatiever, maar dragen ze ook bij aan een positieve en constructieve vergadercultuur.

Geluksdriehoek?

Een gelukkig leven ... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Antwoorden op die vraag vind je in de geluksdriehoek.

Ontdek de sleutel tot een gelukkiger leven met de Geluksdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Zij hebben alle cruciale wetenschappelijke inzichten over geluk verzameld en samengebracht in dit instrument. Leer wat geluk is, hoe het te bereiken en hoe eraan te werken¹.



¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020

Bouwen aan je geluk

De Geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken. Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat zie je duidelijk: de blokken passen als puzzelstukjes in elkaar.

Het bouwblok **'goed omringd zijn'** verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat zij hen ook steunt als zij jou nodig hebben¹.



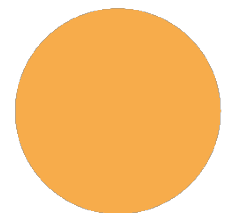
Het bouwblok **'Je goed voelen'** gaat over je 'emotioneel' goed in je vel voelen. Dat betekent in de eerste plaats dat je positieve gevoelens kunt ervaren: plezier beleven, interesse hebben in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken. Maar het gaat ook over een veel ruimer gevoel van levenstevredenheid: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Ook minder positieve gevoelens hebben een plek in deze bouwblok: ze kunnen én mogen er zijn¹.



Het derde bouwblok is **'Jezelf kunnen zijn'**. Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf – ook in relaties met anderen. Je kent jezelf (Wie ben ik? Waar ben ik trots op?). Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven (Wat wil ik? Wat is mijn doel? Wat maakt mijn leven waardevol?). Je kunt min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je hebt controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen¹.



Onder de driehoek zie je een **oranje bol**. Die bol kan je uit balans brengen. Dat is niet erg: je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké¹.



WIST JE DAT

ELK JAAR OP 1 MAART IS HET COMPLIMENTENDAG! OP DEZE DAG DRAAIT HET OM HET GEVEN VAN OPRECHTE AANDACHT EN HET TONEN VAN PERSOONLIJKE WAARDERING

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020

WERK EFFICIËNT



WERK EFFICIËNT

Met een goede voorzitter en een duidelijk doel krik je meteen de effectiviteit van je overleg op. Wat kan nog helpen? Je ontdekt het hier.

Bereid je voor

- Is de vergadering nodig? Vergader niet uit gewoonte, maar uit noodzaak.
- Denk na over wie je allemaal wil betrekken bij het overleg en waarom.
- Ga na hoelang de vergadering ongeveer zal duren. Eén uur? Begin de vergadering dan 1 uur voor de lunchpauze, of 1 uur voor het einde van de werkdag. Op die momenten zijn de meesten alert en komen ze sneller to the point.
- Deel de vergadering op in verschillende onderdelen, zo lijkt een vergadering geen continue conversatie waarin alles door elkaar loopt. Denk bijvoorbeeld aan volgende onderdelen: identificatie van problemen, ideeën aanbrengen, ideeën evalueren, beslissingen nemen, verdere stappen bepalen. Voor elk onderdeel kan je ook een andere werkvorm gebruiken zodat het onderscheid duidelijk is.
- Leg de agenda vast, bezorg die aan alle participanten en houd je hieraan.
- Bereid de vergadering grondig voor. Neem alle informatie door, noteer vragen en belangrijke aandachtspunten. Zijn er documenten die iedereen moet doornemen voor de vergadering? Bezorg ze voldoende op tijd aan de deelnemers.
- Controleer de vergaderruimte. Werkt alles wat je nodig hebt: de beamer, de luidsprekers? Zorg eventueel voor het nodige materiaal: papier, pen, flip-over en post-its¹.

¹ Vlaams Instituut Gezond leven, z.d.

Verwachtingen en afspraken

- Geef aan het begin van de vergadering aan wat de intentie ervan is, en wat het resultaat van de vergadering zou moeten zijn. Moeten er beslissingen genomen worden op de vergadering? Is er input nodig zodat de leidinggevende een beslissing kan nemen? Of is het louter informatie overbrengen? Zo weten de deelnemers wat van hen verwacht wordt, en voelen ze zich ook meer verbonden met elkaar.
- Geef de regels van het overleg mee aan je medewerkers over smartphonegebruik, e-mails checken, pauzes, ...
- Spreek met iemand af om verslag te nemen van de vergadering.
- Begin en eindig de vergadering op het afgesproken tijdstip¹.

Efficiënte werkvormen

- Praat niet meer dan 20 of 25 minuten over hetzelfde onderwerp. Maak telkens een korte samenvatting van wat besproken is. Dat is ook handig voor de collega die verslag neemt.
- Blijft de discussie wat op de oppervlakte? Deel de groep dan eens in voor- en tegenstanders in. Zo worden de verschillende argumenten verder aangescherpt;
- Ken je medewerkers. Weet je dat bepaalde medewerkers over veel kennis beschikken over een onderwerp? Let erop dat ze ook hun bijdrage leveren of spreek hen hierover aan.
- Overleg alsof je na de vergadering de pers te woord moet staan. Dit dwingt tot prioriteiten stellen en beslissingen nemen. En het zorgt ook voor een goede argumentatie over de genomen beslissingen en over de items die je niet besproken hebt of waar geen beslissing over is genomen.
- Als voorzitter van de vergadering houd je best de rode draad vast. Afdwalingen kunnen voorvallen. Weeg de zakelijke voortgang van de vergadering af tegen de behoefte van medewerkers om hun verhaal te doen¹.

Het resultaat

- Overloop op het einde van de vergadering de beslissingen die werden genomen, de to do's, wie verantwoordelijk is, en tegen wanneer. Bespreek ook hoe je items die nog niet opgelost zijn, zal aanpakken.
- Zorg dat iedereen het verslag van de vergadering kan terugvinden¹.

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, z.d

COMMUNICATIE

Sta klaar om met jouw bedrijf of organisatie de sprong te maken naar gezonde vergaderpraktijken. Het is essentieel om voldoende steun te verwerven en je medewerkers goed te informeren.

- Maak gebruik van een aankondigingsmail om je medewerkers te informeren en eventuele onmiddellijke acties te vermelden
- Kondig indien mogelijk acties of veranderingen in het kader van gezond vergaderen aan tijdens een personeelsvergadering
- Overweeg aankondigingen op het intranet te plaatsen voor bredere zichtbaarheid
- Zorg ervoor dat je medewerkers weten waar ze meer informatie kunnen vinden over gezond vergaderen binnen je bedrijf of organisatie.

Als iedereen op de hoogte is, kan je langzaam werken aan het cultiveren van een gezonde vergadercultuur. Ontdek de [richtlijnen](#) voor een effectieve implementatie van de 'Gezond Vergaderen' aanpak in jouw bedrijf of organisatie.

De box '[Gezond vergaderen](#)' helpt jou op weg naar een gezonde vergadercultuur. Deze bestaat uit een doos met wikkel, checklists, bladwijzers, tafelstaanders en stickers die focussen op 7 gezondheidsthema's. Zin om aan de slag te gaan met de box Gezond Vergaderen?

Vraag de box nu gratis aan bij Logo Waasland zolang de voorraad strekt. Je kan ook steeds terecht bij jouw Logo voor extra ondersteuning en begeleiding bij het uitbouwen van een gezonde vergadercultuur¹.

Als je de materialen wilt afdrukken, kun je ze hier gratis downloaden:

- [Doos](#)
- [Wikkel](#)
- [Tafelstaander triptiek](#)
- [Tafelstaanders standaard](#)
- [Checklist](#)
- [Bladwijzer](#)
- [Stickers](#)

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, z.d.

INSPIRATIE



INSPIRATIE

Ben jij als organisatie of bedrijf op zoek naar inspiratie? Wij hebben speciaal voor jou (praktijk)voorbeelden verzameld van bedrijven die al begonnen zijn met het creëren van een dynamische werkomgeving. Deze voorbeelden dienen als stimulans om jouw eigen organisatie te transformeren. Onthoud dat zelfs kleine aanpassingen een grote impact kunnen hebben op het welzijn en de vitaliteit van je werknemers. Waarom wachten? Grijp nu de kans om te ontdekken hoe zelfs minimale veranderingen kunnen leiden tot een gezondere en actievere werkomgeving.

BEWEEG EN ONDERBREEK LANG STILZITTEN



Fitnessballen, stabureaus of een loopband

Vervang je stoel door een fitnessbal. Doordat deze wiebelt, neem je automatisch een actieve houding aan. Ook een loopband of een zit-stabureau zijn ideale manieren om sedentair gedrag te onderbreken en meer te bewegen te stimuleren¹.



¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, z.d.

Wandelvergaderingen

Ooit al eens gehoord van een wandelvergadering? Topondernemers zoals Steve Jobs, Richard Branson en zelf Barack Obama geloven in de efficiëntie van ‘walkingmeetings’. Het bevordert de creativiteit, verhoogt het contact en leidt sneller tot beslissingen. Bovendien vervagen de hiërarchische grenzen als je samen wandelt, waardoor er meer openheid is. Kortom, een wandelvergadering zorgt voor een goede, open en efficiënte vergadering¹!



¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, z.d.

Creëer je eigen wandelvergadering met succes:

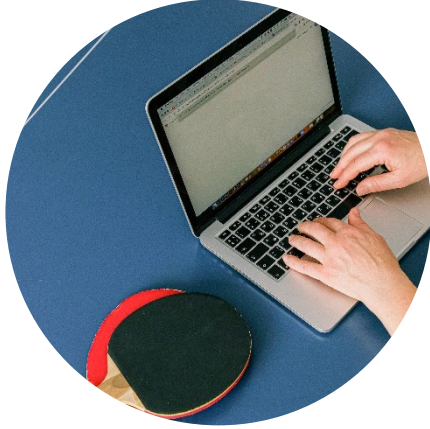
- **Klein maar fijn:** Beperk de groep tot 2 à 3 personen voor een optimale ervaring. Als je toch met meer mensen moet vergaderen, maak dan een korte wandeling van 10 minuten naar een externe vergaderlocatie.
- **Kies je omgeving:** Verken de mogelijkheden in en rond het gebouw of stippel een inspirerende route uit in de buurt.
- **Informeel en bereid voor:** Laat alle deelnemers ruim van tevoren weten dat het om een 'walk-and-talk'-vergadering gaat. Geef praktische tips mee, zoals het meenemen van een flesje water, een jas en comfortabele schoenen. Denk ook aan het hebben van een notitieboekje, een dictafoon of probeer een voice-to-text app waarmee je gesproken woorden direct omzet in tekst.
- **Plan pit-stops:** Wijs doelstellingen toe aan verschillende stops tijdens de wandeling. Wat moet er besproken worden bij elke stop? Dit houdt de vergadering gericht en productief.
- **Tijdsbeheer:** Stel een duidelijk begin- en einduur vast om ervoor te zorgen dat de vergadering efficiënt verloopt en niemand onnodig lang in beweging blijft.
- **Vertrouwelijkheid voorop:** Vergeet niet de gevoeligheid van bepaalde onderwerpen als je al wandelend vergadert. Zorg ervoor dat privacy en vertrouwelijkheid te allen tijde worden gerespecteerd.

Met deze stappen zet je een succesvolle wandelvergadering op touw die niet alleen de productiviteit verhoogt, maar ook de creativiteit stimuleert en het welzijn van de deelnemers bevordert¹.

¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, z.d.

Klaar, Set, Speel: Laat de Pauze-uitdagingen Beginnen!

Er zijn talloze creatieve manieren om meer beweging op de werkplek te integreren. Een potje tafeltennis tijdens het werk? Waarom niet!



Stappenclash: Wie zet binnen jouw bedrijf de meeste stappen?

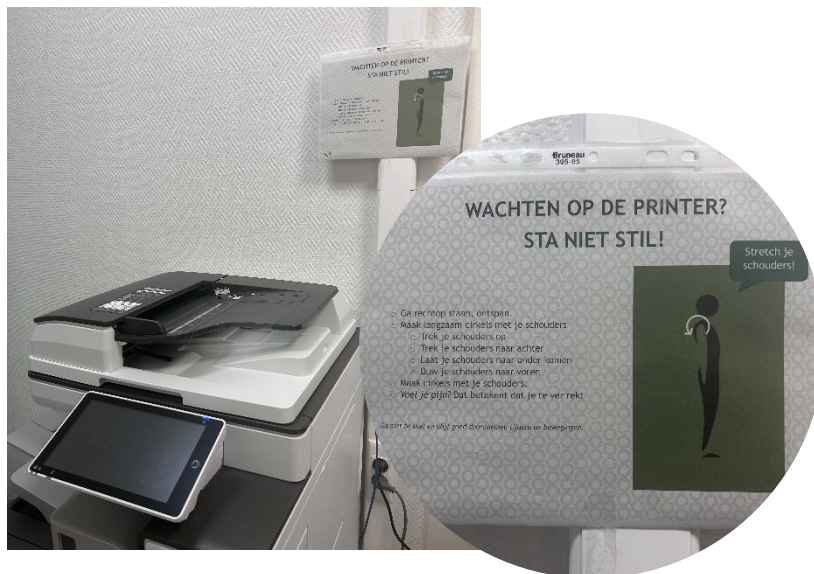
Organiseer een gezonde competitie binnen jouw organisatie of bedrijf en ontdek wie de ware stappenkampioen is! Laat jouw medewerkers de uitdaging met elkaar aangaan gedurende een bepaalde periode om zo de meeste stappen te zetten. Hou hun stappen bij en onthul de winnaar. Voeg een extra dosis motivatie toe door aantrekkelijke prijzen in het vooruitzicht te stellen. Moedig jouw team aan om actief deel te nemen aan deze uitdagende race naar een gezondere levensstijl! Let's step it up!¹.



¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, z.d.

Beweegpauzes!

Een beweegpauze tussen vergaderingen omvat diverse eenvoudige oefeningen die weinig inspanning vergen maar een aanzienlijk verschil kunnen maken. Transformeer daarnaast de sfeer in jouw kantooromgeving door inspirerende oefeningen door het hele gebouw te verspreiden, waardoor beweging wordt gestimuleerd. In de brochure [Illustraties van Beweegoefeningen¹](#) vind je tal van inspirerende ideeën om mee aan de slag te gaan! Ga ervoor en laat jouw organisatie bruisen van energie. Logo Waasland geeft het goede voorbeeld!



¹ Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018

VOEL JE GOED IN JE VEL



Emotiebuttons

Hoe vaak krijg je de vraag 'Hoe is 't?'. En hoe vaak antwoord je dan snel 'goed'? Gevoelens kunnen je overweldigen, opdringen, je uit je concentratie halen of je rust verstoren. Maar hoe voelen mensen zich echt? Misschien wel een beetje nerveus, moe, enthousiast of trots?

Met de gevoelsbuttons breng je het bespreken van emoties naar voren. Ze stimuleren gesprekken en nodigen uit tot een open dialoog. Laat iedereen een button opspelden aan het begin van een vergadering en praat erover¹.

Bestel de [emotiebuttons](#) bij Logo Waasland.



¹ Logo Waasland vzw, z.d.

Check-in vragen

Ooit al eens gehoord van een **check-in** en **check-out** tijdens een vergadering? Het is een kort moment aan het begin en einde van een vergadering waarbij elke teamlid de gelegenheid krijgt om zijn persoonlijke gemoedstoestand, verwachtingen of eventuele afleidingen te delen. Dit zorgt voor een groepsdynamiek die open communicatie bevordert, betrokkenheid verhoogt en zorgt voor een beter begrip van elkaars standpunt. Ook kunnen deze vragen een vleugje humor bevatten, waardoor teamleden zich meer op hun gemak voelen. Dit kan de sfeer ontspannen en zorgen voor een positieve start en afsluiting van de vergadering, terwijl tegelijkertijd de teamdynamiek wordt versterkt.

Er bestaan verschillende vormen van leuke check-in of check-out vragen. Hieronder vind je enkele voorbeelden:

Persoonlijke reflecties

Persoonlijke reflecties als check-in tijdens een vergadering omvatten vragen die de deelnemers uitnodigen om kort na te denken over hun eigen gedachten, gevoelens, prestaties of doelen. Ze bieden een moment van zelfinzicht. Deze vragen helpen teamleden om zich bewust te worden van hun eigen groei. Ze stimuleren ook positieve communicatie en kunnen bijdragen aan een productievere en meer ondersteunende vergadering.

Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden:

- Op welke prestatie van de afgelopen tijd ben je trots?
- Is er iets waar je hulp bij nodig hebt of waar je over wilt praten voordat we beginnen?
- Wat hoop je te bereiken tijdens deze vergadering?
- Welk doel stel je voor jezelf voor de komende week?

Dilemma's

Wat als je moest kiezen tussen:

- A. Als je verantwoordelijke binnenkomt, verstop je je onder je bureau, of
- B. Je neemt werkgerelateerde telefoontjes altijd op door eerst een boer te laten?



Wat zouden jouw collega's kiezen? Het is alleszins geen gemakkelijke keuze. Deze ludieke dilemma's zorgen voor een vleugje humor tijdens een vergadering. Bezoek [dilemma's op dinsdag](#) voor meer voorbeelden.

Check-in/out vragen aan de hand van meme of afbeeldingen

Op zoek naar een creatieve manier om je vergadering te beginnen? Check-in vragen met memes kunnen op een ludieke manier peilen naar de stemming. Bovendien kan je diverse afbeeldingen gebruiken en eventueel een thema inbrengen. Bijvoorbeeld, aan het begin van de zomer kan je afbeeldingen laten zien van verschillende vakantiebestemmingen en de vraag stellen: "Welk land zou jouw ideale vakantiebestemming zijn en waarom?". Deze aanpak zorgt voor een ontspannen start van de vergadering.



Doe-opdrachten

Dit is een interactieve manier om deelnemers te betrekken bij een vergadering. Het heeft als doel om je collega's te stimuleren om actief deel te nemen aan de vergadering en met een positieve en betrokken houding aan de vergadering te beginnen. Hieronder staan enkele voorbeelden van doe-opdrachten als check-in vraag:

- **Persoonlijke mantra:** Vraag de deelnemers om een persoonlijke mantra te bedenken die hen motiveert of inspireert. Laat ze deze mantra kort delen en uitleggen waarom het voor hen belangrijk is.
- **Brainstormpost-its:** Geef elke deelnemer een notitieblok en vraag hen om binnen twee minuten zoveel mogelijk ideeën of woorden op te schrijven die te maken hebben met het onderwerp van de vergadering. Laat ze vervolgens hun belangrijkste idee delen.
- **Mindfulness-oefening:** Leid de groep door een korte mindfulness-oefening, zoals een ademhalings- of beweegoefening, om iedereen te helpen zich te concentreren en aanwezig te zijn.
- **Groepsraadsel:** Stel een raadsel of een vraag die de hele groep samen moet oplossen voordat de vergadering begint. Dit kan de teamcohesie bevorderen.

Complimentenbingo of complimentenstickers

Een compliment geven of krijgen doet deugd. Door iemand anders een compliment te geven laat je je betrokkenheid zien, boost je het zelfvertrouwen en laat je zien dat je die persoon waardeert. Bovendien bevorderen complimenten de prestaties, werken ze aanstekelijk en zorgen ze voor veel positiviteit. Daar word je zelf ook gelukkig van!

Ga bijvoorbeeld aan de slag met een [complimentenbingo](#)¹! Deze bingo bevat doe-opdrachten voor op de werkvloer en zorgt voor kleine gelukjes voor jezelf en je collega's. Of deel een [complimentensticker](#)¹ uit! Want ééntje ontvangen of ééntje geven is fijn.



¹ Logo Waasland vzw, z.d.

Bronnenlijst:

Bewegen tijdens overleg en wandelvergaderingen (walkingmeetings) | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/settings/gezond-werken/meer-bewegen-op-het-werk/wat-is-een-bewegingsbeleid-op-het-werk/omgevingsinterventies/bewegen-tijdens-overleg-en-wandelvergaderingen-walkingmeetings>

Communicatie | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/communicatie>

Drinkwater. (z.d.). Zorg en Gezondheid. <https://www.zorg-en-gezondheid.be/drinkwater>

Een bewegingsbeleid op het werk | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/settings/gezond-werken/meer-bewegen-op-het-werk>

Gezonde Binnenlucht | gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-binnen/gezonde-binnenlucht>

Gratis campagnemateriaal voor organisaties. (z.d.). Warmedagen.be. <https://www.warmedagen.be/voor-organisaties/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties>

Home 10000 stappen | Gezond leven. (z.d.). <https://10000stappen.gezondleven.be/>

Je energie op peil met een gezond tussendoortje | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-tussendoortje>

Tip 1: Drink water | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/tip-1-drink-water>

Tip 2: Zorg voor toevoer van verse lucht | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/tip-2-zorg-voor-toevoer-van-verse-lucht>

Tip 3: Snoep gezond | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/tip-3-snoep-gezond>

Tip 4: Onderbreek lang stilzitten | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/tip-4-onderbreek-lang-stilzitten>

Tip 6: Werk efficiënt | Gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/tip-6-werk-effici%C3%ABnt>

Tip 7: beweeg | gezond leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/tip-7-beweeg>

Vlaams instituut Gezond Leven. (2020, 8 december). *De Geluksdriehoek.* Geluksdriehoek.be. <https://geluksdriehoek.be/de-geluksdriehoek>