

WIJ WERKEN AAN EEN GEZONDE WERKPLEK, DOEN JULLIE MEE?



♥ We CARE for your HEALTH

♥ TIPS

1. *Schoon & opgeruimd kantoor*
2. *Staan vergaderen*
3. *Drink veel water*
4. *Neem de trap ipv lift*
5. *Eet groente & fruit*
6. *Koop een plant / bloemetje*

♥ THINGS TO DO

Wist je dat Nederlanders het meest zitten van alle Europeanen? Te weinig bewegen is slecht voor je. Hier kunnen we wat aan doen!

Door een aantal tips kunnen we zorgen voor een gezonde werkomgeving, o.a. door sta-werkplekken, goede akoestiek en klimaat en het plaatsen van spelelementen in jouw kantoor. Zelf kun je ook zorgen voor gezonde voeding en vaak veranderen van werkhouding.

♥ NOTES

Wat zijn de voordelen? Je blijft gezonder (dus ook minder vaak ziek) en je bent actiever (dus ook jouw productiviteit verhoogt). Daarbij ervaar je minder stress en meer werkplezier! Wanneer ga jij beginnen met het verbeteren van je werkplek?

Zusters@work is het bureau voor tijdelijke en vaste vacatures in de eerstelijns gezondheidszorg

MEER LEZEN? WWW.ZUSTERSWORK.NL/BLOG