**GEZOND VERGADEREN**

**Prioriteitentest**

Je bedrijf of organisatie gaat aan de slag met de box ‘Gezond vergaderen’. Geweldig!

Wil je ook weten hoe de vergadercultuur van je onderneming er momenteel uitziet? Dan kan deze prioriteitentest je helpen. Vul deze test in samen met het [Logo van je regio](http://www.vlaamselogos.be). Met een aantal gerichte vragen over de 7 verschillende thema’s, kom je te weten waar de verbeterpunten liggen in jouw onderneming. Waar zet je best prioritair op in? Of welke aspecten zijn haalbaar voor jouw bedrijf om mee aan de slag te gaan? De Gezonde vergaderbox geeft je praktische tips & tricks om werk te maken van gezonde, en productieve vergaderingen.

Doe de prioriteitentest later eens opnieuw en vergelijk. Op welke thema’s ben je erop vooruit gegaan? En welke nieuwe prioriteiten stellen zich? Neem zeker ook eens een kijkje op [www.gezondwerken.be/gezondvergaderen](http://www.gezondwerken.be/gezondvergaderen) voor extra inspiratie.

Voor vragen of extra ondersteuning kan je steeds terecht bij het Logo van je regio. Kijk op [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be) voor de contactgegevens.

**Veel succes!**



**ALGEMEEN**

1. Beschikt je bedrijf over een aanbod om de gezondheid van de medewerkers te bevorderen? Denk aan gratis fruit aanbieden of goedkope fitnessabonnementen.
   * JA - Wat wordt er georganiseerd?
   * NEE
2. Organiseert je bedrijf vormingen of biedt het informatie aan voor je medewerkers in het kader van gezondheidsbevordering?
   * JA - Welke?
   * NEE
3. Is er een geschreven beleidsvisie over gezondheidsbevordering op het werk?
   * JA - Welke?
   * NEE
4. Wordt deze beleidsvisie toegepast door de leidinggevenden in het dagelijkse werk?
   * JA
   * NEE - Wat is de reden hiervoor?
5. Heb je een overleg of werkgroep waar je activiteiten en beleid rond gezondheidsbevordering bespreekt?
   * JA - Wie neemt er deel aan dit overleg?
   * NEE

**TIP 1: DRINK WATER**

1. Biedt je organisatie of bedrijf gezonde dranken aan?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **In de vergaderzaal** | * **JA** * Flessenwater (plat/bruisend) * Kraantjeswater * Melk * Thee * Koffie | * **NEE** * Frisdrank * Gezoete melkdranken * Vruchtensap * Energiedranken |
| **Buiten de vergader-zaal** | * **JA** * Flessenwater (plat/bruisend) * Kraantjeswater * Melk * Thee * Koffie | * **NEE** * Frisdrank * Gezoete melkdranken * Vruchtensap * Energiedranken |

****

**TIP 2: ZORG VOOR VERSE LUCHT**

1. Is er in elke vergaderruimte een ventilatiesysteem of raam aanwezig?
   * JA
   * NEE
2. Zijn er momenteel afspraken binnen de organisatie over de ventilatie en verluchting van de vergaderruimte(s)?
   * JA - Welke?
   * NEE

****

**TIP 3: SNOEP GEZOND**

1. Worden er tijdens de vergadering gezonde tussendoortjes aangeboden?
   * JA (groenten, fruit, ongezoete melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten,   
      noten, …)
   * NEE (koeken, chocolade, gezoete melkproducten, …)
2. Wie voorziet de tussendoortjes voor tijdens de vergadering?
   * Catering
   * Organisatie zelf, nl. de dienst …………………………………………………………………………
   * Andere: …

**TIP 4: ONDERBREEK LANG STILZITTEN**

1. Wordt rechtstaan tijdens de vergadering of pauze gestimuleerd? Bv. rechtstaand vergaderen, werkvormen die rechtstaan vereisen, bv. een brainstormsessie met post-its die omhoog gekleefd moeten worden, …
   * JA - Welke activiteiten worden gestimuleerd?
   * NEE
2. Staan dranken en tussendoortjes buiten handbereik tijdens de vergadering?
   * JA (op een bijzettafel, buiten de vergaderruimte, …)
   * NEE (op de vergadertafel)
3. Is er een cultuur binnen je organisatie rond rechtstaan of rondlopen tijdens een overleg voor bijvoorbeeld het nemen van dranken en/of tussendoortjes?
   * JA
   * NEE

****

**TIP 5: VOEL JE GOED IN JE VEL**

1. Worden er activiteiten georganiseerd en informatie gegeven om het mentale welbevinden en de veerkracht van medewerkers te versterken?
   * JA - Welke?

* + NEE

1. Wordt er bij het begin van de vergadering of in de pauze tijd gemaakt voor een mindfulnessmoment of relaxatieoefening?
   * JA
   * NEE



**TIP 6: WERK EFFICIËNT**

1. Is er een vergaderreglement[[1]](#footnote-1) beschikbaar binnen je organisatie?
   * JA - Wat staat hierin beschreven?
   * NEE
2. Zijn er afspraken over de maximale vergaderduur?
   * JA - Welke?
   * NEE
3. Wordt er tijdens een vergadering tijd genomen voor een pauze?
   * JA - Hoe lang en waar (binnen/buiten)?
   * NEE
4. Worden er opleidingen georganiseerd binnen je organisatie over efficiënt vergaderen?
   * JA - Wat wordt er in deze opleiding aangeleerd?
   * NEE
5. Zijn er afspraken over het gebruik van laptop en smartphone tijdens een vergadering?
   * JA - Welke?
   * NEE

****

**TIP 7: BEWEEG**

1. Wordt bewegen tijdens de vergadering of pauze gestimuleerd? Denk aan een bewegingstussendoortje (stretchoefening, toilet gebruiken op een andere verdieping, …).
   * JA - Hoe?
   * NEE
2. Worden er wandelvergaderingen georganiseerd?
   * JA
   * NEE

**Resultaat**

**Scoor je vooral ‘NEE’ op een onderdeel?**

Neem de praktische tips van de box ‘Gezond vergaderen’ door, en ga ermee aan de slag. Stel prioriteiten op. Welk onderdeel verdient meteen meer aandacht? En wat is haalbaar om aan te werken? Surf naar [www.gezondwerken.be/gezondvergaderen](http://www.gezondwerken.be/gezondvergaderen) voor extra tips & tricks. Ontdek op [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be) hoe je de actie Gezond vergaderen kan verankeren in een gezondheidsbeleid.

**Scoor je vooral ‘JA’ op een onderdeel?**

Dan is je organisatie goed bezig voor dat thema!

Scoor je ook op de andere onderdelen vooral ‘Ja’? Of zijn er nog verbeterpunten? Check de tips van de box Gezond vergaderen. Kan je ze allemaal afvinken? Zijn er thema’s waarop je nog kan inzetten?

Kijk op [www.gezondwerken.be/gezondvergaderen](http://www.gezondwerken.be/gezondvergaderen) voor meer tips & tricks rond de 7 thema’s. Wil je graag werken aan een gezondheidsbeleid waarin Gezond vergaderen een plaats krijgt? Neem dan een kijkje op [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be)



1. Een vergaderreglement is een samenvatting van de vergaderspelregels en de voornaamste kenmerken van de vergadercultuur. Bv.: manier van besluitneming (voorzitter, consensus of meerderheid), stiptheid, aanwezigheden, … [↑](#footnote-ref-1)