**Gezond vergaderen**

**Richtlijnen**

Bedankt voor je interesse in de box ‘Gezond vergaderen’. De box vol praktische materialen en tal van haalbare tips zetten je op weg naar een gezonde vergadercultuur. Het doel? Een gezonde en productieve vergadering waarin elke medewerker zich goed voelt. Hieronder sommen we graag enkele richtlijnen op voor een optimale uitrol van deze Gezonde vergaderbox.

* Het concept en de inhoud van de box ‘Gezond vergaderen’ kunnen niet veranderd worden. Beiden zijn eigendom van het VIGeZ en Logo-Waasland vzw.
* De box wordt best in zijn geheel aangeboden, met tafelstaanders, checklists, bladwijzers en stickers.
* De *tafelstaanders* (standaard en triptiek) kunnen op de vergadertafel(s) geplaatst worden om medewerkers bewust te maken van de voorwaarden van een gezond overleg. De tafelstaanders herinneren iedereen eraan om af en toe recht te staan, een gezond tussendoortje te nemen, voldoende te drinken, …
* De *checklist* kan gebruikt worden door degene die de vergadering organiseert of voorzit, of door degene die de vergadering klaarzet. De lijst bevat praktische en haalbare tips om een gezond overleg te organiseren waarin elke medewerker zich goed voelt.
* De *bladwijzers* kunnen door de individuele medewerkers meegenomen worden, en motiveren de medewerker op individueel niveau tot een gezonde levensstijl en gezonde vergadercultuur.
* De *stickertjes* kunnen overal worden op gekleefd als herinnering aan gezond vergaderen. Kleef ze bijvoorbeeld op gezonde tussendoortjes zoals een mager melkproduct of een banaan. Opgelet: de stickers bevatten een niet-eetbare lijmlaag. Kleef dus de stickers enkel op delen van producten die niet geconsumeerd zullen worden.
* De website [www.gezondwerken.be/gezondvergaderen](http://www.gezondwerken.be/gezondvergaderen) biedt aanvullende tips en materialen over de 7 thema’s van gezond vergaderen.
* Alle materialen van de box kunnen gratis gedownload worden voor druk op [www.gezondwerken.be/gezondvergaderen](http://www.gezondwerken.be/gezondvergaderen)
* Voor ondersteuning bij het uitrollen van de box ‘Gezond vergaderen’ kan je steeds terecht bij het Logo van je regio. Ontdek de contactgegevens via [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be). Het Logo kan je ook helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid waarin Gezond vergaderen kan worden opgenomen.

**Veel plezier en succes!**

