

GEZOND VERGADEREN



WWW.GEZONDWERKEN.BE

CHECKLIST GEZOND VERGADEREN



DRINK WATER

- Plaats een kan of fles (kraantjes)water op de tafel. Voorzie glazen of herbruikbare bekens.
- Liever warme dranken? Kies voor groene of kruidenthee.
- Laat gezoete dranken voor wat ze zijn. Pimp water met wat vers fruit (bv. citroen, limoen, perzik, aardbeien, ...), kruiden (bv. munt, basilicum, ...) of groenten (bv. komkommer).



ZORG VOOR VERSE LUCHT

- Zet vóór en na de vergadering en tijdens de pauze bv. ramen of deuren open¹.



SNOEP GEZOND

- Kies voor verse, lokale en seizoensgebonden fruit en groenten. Ga voor easy to eat: bessen, bananen, mandarijntjes, druiven, appels, kerstomaatjes, ...
- Een handvol ongezouten noten is ook een gezond tussendoortje. Of kies voor een zuivelproduct of calciumverrijkt soja-product zonder toegevoegde suiker.
- Zorg voor herbruikbare kleine borden, bestek, schilmesjes en servetten.
- Een lunchvergadering? Ga voor bruin brood zonder saus met mager beleg en groenten. Voorzie een vegetarische optie. Snijd broodjes in kleinere stukken tot een gezonde portie. Zorg voor niet meer dan 3 tot 4 keuzes. Meer keuze doet meer eten.



ONDERBREEK LANGDURIG ZITTEN

- Geef bij het begin van de vergadering aan dat het gezond is om tijdens de vergadering even recht te staan én geef zelf het goede voorbeeld.
- Zet eten en drank niet op de vergadertafel maar apart.
- Integreer werkvormen die rechtstaan vereisen. Bv. tijdens een brainstormsessie werken met post-its die je ergens op moet plakken.
- Een lange vergadering? Voorzie statafels in de ruimte en wissel af tussen zitten en staan.
- Een korte vergadering gepland? Vergader eens staand.



VOEL JE GOED IN JE VEL

- Geef aandacht aan iedereen die aanwezig is. Is er iemand stil? Vraag wat hij/zij denkt.
- Complimenteer iemand die een goed idee aanbrengt, hard heeft gewerkt of zich inzet.
- Denk niet alleen probleemgericht, maar ook oplossingsgericht. Wat kunnen we eraan doen? Hoe gaan we ermee om?
- Ga steeds uit van goede bedoelingen. Is iemand negatief of boos? Dan is die persoon wellicht geëngageerd, gepassioneerd en betrokken. Benoem dat positieve, bouw zo een band op met de persoon.



WERK EFFICIËNT

- Bepaal de agenda, bezorg die aan alle participanten en houd je hieraan.
- Zet je smartphone uit, ontmoedig online surfen en het checken van e-mails.
- Praat niet langer dan 20 tot 25 minuten over hetzelfde onderwerp.



BEWEEG

- Gebruik in de pauze het toilet op een andere verdieping en neem de trap.
- Plan een bewegingstussendoortje of stretchoefening in de agenda.
- Vergader al wandelend tijdens een overlegmoment tussen 2 of 3 personen. Stippel de route op voorhand uit. Dat kan zowel in het gebouw als in de omgeving.

ONTDEK OP WWW.GEZONDWERKEN.BE MEER TIPS EN INSPIRATIE