

# DRAAIBOEK

## ENERGIESESSIE: HOE ZIT HET NU?

*Bewustwording*

*Middenkader - Zaakvoerder*



**bouwen  
aan mentaal  
vermogen**

## Omschrijving

Zitten? Staan? Zitten? Of toch staan? De volwassen Vlaming zit dagelijks gemiddeld 8,3 uur. Dat komt neer op 57 procent van de dag, waarbij de slaapuren nog niet ingecalculeerd zijn. Hoog tijd dus om daar iets aan te veranderen!

Via deze energiesessie krijgen de deelnemers allerlei opties aangeboden om het sedentair gedrag te reduceren, en bijgevolg meer beweging te doen inpassen in het dagelijks leven. Benieuwd naar deze sessie?

## Algemene informatie

### Praktische informatie

- Duurtijd energiesessie: 1u
- Aantal sessies: 1
- Aantal deelnemers: max 15

### Nodige materiaal

- Pc + beamer
- Powerpoint
- Flipchart
- Zit-sta spel

## Doelstellingen

- Weet wat sedentair gedrag inhoudt
- Weet wanneer men zelf sedentair gedrag vertoont
- Tips en tricks om het aantal zituren te reduceren
- Kent de gezondheidsrisico's van te veel zitten
- Kent de gezondheidsvoordelen van het doorbreken van het zitgedrag
- Is zich bewust van het belang van een gezonde mix tussen zitten, staan en bewegen
- Kan meerdere mogelijkheden opsommen om sedentair gedrag op (weg naar) de werkvloer te reduceren
- Is in staat om enkele acties op de werkvloer toe te passen

## Lesopbouw

### 1. Zit-sta spel

Het zou wat vreemd overkomen om de deelnemers gedurende de volledige energiesessie te laten zitten en luisteren als het thema net zitgedrag onderbreken betreft. Daarom worden de deelnemers uitgedaagd om op pad te gaan. Doorheen hun ontdekkingsreis krijgen de deelnemers allerlei opdrachten en vragen omtrent het thema. De groep is in zijn geheel constant op stap, terwijl de leerstof luchtig en ludiek wordt verwerkt op een laagdrempelige manier.

### 2. Sedentair gedrag

Als deelnemer is het van belang om te weten wat sedentair gedrag exact inhoudt. Op die manier weet men individueel wanneer men sedentair gedrag vertoont. Het niet onderbreken van sedentair gedrag brengt heel wat gezondheidsrisico's met zich mee. Ook hiervan dienen de deelnemers op de hoogte te zijn zodat het bewustzijn wordt vergroot.

### 3. Acties op (weg naar) het werk

Welke opties zijn er haalbaar zowel op de werkvloer als op weg naar het werk? Kom het hier te weten. Ook door kleine zaken toe te passen op het werk, kan het aantal zituren drastisch verminderen.



Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen