

MET DE BIG FIVE KRIJGT ZITTEND WERK EEN BOOST

<i>Onderwerp</i>	Instructies voor de jachtpartij en bespreking erna
<i>Organisatie</i>	Liesbeth Groenesteijn: 06 11323139 Dianne Commissaris: 06 25097811
<i>Datum</i>	6 september 2021

De Big Five van Dynamisch Werken zijn:

- 1) Niet-zitten werkplekken; hiermee doorbreek je je zitmarathon (bv. staand werken).
- 2) Beweegmogelijkheden in de omgeving; deze lokken ander gedrag dan zitten uit.
- 3) Jouw persoonlijke voordeel; het voordeel dat minder zitten/meer bewegen jou oplevert.
- 4) Meten = weten; meten van en reflecteren op je zit- en beweegtijden helpt!
- 5) Sociale steun en voorbeeldgedrag; mensen (of dieren) die je helpen om te veranderen en dit vol te houden.

Instructies Foto Safari in je werksituatie, thuis of op kantoor

STAP 1: Pak je smartphone en ga op jacht naar de Big Five in jouw werksituatie. **Maak maximaal 10 foto's van:**

- Big Five elementen die nu al aanwezig zijn.
- Big Five elementen die redelijk gemakkelijk te realiseren zijn. Maak in dit geval een foto van de plek, de situatie of het gedrag waar iets aan kan veranderen.

NB. de foto's worden later gedeeld met anderen; zorg dat mensen er niet herkenbaar op staan. Je hebt **15 minuten** om foto's te maken en stap 2 en 3 uit te voeren.

STAP 2: Verplaats ze daarna naar een APARTE MAP op je laptop **via bluetooth, vaste verbinding of een e-mail** aan je zelf.

STAP 3: Upload jouw 10 Big Five elementen (foto's + korte beschrijving) naar de **groepsPadlet**.

STAP 4: Met de anderen in je Break-out groep bespreek je elkaars foto's en toelichting. Jullie selecteren een **gezamenlijke top-10 aan Big Five foto's**. 'Sleep' deze top-10 naar boven. Dit eindresultaat krijgen alle deelnemers te zien in de nabespreking. Hier heb **20 minuten** voor.

In geval van vragen of technische problemen, bel één van ons. Telefoonnummers, zie kader boven.