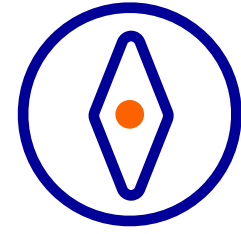
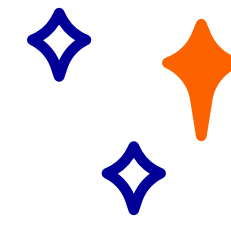


Wellbeing Kompas



RaboRituals



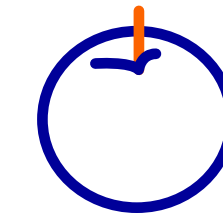
Welkomstbericht



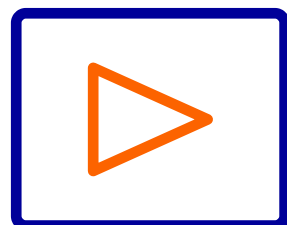
Janine Vos



Hoe hou jij je brein fit?



Gezond thuiswerken



Voel je energiek



# Rabobank Wellbeing Box

# *Janine Vos*



*Terug naar Rabobank Wellbeing Box* 

# Wellbeing Kompas

Binnen Rabobank geloven we dat mensen het verschil maken. Daarom besteden we volop aandacht aan 'Wellbeing'. Daarmee kan ieder van ons elke dag weer het verschil maken voor zichzelf, voor onze klanten, collega's, Rabobank, en voor de gemeenschappen waarin we actief zijn.

Wij geloven dat dit het beste lukt als je lekker in je vel zit en voldoende energie hebt om met veranderingen om te gaan. We zorgen dat je zelf aan de slag kan met jouw energie en gezondheid. En we werken samen aan het creëren van een omgeving waarin jij en jouw team optimaal kunnen presenteren.

## Rabo Wellbeing kompas: zes dimensies in balans

Om je Wellbeing te kunnen verbeteren, werken we met zes aandachtsgebieden, die samen het 'kompas van Wellbeing' vormen.

Eet je gezond? Beweeg je? Heb je voldoende energie om de dingen te doen die je wil doen?

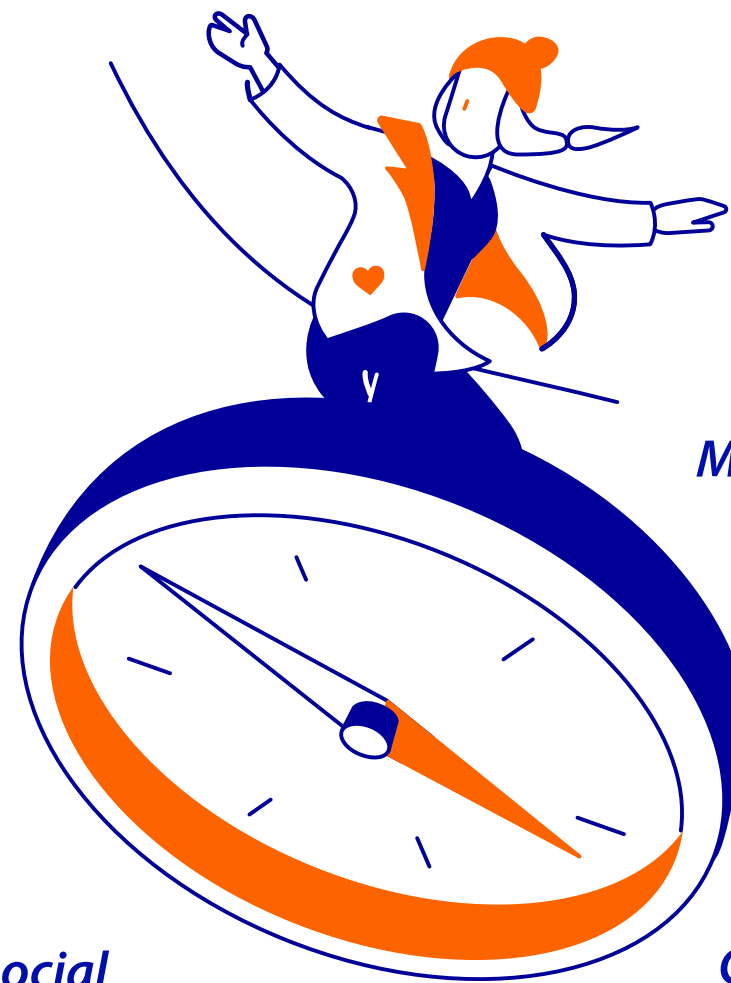
Hoe voel je je? Hoe ga je om met tegenslagen? Zowel in werk als privé?

Hoe zijn je relaties met andere mensen? Voel je voldoende verbinding met de mensen om je heen?

**Physical**

**Mental**

**Social**



**Motivational**

**Financial**

**Community**

Maak je keuzes in balans met je waarden en overtuigingen? Past je werk bij jouw doelen?

Heb je inzicht in je financiën? Lukt het je goede beslissingen te maken over geldzaken?

Zet je je in voor je omgeving? Heb je het gevoel iets voor een ander te kunnen betekenen?

# RaboRitual

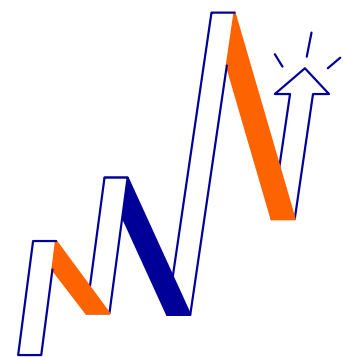
## Korter vergaderen

30 minuten worden 25, 60 minuten worden 50.  
Nu heb je een pauze om energiek te blijven!

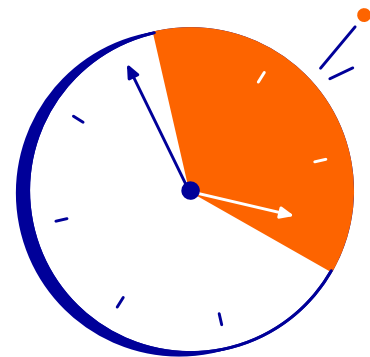
### How?

- Plan de start van je fysieke en online vergaderingen op het uur/half uur
- Kort je vergadering in

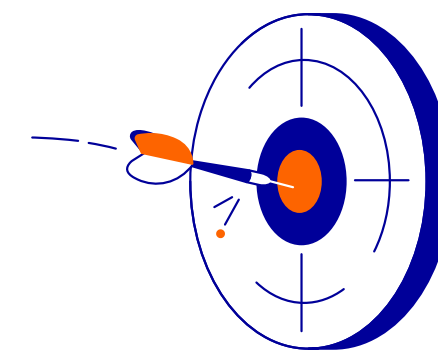
### 4 Gouden tips om korter te vergaderen



**1. Ben voorbereid**  
Wat wil je bereiken?



**2. Ben op tijd**  
Op online en fysieke meetings



**3. Neem actief deel**  
Houd je aan het plan



**4. Eindig op tijd**  
Gebruik de pauze op jouw manier om fit te blijven



# RaboRitual Daily Mile

One mile a day keeps the doctor away!  
Loop dagelijks een mile (1,6 km) of meer.

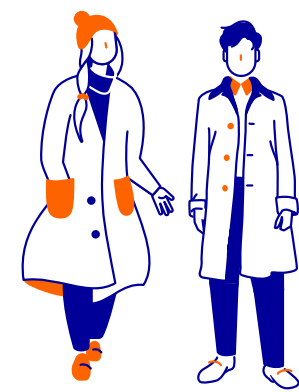
## How?

- Plan je week – Check je team – Kies je plek
- Pas de Daily Mile in je agenda

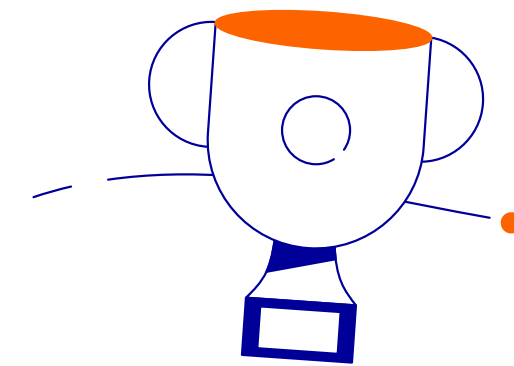
## 4 Gouden tips voor je Daily Mile



**1. Loop mindful**  
Ga gewoon wandelen



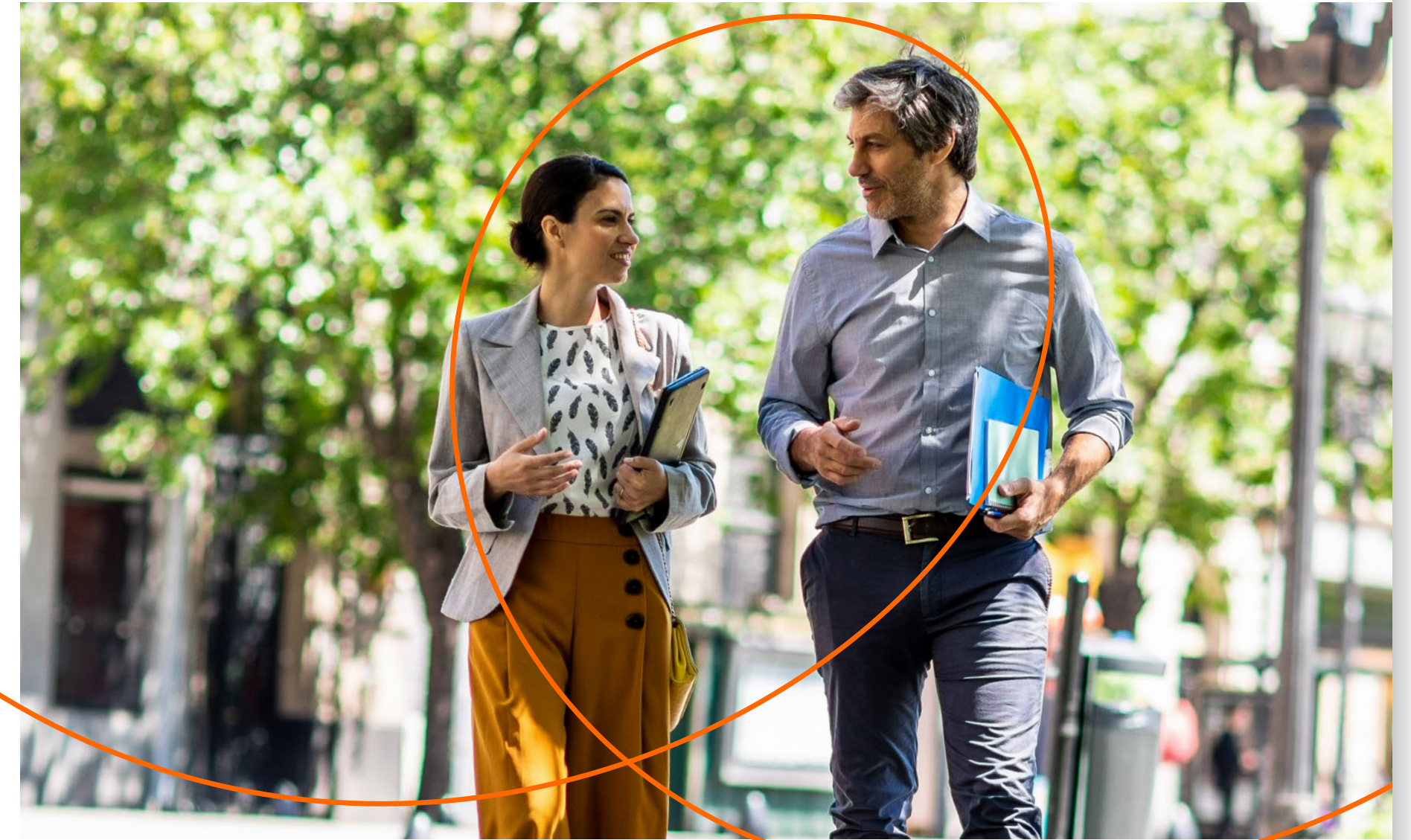
**2. Loop samen**  
Heb een moment van verbinding



**3. Ga voor een uitdaging**  
Gebruik 'Ommetje' app



**4. Kies voor lopend vergaderen**  
Voer bila's of stand ups buiten



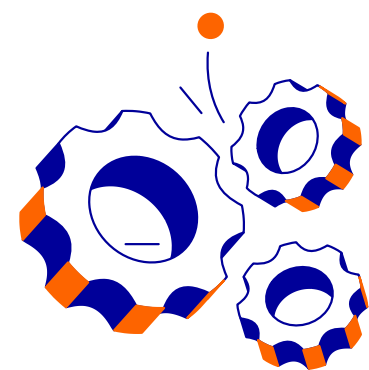
# RaboRitual Time to Focus

Plan focustijd in je agenda om je volledig op je werk te concentreren. Zo houd je je energieniveau op peil!

## How?

- Plan 30, 60, 90 of zelfs 120 minuten, afhankelijk van je behoeften en mogelijkheden
- Plan de focustijd zo in dat dit het beste past bij je team en de klanten

## 4 Gouden tips voor Time to Focus



**1. Gebruik MyAnalytics**  
Deze tool plant jouw Time to Focus



**2. Zet notificaties uit**  
Van smartphone en e-mail



**3. Kies een werkplek**  
Waar je je goed kunt concentreren



**4. Respecteer focustijd**  
Die van jou en anderen



# Hoe hou jij je brein fit?

## #Fitbrein



Ons werk is topsport voor onze hersenen. Een fit brein:

Zorgt voor snellere informatieverwerking, je kunt beter plannen en organiseren

Verhoogt probleemoplossend vermogen, creativiteit en flexibiliteit

Geeft ruimte voor zelfreflectie en zingeving

Zorgt voor langer, gezonder en rijker leven

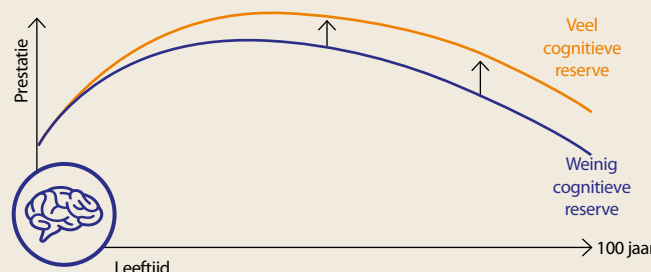


## Mental Fitness Tips

<p>1 </p> <p>Blijf je hersenen uitdagen met nieuwe activiteiten, 'use it or lose it'</p>	<p>2 </p> <p>Lach, dans en maak muziek; zo activeer je veel verschillende hersengebieden</p>	<p>3 </p> <p>Eet breinvriendelijke voeding; hersenen verbruiken 20% van je totale energie</p>	<p>4 </p> <p>Beperk alcohol en roken; het beschadigt je hersenen</p>
<p>5 </p> <p>Investeer in positieve relaties, het stimuleert je gelukshormonen en je geheugen</p>	<p>6 </p> <p>Slaap en ontspan regelmatig, nodig voor het dagelijkse onderhoud van je hersenen</p>	<p>7 </p> <p>Beweeg voldoende, het houdt je hersenen overdag doorbloed en wakker</p>	<p>8 </p> <p>Stop met multitasken, focussen op één ding is effectiever</p>

## Wat levert Mental Fitness je op?

De winst die je kunt halen (de cognitieve reserve); hoe eerder je begint met mental fitness, hoe groter het effect nu en op latere leeftijd.



Verlaagt de hartslag, de bloeddruk en versterkt het immuunsysteem

Vermindert risico op diabetes type 2, dementie, depressie, angst, burnout

# Voel je energiek

## #minderzitten

Beter voor lichaam...

...en geest



Minder risico op:  
• Overgewicht  
• Diabetes type 2  
• Hart- en vaatziekten



Je blijft slanker



Je wordt actiever



Je toont meer initiatief



Je hebt minder snel stress



Je wordt creatiever



Je slaapt beter



Het versterkt je geheugen



### Neem je pauzes

Zelf pauzes organiseren wordt steeds belangrijker.



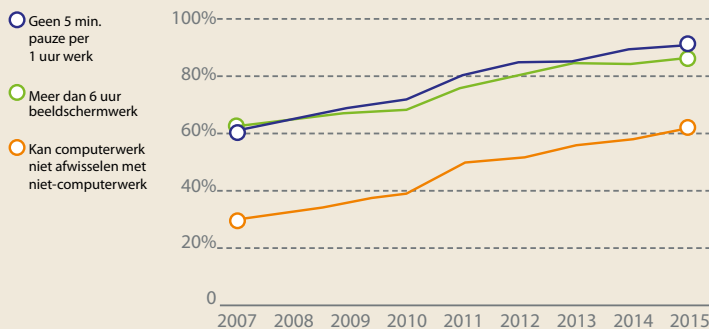
Lunch



24% neemt vaak geen tijd om te lunchen



### Beeldschermwerk wordt intensiever



# Voel je energiek

## We zitten 7-11 uur per dag!



Wees ieder half uur 2 min. actief

Geldt ook voor sporters!



Beperk zitten tot max. **8 uur** per dag

### Als je ieder half uur beweegt/staat;

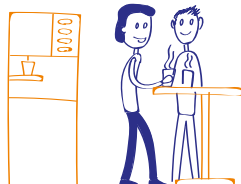
- gebruik je je grootste spier (beenspier), hiermee neemt de doorbloeding toe;
- breng je je stofwisseling weer op een gezond niveau: betere opname van suiker en vetten;
- stimuleer je ook de doorbloeding in je hersenen

## Jij wilt je toch ook energiek voelen tijdens en na je werk?

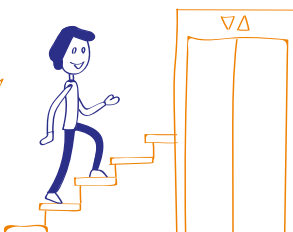
Drink regelmatig water, dit stimuleert ook het pauzegedrag



Verlaat je werkplek bij overleg met collega of kletspraatje



Ga samen koffie/thee halen i.p.v. voor elkaar



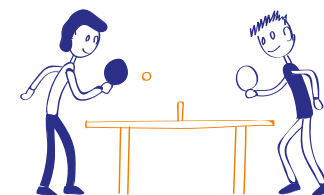
Neem de trap i.p.v. de lift of stap 1 verdieping eerder uit

Maak van je bila een wandelbila



Een half uur lunchwandelen is 4.000 stappen, dus 150 calorieën

Ga lopen of staan tijdens het bellen



Onderbreek overleggen van meer dan 30 minuten met een beweegmomentje

Wissel zitten en staan/bewegen af. Sta max 30 min. aaneengesloten. Gebruik evt. een sta-bureau.



**40 dagen** heb je nodig om een nieuw gedragspatroon aan te leren.

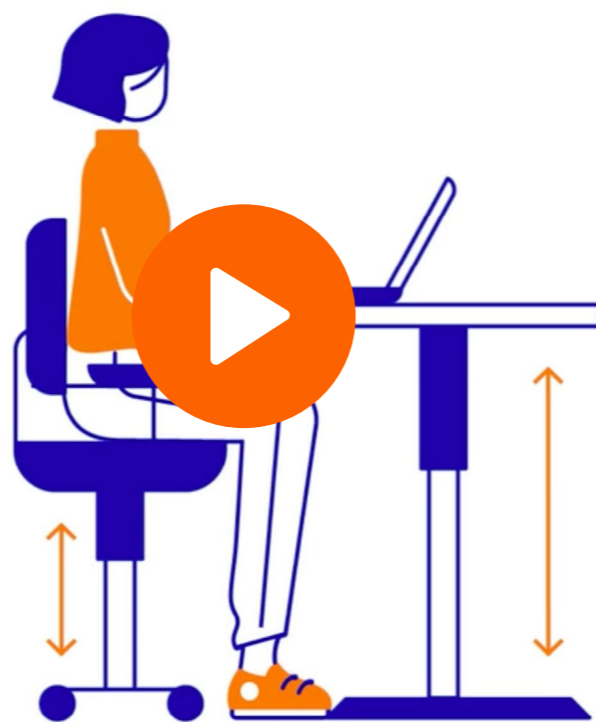
Hou vol!  
Nieuw gedrag aanleren kost tijd.



**Doe het samen!**

Dit bevordert de onderlinge relatie en samen houd je het makkelijker vol.

# Gezond thuiswerken



Terug naar Rabobank Wellbeing Box 