# Tips voor leidinggevenden

1. **Voorbeeldgedrag tonen**: Als leidinggevende ben jij het voorbeeld voor je team. Sta op tijdens vergaderingen, maak regelmatig korte wandelingen en gebruik zit-sta bureaus. Als jij het doet, zullen anderen sneller volgen.
2. **Beweegmomenten inplannen**: Plan dagelijks korte beweegmomenten, zoals een gezamenlijke stretchpauze of een korte wandeling rondom het gebouw. Dit zorgt voor een dagelijkse routine van beweging.
3. **Wandel- of staande vergaderingen**: Moedig het team aan om wandelvergaderingen te houden of staand te vergaderen. Dit stimuleert beweging en kan de creativiteit en focus bevorderen.
4. **Beweeguitdagingen organiseren**: Zet een teamuitdaging op waarbij medewerkers kunnen strijden om het meeste aantal stappen te zetten, de meeste trappen te nemen, of de meeste minuten in beweging te zijn. Beloon de winnaars met een klein prijsje of erkenning.
5. **Gebruik van pauzes aanmoedigen**: Moedig medewerkers aan om tijdens pauzes even te bewegen in plaats van achter hun scherm te blijven zitten. Dit kan door een korte wandeling, wat stretchoefeningen of een andere activiteit.
6. **Creëer een beweegvriendelijke werkruimte**: Zorg voor voldoende ruimte en middelen om beweging te stimuleren, zoals zit-stabureaus, ruimte voor wandelingen, een pingpongtafel of een fitnesshoekje. Zorg ervoor dat medewerkers gemakkelijk toegang hebben tot deze voorzieningen.
7. **Flexibiliteit in werktijden**: Geef medewerkers de flexibiliteit om beweegmomenten in hun werkdag in te passen, zonder dat ze zich schuldig hoeven te voelen of bang zijn dat het ten koste gaat van hun productiviteit.
8. **Gezonde competitie stimuleren**: Introduceer een competitie waarbij medewerkers hun activiteit kunnen bijhouden, bijvoorbeeld door het gebruik van een stappenteller of een app. Dit kan de motivatie verhogen om actiever te zijn.
9. **Communicatie over het belang van bewegen**: Maak medewerkers bewust van de voordelen van bewegen voor hun gezondheid en productiviteit. Dit kan via e-mail, posters op kantoor, of zelfs via korte informatieve sessies.
10. **Erkenning en beloning**: Beloon medewerkers die actief meedoen aan beweeginitiatieven, bijvoorbeeld door hun inzet te erkennen in teammeetings of door een klein extraatje te geven, zoals een gezonde lunch of een sportieve activiteit.
11. **Creëer een cultuur van beweging**: Maak bewegen een integraal onderdeel van de werkcultuur. Dit kan door het aanbieden van sportieve activiteiten, evenementen of door beweging op een positieve manier te integreren in de teamdynamiek.
12. **Maak bewegen leuk**: Organiseer groepsactiviteiten zoals sportieve uitjes, wandelgroepen of beweegbreaks die het team met plezier kunnen doen. Dit maakt bewegen sociaal en leuk.

* Door een cultuur van beweging en gezonde gewoonten te stimuleren, zal je niet alleen de gezondheid en het welzijn van je medewerkers verbeteren, maar ook hun motivatie en plezier verhogen.