EEN BETERE MANIER VAN WERKEN

SVM Kantoor en projectinrichting

GEZOND WERKEN

Elke organisatie heeft er groot belang bij dat medewerkers gezond zijn en gezond blijven. Al is het maar om de financiële gevolgen van ziekte en arbeidsongeschiktheid te voorkomen.

Ook goed werkgeverschap en maatschappelijk verantwoord ondernemen spelen een grote rol. Een gezonde werkplek is bovendien goed voor het imago om zo bijvoorbeeld het aantrekken van talent eenvoudiger te maken.

De hele dag zitten vergroot de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk. U loopt bovendien een groter risico om diabetes, een depressie of zelfs kanker te krijgen. Zélfs als u elke dag sport. Dat zijn dus al vijf redenen om te kiezen voor gezond werken. En daar komen nog lager verzuim, hogere productiviteit en een betere werksfeer bij.

SVM gaat u ontzorgen met het scheppen van de condities waarbij medewerkers hun capaciteiten en talenten ten volle kunnen benutten.

BEWEGEN

Bewegen is een belangrijk ascpect van gezond werken. Wist u dat lang zitten achter een bureau slopend is voor de gezondheid? Voldoende bewegen is makkelijker` gezegd dan gedaan wanneer in een kantoorsituatie moet worden gewerkt. Gelukkig zijn er een aantal trucjes voor gezond werken.

DRINK WATER

Een manier om het langdurig zitten te onderbreken is door voldoende water drinken. Drink op een dag ten minste 2 liter. Bijkomend voordeel is dat u regelmatig moet opstaan om naar het toilet te gaan.

ZIT-STA EN FIETSWERKPLEKKEN

Er zijn al vele zit-sta werkplekken op de markt waarmee u snel en gemakkelijk kunt afwisselen in hoogte. Daarnaast zijn er producten waarbij u kunt fietsen terwijl u achter uw bureau zit. Uit onderzoek (o.a. met Achmea) is gebleken dat u tijdens het fietsen sneller kunt lezen en dat dit niet afleidt van de werkzaamheden.

STAAND VERGADEREN

Bij staand vergaderen blijft iedereen geconcentreerd en scherp. Zo worden vergaderingen sneller, slimmer en innovatiever. Doordat uw medewerkers met de armen boven de tafel vergaderen, is het lastig even ‘onopvallend’ op het mobieltje te kijken – goed voor de concentratie.

Staan en bewegen zorgen bovendien voor een verhoogd transport van zuurstof en suikers naar de hersenen, met als resultaat verhoogde creativiteit en productiviteit, bewijst ook onderzoek van de Washington University.

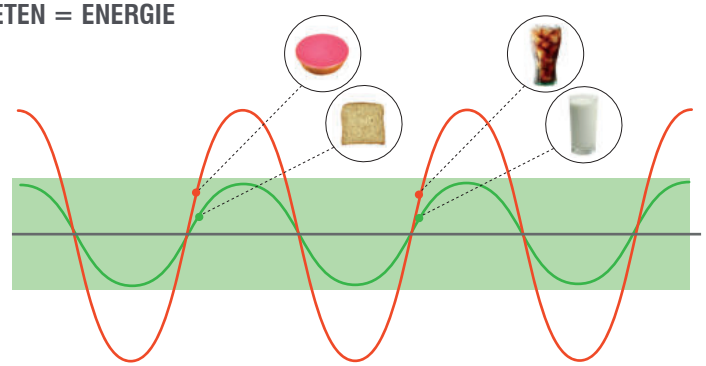
Staande vergaderingen zijn al gauw 30% korter, stelt onderzoek van de University of Missouri.

ETEN OP HET WERK

Al die gezonde tips en recepten zijn mooi, maar wanneer u naar het werk gaat, wordt het toch moeilijk. Daar roepen de broodjes kroketten en vettige tosti's uw naam en is het erg lastig om toch voor de gezonde salade te gaan.

Bied uw medewerkers gezond eten en verhoog zo de arbeidsproductiviteit. Neem contact met ons op en vraag naar de mogelijkheden die onze voedingsconsulent kan bieden.

ETEN = ENERGIE



Eten is nodig om de suikerspiegel op peil te houden. Toch kan de suikerspiegel ook uit balans raken als er teveel insuline wordt aangemaakt.
Als gevolg hiervan voelt men zich moe en raakt in een "dipje". Dat is natuurlijk niet goed voor de arbeidsproductiviteit. Door te kiezen voor gezond eten houdt u de suikerspiegel in balans en blijft men fit en actief op het werk.

EEN GOED KANTOOR

Een van de plekken waar we de meeste tijd besteden, is op ons werk. Dan is het wel zo prettig als de omstandigheden waarin we werken zo optimaal mogelijk zijn.

Wat moet een kantoorgebouw hebben om er prettig te kunnen werken?

LICHT en LUCHT

Bijna niemand functioneert goed in een donker, bedompt hok. Werken in een donkere ruimte heeft ook invloed op je dag- en nachtritme: je slaapt er slechter door. Ook het klimaat is belangrijk voor goede prestaties op het werk: er moet frisse lucht zijn en het moet niet te warm of koud zijn. Verder moeten mensen een raam open kunnen zetten: er is niets zo vervelend als zweetplekken onder je oksels tijdens een belangrijke presentatie.

PLANTEN

Of je dit nou bereikt met plantenbakken, een atrium of een daktuin, een fijn kantoor heeft groen nodig. Planten werken stressreducerend en ze zuiveren de lucht. Bovendien presteren mensen beter als ze in een ruimte werken met veel groen. Zo berekenden psychologen van de Rijksuniversiteit Groningen dat planten de werkende mens 15 procent productiever maken én dat ze de concentratie en tevredenheid op de lange termijn verbeteren.

SNELLE COMPUTERS EN INTERNET

Het lijkt misschien een open deur, maar trage ict-voorzieningen zijn een van de grootste ergernissen op de werkvloer. Zorg als werkgever voor goede apparatuur, software en netwerk, zodat werknemers hun werk zonder onnodige vertraging kunnen uitvoeren.

EEN PERSOONLIJKE TOUCH

Dit staat haaks op de clean desk policy van veel bedrijven en is ook lastig als je alleen flexplekken hebt. Maar toch vinden de meeste mensen het fijn om een persoonlijk tintje te geven aan hun werkplek. Bijvoorbeeld met (familie)foto's, kunst of accessoires. Dat is niet alleen gezellig; mensen voelen zich veiliger en zekerder in een vertrouwde omgeving.

ONTSPANNING

Stoom kunnen afblazen, vooral door te sporten, reduceert stress en bevordert de creativiteit. Goede werkgevers zorgen er dus voor dat werknemers kunnen ontspannen en bewegen. Bijvoorbeeld door bedrijfsfitness, middagwandelingen in het park of fietsen naar het werk te stimuleren. Wees niet bang dat werknemers gaan ontspannen 'in de baas zijn tijd'. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en het gaat steeds vaker om de geleverde prestaties dan om uren tellen.

BETERE KOFFIE DAN THUIS

Een van de belangrijkste bijzaken op het werk is koffie. Een goede koffie, cappuccino of macchiato – het liefst nog beter dan thuis – kan het verschil maken tussen een gemotiveerde of een chagrijnige werknemer. De werkgever die investeert in een professionele koffiemachine en een barista, kan rekenen op lof. Of besteed het uit aan een koffiebar uit de buurt.

STILTEPLEKKEN

In de tijd van het nieuwe werken wordt dit nog wel eens over het hoofd gezien: een ruimte om je terug te trekken en in stilte te kunnen werken. Grote, open ruimtes zijn mooi en licht, maar het nadeel is dat je je er minder goed kunt concentreren vanwege de drukte en het geluid. Een paar afgesloten ruimtes zijn geen overbodige luxe.

SERVICES

PROJECTINRICHTING

Wij maken van elk kantoor een gezonde en prettige werkomgeving, op maat en tegen verrassend lage kosten.

Van tekening en planning tot opleveren en nazorg. Laat u verrassen door onze creativiteit.

KANTOORMEUBELEN

De uitstraling van uw kantoor laat zien dat u succes heeft! Het geeft vertrouwen aan uw klanten.

Daarnaast motiveert het uw medewerkers, zij komen elke dag met plezier naar kantoor.

COACHING

Een dynamische werkplek maakt een kantoor niet ineens dynamisch of gezond. Het juist gebruik van die werkplek wel! Hetzelfde geldt voor gezond eten en drinken. Maar hoe krijgt u mensen nou zover? Ook daarvan hebben wij verstand. Desgewenst laten we de betaling van deze diensten meelopen in eventuele lease bedragen.

LEASE

Als u een leasecontract afsluit, betaalt u een vast bedrag per maand voor het gebruik van de kantoormeubelen.

Na afloop van de leaseperiode kunt u, afhankelijk van de contractvorm, het geleasede object teruggeven, opnieuw leasen of kopen.

PROJECTINRICHTING

Niets zo saai als eindeloze gangen met identieke kamers of een gebouw waarbij elke verdieping dezelfde indeling heeft. Zorg voor variatie in plattegronden, materiaalgebruik en kleur. Het moet natuurlijk geen bonte kermis worden, maar te veel voorspelbaarheid is geestdodend.
Het beste is om een flexibel indeelbaar gebouw te hebben, zodat de ruimtes kunnen worden aangepast aan de behoeften van de gebruikers.

Vergaderruimtes zijn vaak saaie, nietszeggende ruimtes. Creatieve bedrijven als Google en Pixar hebben daar verandering in gebracht en hun voorbeelden worden steeds vaker opgevolgd. Zo wordt er al overlegd op schommels, in ruimtes die eruit zien als strandtent, binnentuin of loungebar of tijdens een wandeling op loopbanden. Zulke ontmoetingsplekken maken informeel overleg makkelijker en formeel overleg creatiever, losser en sneller.

DYNAMISCH WERKEN

Afwisselend zitten en staan en elk half uur twee minuten bewegen is dé manier om gezondheidsproblemen te voorkomen. Dynamisch werken noemen we dat.

Wij werken vaak met producten van onze leverancier Markant. Binnen het assortiment van deze fabricant vinden we veel kwalitatieve artikelen waarmee optimaal rendement geboden kan worden.

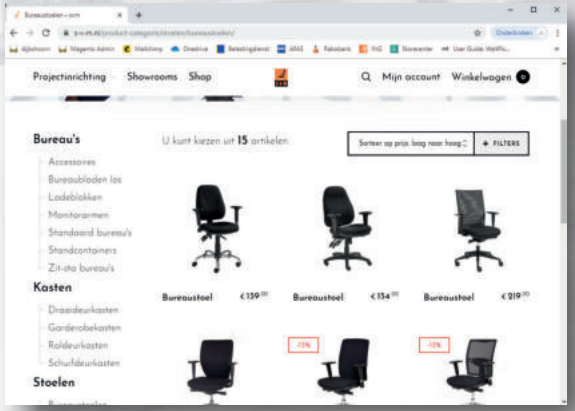
MARKANT

ADVIES

Staat u nog steeds? Mooi.
Kijk dan eens rond in uw kantoor.
Hoeveel mensen zitten er op hun stoel?
En kijk dan eens naar de cijfers.
Mogen de verzuimcijfers omlaag en
de productiviteit omhoog?

Dan is dit het moment om stappen te zetten
om uw kantoor in beweging te krijgen.

Bekijk onze kantoormeubelen op www.s-v-m.nl of
maak direct een afspraak voor persoonlijk advies.



S-V-M

info@s-v-m.nl

+31 (0)70 569 09 70
Pim de Bruijn +31 (0)6 54 69 6886
Peter Dijkxhoorn +31 (0)6 12721938

Mailing address:
Boslaan 267
2594 NG Den Haag
The Netherlands