

het NIEUWE gezonde werken

zelf regie voeren op gezondheid en werk



QS

Quantified Self
self knowledge through numbers



Trimbos
instituut

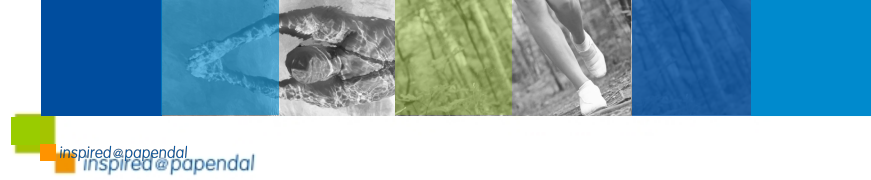
inspired@papendal



SPORTCENTRUM
papendal



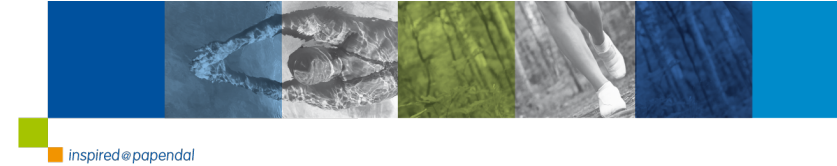
HERSTEL EN SLAAP
2019
Jacco Thoonen



Gezond gedrag als vaardigheid (als vermogen om te leren)



Aandacht en Informatie Overload



1. **Beheer het aantal prikkels in je omgeving**
o.a. Smartphone gebruik, mail-notificaties, kantoortuinen, spobilo, etc.

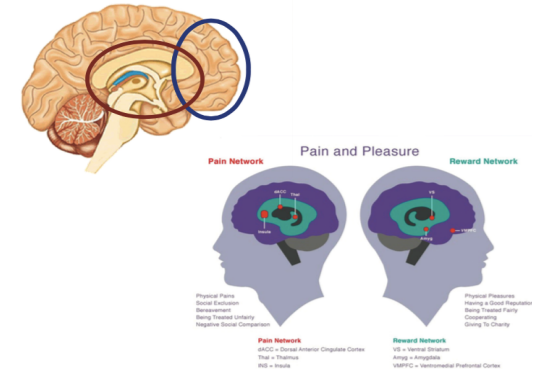
2. **Monotasken versus Multitasken – multiswitchen → de effecten:**

Verhoogd cortisolgehalte (stresshormoon)
Verhoogd adrenaline (fight/flight reactie)
Verlaagd cognitief prestatievermogen
Dopamine lus / verslavend → KT vs LT
Snel verbruik van glucosevoorraad in de hersenen → vermoeidheid mentaal en fysiek
Verlies kwaliteit & productiviteit 40% (Harvard Business Review)

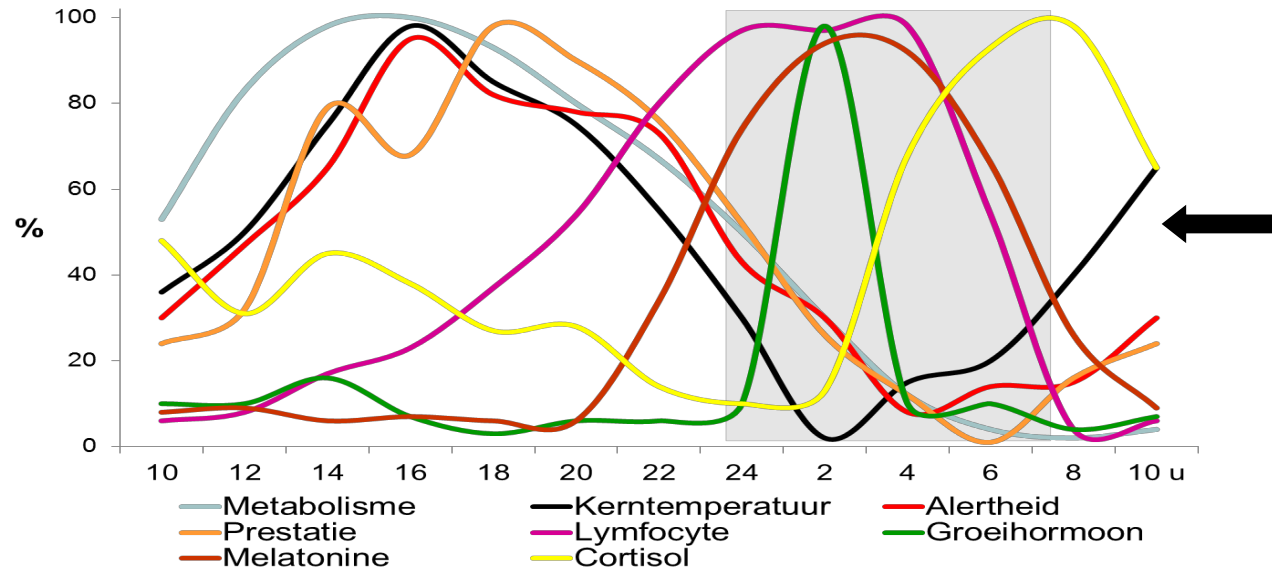
Per uur 5 minuten break

3. **Daydreaming/Mindwandering/Powernap**

Na 2 uur werken 15 minuten korte rust- en herstelmomenten

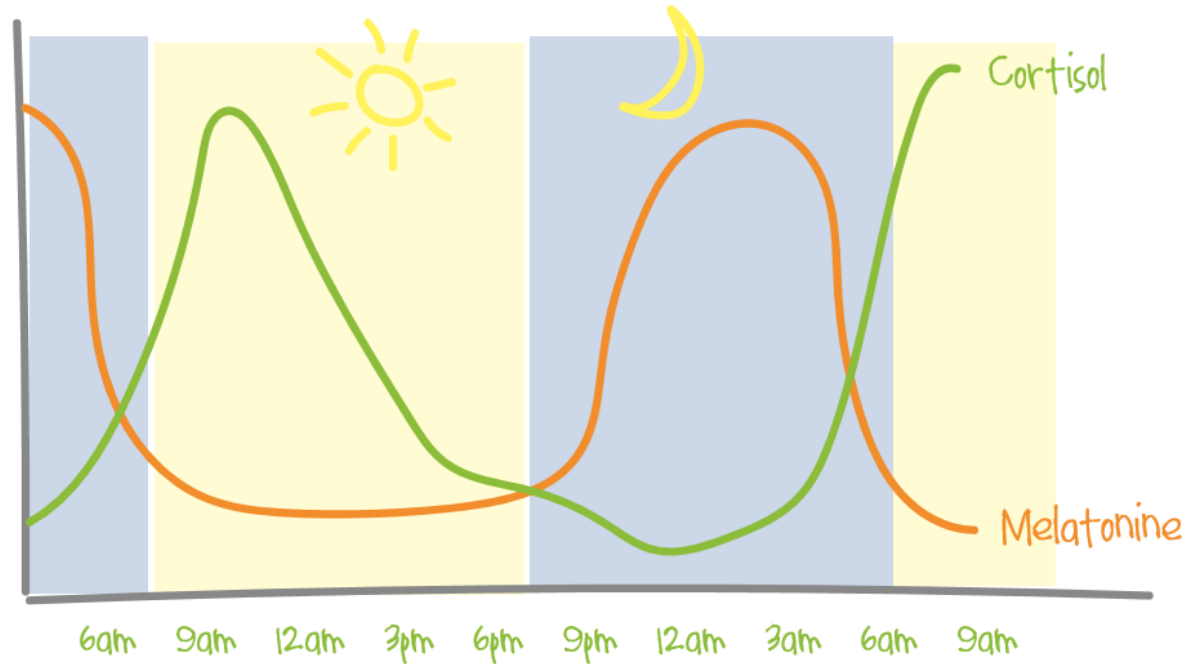


24-uurs Ritmen

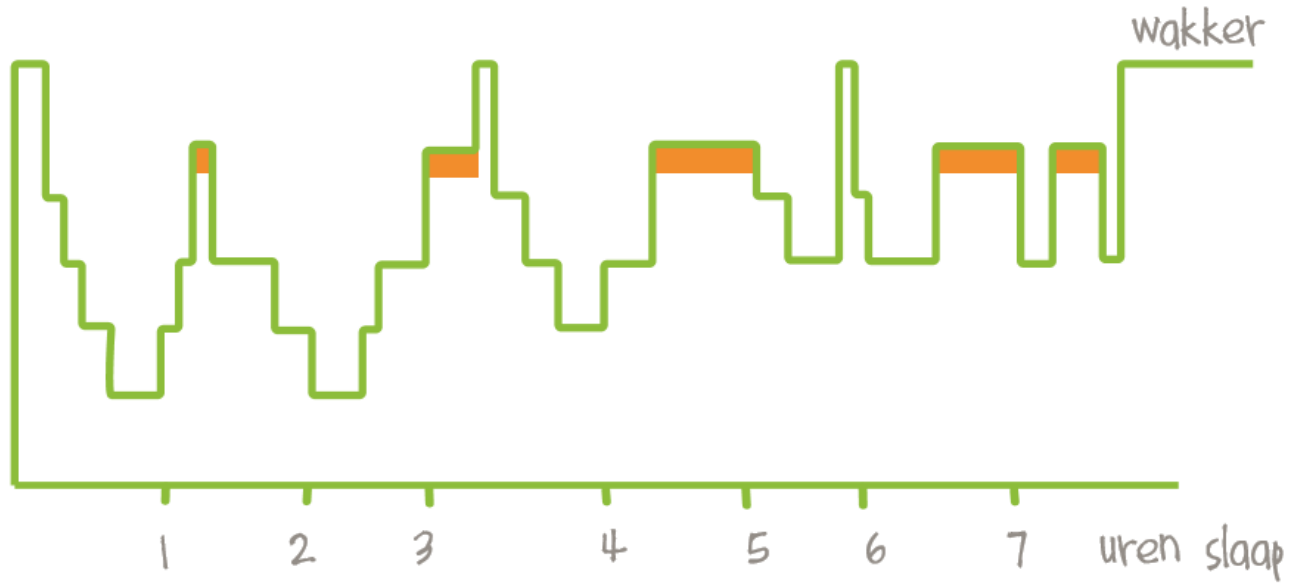


Slaap

Beïnvloeden kwaliteit en kwantiteit slaap



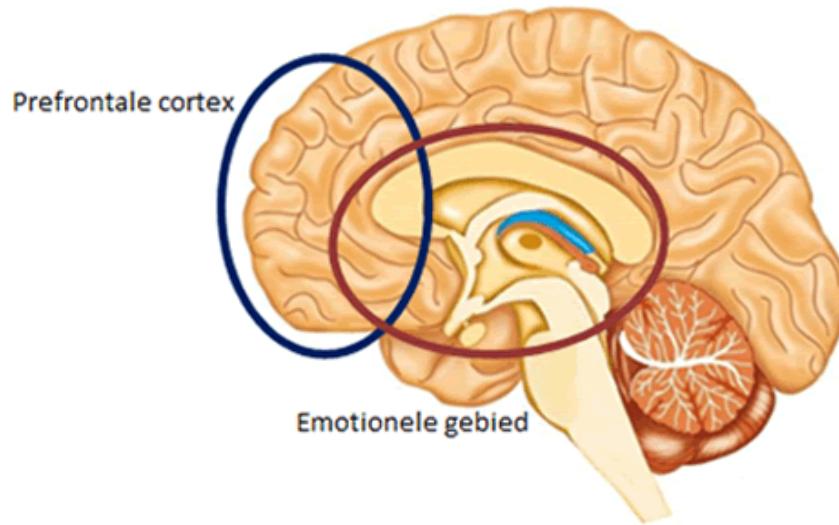
Slaap



An aerial photograph showing a dense, vibrant green forest on the left side of the frame. To the right of the forest is a calm, dark body of water, likely a lake or a wide river. A rocky shoreline separates the forest from the water. The text "VISIT SWEDEN PRESENTS" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters in the lower-middle part of the image.

**VISIT SWEDEN
PRESENTS**

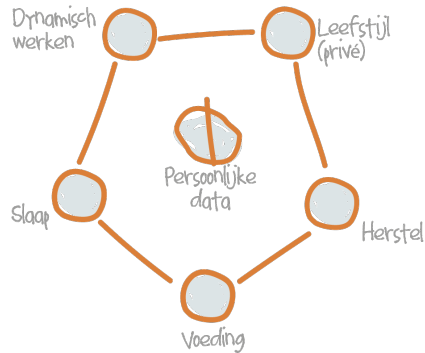
Hersenen en gedrag



De Gezonde Keuze > De Makkelijke Keuze

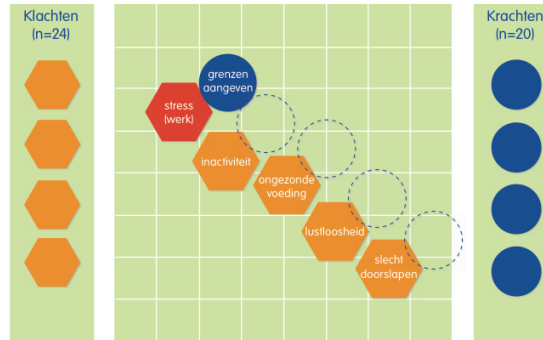
Aanpak en begeleiding in drie stappen

1



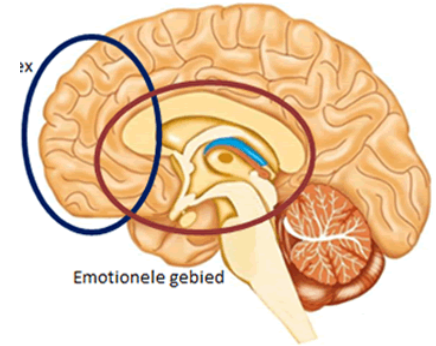
Gezond gedrag onder ideale omstandigheden

2



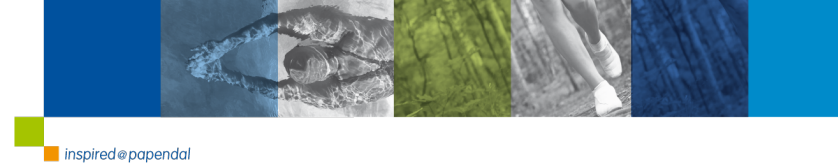
Gezond gedrag onder niet ideale omstandigheden

3



Gedragseconomie
de planner > de doener

Contact



jacco.thoonen@pimmulier.nl

06-10016505



Pim Mulier
wie beweegt komt verder

T 088 422 94 33
Postbus 50010
8002 LA Zwolle

Bezoekadres:
Papendallaan 52
6816 VD Arnhem
www.pimmulier.nl


santrion
laat je groeien

