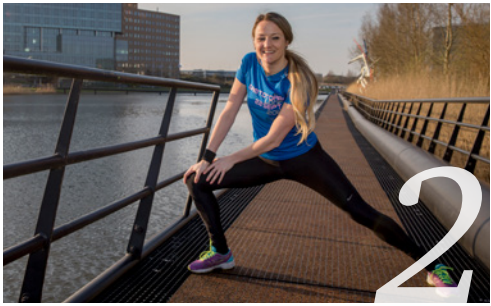


Balanskrant



Stay balanced

Het is een week vol afspraken, vergaderingen, conferenties, vliegen en rennen. Ik kijk uit naar vrijdagavond: opgekruld op de bank, samen met mijn man Netflix kijken. Even geen telefoon, geen e-mail, geen gesprekken over werk. Je weet dat de boog niet altijd gespannen kan staan, en voelt het belang daarvan zodra je neerploft.

Toch is dat niet altijd makkelijk. Inherent aan ons uitdagende werk en onze grote motivatie is dat we altijd het beste uit onszelf en elkaar willen halen. Zo maken we het verschil voor de klant en de maatschappij. Die mentaliteit verdwijnt niet als we het kantoor uitlopen. Thuis of op de sportclub streven we immers ook naar het hoogst haalbare, leggen we de lat hoog, zijn we er voor elkaar, en staan we open voor nieuwe uitdagingen.

PwC'er ben je dus zowel op als buiten de werkvloer. De juiste balans hiertussen verschilt per collega. In sommige buurlanden wordt evenwicht van bovenaf opgelegd, met een verbod op e-mailverkeer buiten werktijd bijvoorbeeld. Ik geloof niet in die *one-size-fits-all*-aanpak. Zeker niet in de internationale en diverse omgeving waarin wij actief zijn. De vrijheid en flexibiliteit om meer zelf te kiezen, prioriteiten te stellen en daarnaar te handelen, is essentieel om jouw balans te kunnen bepalen.

PwC wil je daarin bijstaan. De PwC Values helpen ons keuzes te maken en elkaar te helpen, en ons L&D-curriculum biedt praktische ondersteuning voor een gebalanceerd leven. Voorbeelden daarvan zijn Altitude en onze training voor werkende ouders. De gezonde opties in het bedrijfsrestaurant, en – in Amsterdam – yoga op kantoor dragen daar ook aan bij.

In de *Week van de balans* nodigen we je uit om weer eens nadrukkelijk stil te staan bij jouw balans. Bezoek één van de fairs, neem een adempauze aan de zuurstofbar, kies een fietswerkplek, volg workshops, eet een energieballetje of ontspan door een massage. Maar kijk vooral ook naar de vele mogelijkheden die we je bieden voor jouw balans, zoals sporten. Zo hopen we je te blijven inspireren om, zowel op kantoor als daarbuiten, het beste uit jezelf te halen op een manier die bij jou past.

Jolanda



Lineke Hoeijmakers, senior Tax consultant in Rotterdam en co-eigenaar Pronkt Styling

‘Hardlopen helpt me om na mijn werk mijn hoofd leeg te maken.’

Sinds Lineke Hoeijmakers bij PwC werkt, is ze meer gaan sporten omdat ze het belangrijk vindt goed te bewegen na een dag op kantoor. Daarnaast heeft ze haar eigen bedrijfje in zijden kunstbloemen. Dat creatieve werk zorgt voor een goede balans in haar leven.

‘In mijn studententijd sportte ik nog niet zoveel; ik liep wel eens hard en deed mee aan een vrouwenloop van vijf kilometer. Ik was overdag zo actief dat de urgentie om te gaan sporten veel minder was. Nu zit ik een groot deel van de dag achter mijn bureau en vind ik het belangrijk om daarna te bewegen. Ik ga regelmatig na mijn werk hardlopen; heerlijk om dan buiten te zijn. Ik fiets ook altijd zeven kilometer naar mijn werk heen en terug, door weer en wind, behalve als mijn dagplanning dat niet toelaat. Fietsen helpt, net als hardlopen, om mijn hoofd leeg te maken en mijn gedachten de vrije loop te laten. Het eerste stuk van de terugreis denk ik nog aan het werk, daarna niet meer.’

Wedstrijdjes

‘Het helpt enorm dat er binnen PwC een team is van collega’s die meedoen aan hardloophwedstrijden. Samen hebben we een deel van de marathon gelopen in de vorm van een estafettemarathon. We liepen ongeveer elf kilometer per persoon. Ook hebben we samen meegedaan aan de Dam tot Damloop, de Zevenheuvelenloop en een halve marathon.

Het helpt als je je met elkaar inschrijft. Het trainen doe ik wel alleen, maar je hebt een gezamenlijk doel voor ogen. Als ik dat niet heb, loop ik kortere afstanden. Ik heb die motivatie nodig om verder te gaan.’

Sportschool

‘Naast hardlopen, ga ik één of twee keer per week naar de sportschool voor een lesje Bodybalance. Dat is een combinatie van tai chi, yoga en pilates. Het is lekker om alle spieren uit te rekken na een hele dag achter de computer en het is heel goed voor de innerlijke rust. En ik volg regelmatig een lesje Bodypump, een training met gewichten om mijn spieren sterker te maken.’

Eigen bedrijf

‘In 2016 ben ik 90% gaan werken om meer tijd te hebben voor mijn eigen bedrijf Pronkt Styling. Samen met een vriendin bied ik bedrijven een abonnement aan voor decoratie met zijden bloemen. Daarnaast geven we ook interieurstylingadvies. Ik vind het heel leuk om naast mijn analytische werk ook creatief bezig te zijn. Zo houd ik alles in balans. Door mijn eigen bedrijf waardeer ik juist dat bij PwC alles zo goed is geregeld. En het is heel enthousiast ontvangen dat ik iets naast mijn werk doe.’

Toekomst

‘Ik heb nog allerlei hardloophwedstrijden op mijn verlanglijstje staan. Een marathon rennen staat op mijn bucketlist, maar daar moet je heel veel voor trainen. En in augustus ga ik trouwen, dus daar gaat nu eerst mijn aandacht naar uit. Die marathon komt daarna wel, want stilzitten kan ik niet!’

Wist je dat?

- Je gemiddeld 10,1 uur zit op een werkdag?
- Na twee uur zitten het goede cholesterol (HDL) daalt met 20%?
- Sporten voor en na werktijd de negatieve effecten van een dag zitten niet opheft?
- De hersenen slechts 2% van het lichaamsgewicht vormen, maar wel 25% van de totale energie verbruiken?

Ook met deze activiteiten verbrand je enkele calorieën:

- aankleden (88 kcal),
- traplopen (280 kcal),
- koken (88 kcal),
- afwassen (81 kcal),
- dagelijkse boodschappen (93 kcal),
- tv-kijken of lezen (35 kcal).



Ben je opzoek naar een nieuwe hobby?

Gemiddeld aantal calorieën

		V	M
Biljart	30 min.	86	105
Boogschieten	30 min.	117	144
Poweryoga	30 min.	176	216
Trampolinespringen	30 min.	126	155
Snorkelen	30 min.	180	222
Water aerobics	30 min.	135	166
Schermen	30 min.	202	250



Hoe werk jij aan je vitaliteit?

Deel je ervaring/tip met je collega's.

Ga naar de Sparkpagina Balans NL



Wist je dat gezonde drinkgewoontes een positieve impact hebben op je slaap en je geluksgevoel? Daarnaast verkleinen ze ook nog eens de kans op het krijgen van een depressie.

Wat is je echte leeftijd?

Tijdens de *Fairs* op de kantoren vind je de *Meten-is-Weten-stand*. Samen met een leefstijlcoach weet je in korte tijd jouw echte leeftijd. In één minuut worden onder meer je gewicht, spiermassa en vetpercentage gemeten.

Ga de uitdaging aan en weet wat jouw metabolische leeftijd is. Deze laat zien of je jonger óf ouder bent dan je daadwerkelijke leeftijd. Je krijgt een persoonlijk rapport met voorlichting en uitleg bij de metingen. Maar ook praktische tips en informatie voor een gezonder eetpatroon en een fittere leefstijl.



Wist je dat regelmatig bewegen een impact heeft op een goede nachtrust?

Van je stoel af in vijf tips

Door vijf dagen per week iedere dag drie uur te staan, verbrand je 750 calorieën extra. Op jaarbasis staat dat gelijk aan het rennen van 10 marathons. Dan klinkt staan een heel stuk minder vermoeiend.

Lunch?

Maak er een wandeling van.

Vergadering?

Staan doet beslissen.

Koffie?

Haal 'm eens op een andere etage.

Inspiratie nodig?

Maak een wandeling.

Telefoongesprek?

Ga staand bellen.



Debbie Scheffer, managementassistent in Rotterdam

De kilo's vlogen eraf

Debbie Scheffer verloor 13 kilo. Ze voelt zich fitter en energiever. Dat straalt af op alles wat zij doet, ook haar werk.

De uitslag van de health check verraste Debbie niet, maar was wel een *wake-upcall*. 'Op kantoor kregen we de health check aangeboden, waarbij je een conditietest doet, je gewogen wordt en je bloed wordt onderzocht op verschillende waardes. Ik liep er al langer tegenaan dat ik fitter wilde worden, en vooral ook wat kilo's kwijt wilde, maar hoewel ik was begonnen met hardlopen, leverde dat nog weinig op. Mijn conditie was weliswaar goed, maar mijn BMI was te hoog, net als mijn cholesterolgehalte; ik zat tegen overgewicht aan en mijn middelomtrek was te groot.'

Aan de slag gegaan

Na de check is het aan jezelf wat je met de uitslag doet. 'Ik wilde er graag iets aan doen, maar het lukte me zelf niet goed. Toen ik een paar maanden later van mijn collega Diana de Prez hoorde dat zij naast het werk ook officieel food- and lifestylecoach is geworden en onder meer mensen helpt om anders te gaan eten, ben ik met haar aan de slag gegaan.'

Geen honger

Debbie is via Diana begonnen met de zogenoemde *PowerSlim*-methode, een door diëtisten ontwikkeld afslankprogramma waarbij niet zozeer minder calorieën, maar een verhoogde eiwit- en verlaagde koolhydraat- en vetinname centraal staan. 'Je begint met een streng dieet van repen, koekjes en shakes, en 's avonds vervang je bijvoorbeeld gewone rijst door *PowerSlim*-rijst.'

Daarnaast is er veel aandacht voor goed slapen en bewegen. Naast het hardlopen ben ik vaker gaan fietsen naar het werk, een afstand van ruim twintig minuten, en over de Van Brienenoordbrug.'

Direct merkbaar resultaat

Bij andere diëten kreeg ze tussendoor vaak zo'n honger dat ze zich vergreep aan allerlei snackjes. 'Nu had ik daar geen last van. In het begin was het wel wennen, vooral op feestjes. Ik at geen taart, en liet veel staan. Diana begeleidde mij door de verschillende fases van het dieet heen, dat was heel prettig. Na het strenge begin werk je langzaam weer toe naar een "normaal" dieet. Wat ook hielp, was het direct merkbare resultaat. De kilo's vlogen eraf. Half augustus startte ik en begin december was ik dertien kilo kwijt, en op mijn streefgewicht.'

Scherper en energiever

Debbie kreeg veel positieve reacties, wat leuk en bemoedigend was. 'Een goede vriendin van mij zag hoe goed het werkte en is mee gaan doen. En ik stak meer mensen aan, ook op het werk. Maar het fijnste was dat ik me zoveel beter ging voelen. Ik ben echt veel fitter. Mijn lichaam voelt gezonder. Dat straalt ook af op mijn werk. Ik ben scherper, heb veel meer energie en zin om dingen aan te pakken.'

Bewuster eten

Debbie is nu drie maanden verder en nog steeds op haar streefgewicht. 'Daar moet ik wel voor blijven waken. Maar ik heb het idee dat ik dat nu beter kan. Ik ben me veel bewuster geworden van wat ik eet en wanneer ik eet. Ik eet weer snackjes, maar kies heel bewust het moment. Daardoor kan ik er ook veel meer van genieten.'

Behalve pure chocolade zijn er nog meer voedingsmiddelen die bijdragen aan een goed humeur. Bonen, avocado's, bananen, tarwekiemen en cottage cheese bevatten tryptofaan, en dat doet je serotoninespiegel stijgen.

Hoe zorg jij dat je vitaal blijft?

Deel je ervaring/tip met je collega's.

Ga naar de Sparkpagina Balans NL.

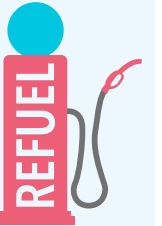




Voeding kan helpen je energiepeil omhoog te halen, zorgen voor meer focus en natuurlijk helpen jezelf in balans te houden. Hiervoor kent het *Eat Lean*-concept (kantoor Amsterdam) vier pijlers.

Refuel your body

De beste manier om vermoeidheid tegen te gaan, is een gezond, uitgebalanceerd dieet met gevarieerd voedsel uit alle voedingsgroepen. Eet producten die rijk zijn aan complexe koolhydraten, eiwitten, antioxidanten, vezels, vitaminen en mineralen, gecombineerd met kleine hoeveelheden gezonde omega-vetzuren en je hebt de hele dag energie.



Balance your intake

Gezonde voeding staat of valt met de juiste balans. Een dieet op basis van zetmeelrijke voedingsproducten zoals pasta en rijst, aangevuld met veel groenten en fruit, enkele eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis en linzen, wat melk en zuivelproducten en niet te veel vet, zout of suiker, geeft je alle voedingsstoffen die je nodig hebt.



Energize your mind

Moet je echt even knallen? Of heb je last van energiedips? Wat je eet, kan een enorm effect hebben op je manier van denken, je stemming en alertheid. Je lekker voelen is mede afhankelijk van een dieet dat op gezette tijden voldoende hoeveelheden complexe koolhydraten afgeeft om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



Give yourself a boost

Superfoods zijn voedingsmiddelen met een hoge voedingswaarde die rijk zijn aan vitaminen, mineralen, antioxidanten, fytochemicaliën en andere voedingsstoffen, zoals essentiële (omega-) vetzuren en vezels. Superfoods bevatten meer voedingsstoffen per calorie dan de meeste andere voedingsmiddelen en kunnen helpen om het lichaam te voorzien van optimale voeding voor een betere gezondheid.



Gezonde Eat Lean-energieballetjes op jouw kantoor

Wij helpen jou graag om je fit en gezond te voelen! Daarom zullen wij tijdens de Fairs gezonde energieballetjes uitdelen. Je kunt namelijk ook energizen zonder geraffineerde suiker tot je te nemen en aan smaak in te leveren. Omdat deze balletjes ook erg lekker zijn, delen we daarnaast receptenkaartjes uit zodat je de twee soorten energieballetjes thuis kunt maken.



Suiker

Nederland is onbewust verslaafd aan suiker: 80% van de Nederlanders krijgt te veel suiker binnen, ruim 1,5 tot 2 keer te veel. Suiker zit in veel producten verstopt en we worden continu verleid tot ongezonde keuzes met veel suiker en calorieën. Ruim 20 tot 25 suikerklontjes in plaats van de 12,5 tot 15 suikerklontjes per dag die de Wereldgezondheidsorganisatie adviseert.

Wist je dat melkpoeder voor circa **51%** uit suiker bestaat?

<https://www.diabetesfonds.nl/suikerafkickkliniek>

Workshop noodzaak van bewegen

Tijdens deze workshop gaat Zorg van de Zaak in op het nut en de noodzaak van bewegen. En hoe je bewegen kunt integreren in je dagelijkse bezigheden op het werk. Onderwerpen die aan bod komen zijn: noodzaak van bewegen, hoeveel of weinig beweeg je en hoe beweeg je tijdens het werk? Ook doen we oefeningen met elkaar om te ervaren hoe je meer beweging tijdens je werk inbouwt. De workshop is op donderdag 13 april van 16.00 - 17.00 uur op kantoor Utrecht.

Maak jij al gebruik van ichange3?

ichange3 is een vitaliteitsapp waarvan elke PwC'er gebruik kan maken. Kies uit vijf mogelijkheden jouw gezondheidsdoel en ga aan de slag met *challenges*, afgestemd op jouw persoonlijke profiel. In de bibliotheek vind je ook interessante weetjes over hoe je je vitaliteit kunt verhogen door in te spelen op beweging, voeding en andere thema's.

Lichaamsbeweging speelt trouwens een sleutelrol binnen elk doel: bij aanvang kies je een bewegingsdagdoel en *ichange3* helpt je om dit effectief te behalen met behulp van de ingebouwde stappenteller in je telefoon.

Meteen aan de slag?

Download de *ichange3*-app in de iTunes Appstore of GooglePlay. Gebruik de bedrijfscode FITFORFUTURE om je te registreren en kies je gebruikersnaam en wachtwoord. Zie ook de challenge op pagina 12.



Flexibiliteit in je werk

Werken bij PwC kan regelmatig hectisch en uitdagend zijn. Deadlines halen, overwerken, naar de klant reizen, contacten onderhouden, vakliteratuur bijhouden. In drukke tijden is het vasthouden van de balans wel eens moeilijk. Daarbij zelf een stukje regie houden over je agenda is dan heel prettig. Nadenken over hoe je enige mate van flexibiliteit in je werk kunt inbouwen, kan uitkomst bieden.

Flexibiliteit betekent voor iedereen wat anders en er bestaat geen *one-size-fits-all*-oplossing, dus probeer voor jezelf na te gaan wat voor jou belangrijk is. Zo zijn er allerlei arbeidsvoorwaardelijke regelingen die PwC jou aanbiedt om je werktijd flexibeler te maken, bijvoorbeeld allerlei verlofsoorten en aankopen van vakantiedagen (zie Spark Me@Work/Arbeidsvoorwaarden online NL).



Maar bij flexibiliteit draait het natuurlijk niet alleen om het toepassen van arbeidsvoorwaarden om minder te werken, het gaat vooral om anders werken. Als iets heel belangrijk voor jou is, bijvoorbeeld je vaste yoga-avond of een bijzondere privégebeurtenis waardoor je op tijd naar huis moet, dan is het essentieel dat je dit tijdig met de relevante personen bespreekbaar maakt. Als je je behoeften bespreekbaar maakt met je projectleider en/of performance coach, dan kun je samen een plan maken.

Workshop Het Nieuwe Gezonde Werken – PwC

Gezond werken vraagt een goede balans tussen concentreren, focussen, ontspannen, gezonde voeding en voldoende bewegen. De kunst is om je werkdag zo in te richten dat je tussentijds energie oplaadt en je je werkdag energiek kunt afsluiten. In deze workshop belichten we de thema's die impact hebben op het gezond en duurzaam werken waaronder:

Actief en dynamisch werken

Zitten wordt al het nieuwe roken genoemd. Veel lang zitten heeft erg negatieve effecten op de gezondheid en vitaliteit. Wat zijn de gevolgen en hoe valt er winst te behalen op dit vlak?

Herstel en slaap

Klopt het dat de uren voor 00.00 uur dubbel tellen? Hoe kan ik door een kleine verandering in mijn slaappatroon veel meer energie krijgen?

Voeding

Gezonde voeding levert je energie. Energie om je lekker fit en scherp te voelen. Maar wat is nu eigenlijk gezond eten? Is dat voor iedereen gelijk? Wat is de relatie tussen voeding en je energieniveau?

Aan het einde van de workshop weet je aan welke knoppen je kunt draaien om nog vitaler en gezonder te werken, nu en in de toekomst! Zie het schema op de laatste pagina voor de tijden en locaties.



Wist je dat je op de Sparkpagina Balans NL work-outvideos kunt vinden?

Snelle en eenvoudige oefeningen die je achter je bureau kunt doen.



Gijs Koopmans, senior associate in Groningen

‘Ik sport om mijn zinnen te verzetten’

Senior associate Gijs Koopmans was derde doelman bij FC Groningen, maar koos toch voor een studie accountancy. Sporten en gezond leven hebben hun centrale plaats in zijn leven behouden. Ook nu zijn vrouw de diagnose kanker heeft.

‘Ik tennis en voetbal sinds mijn zesde. Tot mijn 23e had ik zelfs een voetbalcarrière. Ik was derde keeper bij FC Groningen. Omdat ik niet zó goed was dat ik goed van kon leven, ben ik voor mijn studie Accountancy gegaan. Ze noemden mij in mijn elftal ‘de professor’. Ik was de enige die op topniveau voetbalde en ook studeerde.

“Tijdens mijn voetbalcarrière heb ik geleerd hoe teamprocessen verlopen. Die kennis kan ik goed toepassen in mijn werk. Bijvoorbeeld om het team naar grotere hoogte te brengen en gebruik te maken van de verschillende persoonlijkheden binnen het team.

Ook na FC Groningen is Gijs blijven voetballen en keept hij bij de topamateurclub Be Quick 1887. ‘Na drie jaar ben ik gestopt. Ik wilde wel eens spontaan een weekend met mijn vriendin weg of met vrienden afspreken. En ik wilde meer energie in mijn werk steken. Maar ik ben frequent blijven sporten, dat doe ik nog steeds.

‘s Ochtends loop ik vaak hard met de hond, ik voetbal twee keer per week, zo af en toe zit ik op de racefiets en heel af en toe golf ik, maar daar heb ik de laatste jaren minder tijd voor. Als de drukte op het werk toeneemt, schiet sporten er wel eens bij in. Terwijl het ik het soms juist dan meer nodig heb om mijn hoofd leeg te maken. Nu heb ik sport vooral nodig om mijn zinnen te verzetten.’

Sporten om het hoofd leeg te maken

Ongeveer een jaar geleden kregen Gijs en zijn vrouw het nieuws dat zijn vrouw een hersentumor heeft. ‘Mijn dochter was een half jaar toen we het bericht kregen. Mijn vrouw is geopereerd, bestraald en heeft chemotherapie gehad.

De situatie is nu stabiel, al weten wij niet voor hoe lang. Toch blijven we optimistisch, we hebben er vertrouwen in dat het nog lang zal duren voordat de tumor terug komt. Wij leven zo gezond mogelijk en letten op wat we eten. Dat betekent onder meer zo min mogelijk toegevoegde suikers, een taartje laat mijn vrouw staan. Sporten helpt mij om mijn hoofd leeg te maken. Toen ik net had gehoord dat mijn vrouw ziek was, ging ik vier keer per week naar de sportschool. Het bood me afleiding.’

Walk for Life

De ziekte van zijn vrouw heeft ook op zijn werk veel impact gehad. ‘Ik werk in Groningen op een vestiging met tachtig medewerkers. Veel collega’s kennen haar. Mede omdat ze zich machteloos voelden en graag iets wilden doen, hebben veel van mijn collega’s besloten mee te doen aan de Walk for Life. Dit is een evenement in Groningen waaraan iedereen mee kan doen; lopend, rennend of per rolstoel. Het doel is om geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker bij jonge mensen tussen de twintig en 35 jaar. Dat gaat ons ook aan, mijn vrouw en ik zijn begin dertig. Naar verwachting doen er zo’n 160 mensen namens PwC mee.

Ik voel me gesteund door het initiatief en daarvoor ook al door mijn collega’s. Zij zijn erg betrokken en willen helpen waar het kan. Hoe moeilijk dit ook is, de ziekte van mijn vrouw heeft me geleerd om te relativeren. Natuurlijk blijft mijn werk belangrijk. Maar als ik ’s avonds naar huis ga zijn daar mijn dochter en vrouw. Zij gaan voor alles.’

Fit for Future - wat biedt PwC

Er zijn van die dagen dat het helemaal klopt. Je bent in balans. Je voelt je vitaal en geïnspireerd. De energie stroomt. Dat zijn van die momenten die je wilt vasthouden. Als individu, team én organisatie. De sleutel ligt bij jezelf, maar samen zijn we altijd sterker en daarom biedt PwC jou een aantal zaken aan waarvan je gebruik kunt maken bij het bereiken van jouw balans.

Health Checks

Eén keer per vier jaar heb je recht op de *PwC Health Check*. Een onafhankelijke partij checkt dan samen met jou hoe het staat met je fysieke en mentale gezondheid. Met het organiseren van de Health Check wil PwC jou de mogelijkheid bieden om actief en bewust aandacht te besteden aan je gezondheid en vitaliteit.

Bedrijfsfitnessabonnement

PwC biedt je de mogelijkheid om een bedrijfsfitnessabonnement af te sluiten via Intenz. Er is een ruim aanbod aan diverse sportscholen passend bij jouw behoefte. Bekijk welke sportscholen bij jou in de buurt zijn aangesloten op www.nationaalgezondheidsplan.nl/inschrijven/basis. Login met de code **Pw7326**. Bekijk de arbeidsvoorwaardenOnline voor meer informatie en de spelregels (11.3 Bedrijfsfitness).

Preventief spreekuur bedrijfsarts

De bedrijfsarts is de specialist als het gaat om de gezondheid van werknemers in relatie tot werk. Heb je behoefte om jouw gezondheid te bespreken met een arts, dan kun je gebruikmaken van het preventieve spreekuur bij de bedrijfsarts. Raadpleeg je HR-manager of maak zelf een afspraak via de klantenservice van Zorg van de Zaak (telefoon 088 277 88 95).

Fruitful Office

Twee keer per week staat er een mand met vers fruit op jouw afdeling voor de gezonde snack. Dit fruit kun je vinden in de pantry op jouw afdeling.

Ergonomisch adviseur

Met een goed ingerichte werkplek kun je fysieke klachten voorkomen. Als je jouw werkplek goed hebt ingericht, dan werk je prettiger en meer ontspannen. Als je jouw werkplek goed hebt ingericht, dan werk je prettiger. Raadpleeg in Spark de werkplekcheck en richt je werkplek in aan de hand van tien stappen: op kantoor, bij de klant en thuis. Als je fysieke klachten hebt, vraag dan een werkplekonderzoek aan via ServiceNow bij onze ergonomisch adviseur.

Yoga

Zoek je een momentje van ontspanning tijdens of na een drukke werkdag? Op kantoor Amsterdam is er yogales op dinsdag van 12.00-13.00 uur en van 17.30-18.30 uur, en op donderdag van 12.00-13.00 uur. Je kunt vrij inlopen bij de lessen in de yogazaal 1G53 in Westgate II.

Trainingen en workshops

PwC biedt een uitgebreid scala aan trainingen. Direct en indirect investeert een groot deel van deze trainingen in jouw vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Heel concrete voorbeelden daarvan zijn de trainingen *Vitaliteit 1&2* voor support staff en *Persoonlijke Kracht* voor professionals.

Heb je interesse in deze of andere programma’s, bespreek dit dan met jouw HR-manager. Voor meer informatie kun je tevens My Learning raadplegen.

Voor meer informatie over Fit for Future, raadpleeg Spark > Health & Safety NL.

Workshop Ayurveda

Je lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke welzijn zijn van invloed op je gezondheid. Het begrip gezondheid slaat dus niet alleen op ziektes of andere lichamelijke gebreken. Hoe kunnen we gezond blijven door middel van preventief denken en handelen?

Ayurveda

Dit betekent ‘de wetenschap van het leven’. Ayurveda is de levenswijze om dagelijks in harmonie met de natuurwetten te leven. Het is een oude, natuurlijke wijsheid omtrent gezondheid en genezing. Het belangrijkste doel van deze wetenschap is het in stand houden van de gezondheid en genezing van ziektes door middel van juiste voedingsadviezen en yogaoefeningen. Maar ook de verdieping in je eigen persoonlijkheid en leven volgens jouw eigen natuur. Iedereen is anders op sociaal, fysiek en mentaal niveau. Stress en gezondheidsklachten ervaren we allemaal; iedereen gaat daar anders mee om. Vanuit Ayurveda wordt juist gekeken naar het unieke aspect van de persoon. Hierbij staat de oorzaak centraal en niet de symptomen.



Laat je inspireren over het belang van gezondheid en de impact die dit kan hebben op je arbeidsproductiviteit. Kom naar de workshop gegeven door Wikash Bansi en zijn broer Vinesh op dinsdag 11 april, kantoor Amsterdam, Westgate I, 12.00-13.00 uur.

Laat jouw hersenspier groeien

Iedereen maakt nieuwe cellen aan in de hersenen. Iedereen kan leren. Echter bij constante stress door deadlines sterven de nieuwe hersencellen af, waardoor er minder geleerd wordt. Elk uur drie minuten wandelen tijdens het werkt zorgt voor verbranding van je stresshormonen, hiermee zorg je ervoor dat je hersenspier sterker wordt.



Workshop: We zijn ‘geboren slapers’ of toch niet...

- ▶ Wist je dat daglicht van grote invloed is op je slaapkwaliteit?
- ▶ Wist je dat je van alcohol sneller inslaapt, maar de slaapkwaliteit drastisch afneemt?
- ▶ Wist je dat je van intensief sporten laat op de avond minder goed slaapt?
- ▶ Wist je dat slecht slapen vaak te maken heeft met de hoeveelheid stresshormonen in je bloed?
- ▶ Wist je dat je door het ‘blauwe’ licht van je telefoon of tablet minder slaaphormonen aanmaakt?

Meer weten:

Kom naar de lezing die KLM Health Services verzorgt op maandag 10 april, kantoor Amsterdam, Westgate I, 12.00-13.00 uur.

Hoe zorg jij dat je vitaal blijft?

Deel je ervaring/tip met je collega's.

Ga naar de Sparkpagina Balans NL



Met het lezen van deze krant		Gemiddeld aantal calorieën	
		V	M
Lezen	20 min.	29	44



Wist je dat je op de Sparkpagina Balans NL yogavideos kunt vinden?

Snelle en eenvoudige oefeningen die je achter je bureau kunt doen.



Blinde masseurs op kantoor

Wegens succes herhaald. Ben je toe aan een momentje van rust en ontspanning, laat je dan masseren door de masseurs. De The Chairmen at Work zijn aanwezig op de kantoren Amsterdam, Rotterdam, Eindhoven en Utrecht. De masseurs hebben een visuele beperking en zijn daardoor extra gericht op hun handen waardoor zij perfect voelen waar bijvoorbeeld een blokkade zit. Alleen via de link die je per mail hebt ontvangen is een plek te reserveren (dit kan inmiddels vol zijn).



Wikash Bansi, senior manager Risk Assurance in Amsterdam

‘Het gaat om de weg die je aflegt’

Wikash Bansi beoefent in zijn vrije tijd de vechtkunsten hapkido en taekwondo en hij doet aan yoga. Het levert hem energie, balans en rust op, waardoor hij beter kan focussen.

‘Mijn ouders hebben sinds mijn jonge jaren een school voor vechtkunst en yoga. Daardoor zijn yoga en vechtkunst mij met de paplepel ingegoten. Veel mensen denken bij yoga aan het uitrollen van een matje, maar het is veel meer dan dat. Ik beoefen een holistische aanpak van yoga waarbij innerlijke rust centraal staat. Deze vorm van yoga omvat behalve oefeningen en meditatie ook een gebalanceerd voedingsschema volgens Ayurveda (een traditionele geneeswijze uit India, red).

Ik werk in een *high performance*-omgeving. Ik ga van de ene meeting naar de andere en stop veel energie in klanten, teams en opdrachten. Daarnaast ben ik bezig met het snel anticiperen op allerlei situaties. Als ik thuiskom, ben ik alweer bezig met de planning van de rest van de week. Hierdoor is mijn geest constant actief. Om geestelijk te ontspannen, doe ik ’s avonds

een aantal yoga- en ademhalingsoefeningen. Dit helpt om de bezigheden van de dag los te laten en ik slaap er beter door.

Ook ’s morgens als ik opsta, doe ik ademhalings-oefeningen, gevolgd door meditatie en een paar yogaoefeningen. Met een ontspannen geest kan ik beter focussen. Het helpt om mijn productiviteit en efficiëntie te vergroten en dit heeft een gunstig effect op mijn team en de klanten. Ze vinden dat ik rust uitstraal.

Mensen die geen ervaring hebben met yoga of vechtkunst, maar zich er wel in willen verdiepen, adviseer ik om een moment voor zichzelf te pakken. Begin de dag met tien tot vijftien minuten ademhalingsoefeningen, meditatie en een paar yogaoefeningen. Maak er een dagelijkse gewoonte van, het liefst ook ’s avonds. Als je tijdens het werk vermoeid of gestrest raakt of je concentratie neemt af, ga dan tien minuten naar buiten en doe een paar oefeningen, bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen ergens in een rustige omgeving. Yogaoefeningen vind je online (o.a. Sparkpagina Balans, red.) of je kunt yogalessen volgen. Maar je kunt mij er ook altijd naar vragen.’

Vechtkunst en yoga

‘Bij vechtkunst gaat het niet alleen om lichamelijk sterker worden, maar ook spiritueel en geestelijk. Het woord ‘do’, dat in judo en taekwondo zit, betekent ‘de weg’ en staat centraal bij vechtkunst. Het gaat om vragen als: Wat drijft mij, hoe wil ik mijn doelen waarmaken, wat wil ik uit het leven halen en hoe laat ik zien wie ik ben? Bij dit zoekproces zie je jezelf als onderdeel van het grote geheel, als stukje van het universum.

Vechtkunst is gebaseerd op de principes van yoga. Door het oefenen van trappen en stoten, ontwikkel je ook zelfrespect, wederzijds respect en incasseringsvermogen. Voor jouw zelfrespect is het

van belang om je lichaam en geest gezond te houden. Je traint tijdens het vechten ook om respect voor de tegenstander te hebben en je oefent het overwinnen van obstakels.

Of het nu om je carrière, privérelaties, gezondheid of financiële situatie gaat; je krijgt te maken met pijn en tegenspoed. Dan ben je geneigd te stoppen of af te dwalen van het verwezenlijken van je doelen. Maar door vechtkunst en yoga leer je doorzetten. Yoga en meditatie helpen ook om stress te verminderen, emoties zoals boosheid en jaloezie te beheersen en je ego te beteugelen. Wie zich geestelijk weet te beheersen, presteert beter in vechtsituaties en kan beter met tegenslagen omgaan.’

Twaalf tips voor meer werkgeluk



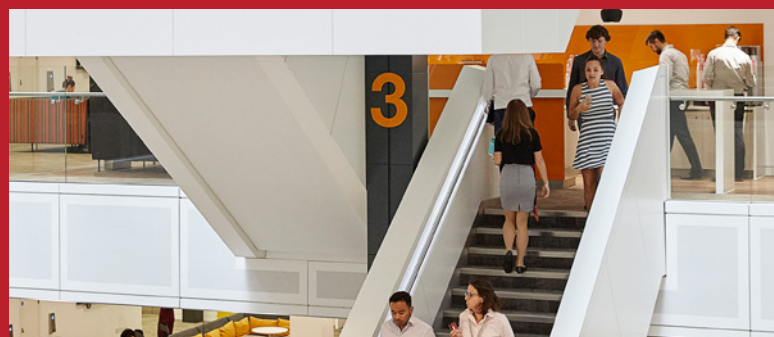
1. Successen vieren is belangrijk: grote en kleine. Begin een meeting met een rondje delen van dingen die de afgelopen week goed zijn gegaan.
2. Een goed begin is het halve werk. Neem 's ochtends even de moeite om iedereen een oprecht goedemorgen te wensen. Je zult zien dat dat de sfeer en de relatie met je collega's verbetert.
3. Stilstaan bij de positieve dingen op je werk vergroot je werkgeluk. Schrijf iedere dag voor je naar huis gaat drie dingen op die die dag goed zijn gegaan. Of beter nog: wissel je punten uit met een collega.
4. Positieve feedback, waardering en complimenten geven, dragen bij aan ieders werkgeluk. Laat je waardering bijvoorbeeld blijken met een feedbackkaartje op het bureau van je collega.
5. Onverwachts aardige dingen doen voor elkaar maakt gelukkig. Breng voor je collega ongevraagd een kop koffie of thee mee.
6. Ga wandelen tijdens een bila. Je zult merken dat dat het gesprek goed doet.
7. Vrolijk zijn is besmettelijk. Start de dag met een grapje of neem even de tijd om elkaar een leuk of vrolijk verhaal te vertellen.
8. Stel je oordeel uit. Door echt te luisteren, open vragen te stellen en samen te vatten, voelt een ander zich gehoord en ontstaat er meer verbinding en een leuker gesprek.
9. Werken aan werkgeluk begint bij jezelf. Wacht niet tot iemand anders iets onderneemt. Neem initiatief en betrek anderen.
10. Werk en privé zijn geen gescheiden werelden. Toon begrip als iemand niet zo lekker in zijn vel zit. Heb je zelf een *offday*? Laat het je collega's dan weten. Ook hoe ze je kunnen helpen.
11. Wil je succesvol aan de slag met gelukkig werken, begin dan klein. Met een groep enthousiastelingen kun je werkgeluk als een olievlek verspreiden. Maak er alleen geen eliteclub van. Iedereen die wil meedoen, is welkom.
12. Als je in organisaties aan de slag wil met werkgeluk, is het belangrijk om bij jezelf te beginnen. Wat maakt jou gelukkig en welke stappen kun je zetten om daaraan te werken.



Zittend werken

TNO adviseert op basis van eerste studies om het zitten elk half uur gedurende minimaal twee minuten te onderbreken tot opgeteld 30 minuten per dag. Het belangrijkste daarbij is dat er wordt opgestaan en de benen in actie worden gebracht. Een sprintje trekken naar de 12e verdieping mag, maar ook een wandelingetje naar de printer of de koffiecorner zijn prima. Zolang de benen maar worden belast door niet te zitten, maar te staan of te lopen.

Traplopen



Met traplopen verbrand je ongeveer 10 kcal per minuut. Dit is 560 kcal per uur. Met traplopen verbrand je in kortere tijd meer calorieën dan met joggen: met 30 minuten joggen en 15 minuten traplopen (trap óp) verbrand je hetzelfde aantal calorieën. Dus neem eens wat vaker de trap.

Ochtend- en middagtaken

Deadlines halen vraagt om een focus op één ding. Deze diepe concentratie gaat gemakkelijker in de ochtend wanneer er veel energie is. Er zijn dan namelijk minder afleidende gedachten. Die afleidende gedachten zijn er vaker in de middag als het energieniveau lager is. In de middag is het daarom gemakkelijker om creatieve taken te doen, zoals brainstormsessies en simpele e-mails verwerken.

Mark van der Horst, senior client executive Identity-Advisory/Everett in Amsterdam

‘Vitaliteit is geen momentopname, maar een continu proces’

Mark is op verschillende vlakken (meditatie, sport, voeding, slaappatroon) actief om zich vitaal te voelen. Hij zorgt voor balans in zijn verschillende rollen, zowel op professioneel vlak als privé.

‘Voor mijn werk zit ik per jaar 50.000 km op de weg; ik kom bij veel verschillende klanten. Ik kan heel enthousiast worden van alles wat er om me heen gebeurt. Als ik me alleen door m’n omgeving zou laten leiden, zou mijn enthousiasme me op de lange termijn waarschijnlijk opbreken. Daarom had ik de behoefte om structuur aan te brengen en zelf prioriteiten te stellen. Zo’n vier jaar geleden ben ik begonnen met meditatie. Daar heb ik geleerd dat “om je goed te voelen, moet je goed voelen”. Dus voelen hoe het met me gaat en op zoek gaan naar waar in mijn lichaam de stress, angst of energie zit.’

Drie rollen
‘Volgens Covey’s zeven eigenschappen heb ik voor mezelf drie rollen gedefinieerd: Mark het individu, Mark de professional en Mark the family man. Daarna heb ik uitgeschreven hoe belangrijk die rollen voor me zijn en hoe ik mijn tijd daarover wil verdelen. Aan het eind van de week voel ik wel aan als het scheef is gelopen. Ik maak dan bijvoorbeeld meer tijd voor mezelf door een extra rondje hard te lopen. Of ik plan een avondje uit eten met mijn vrouw als daar minder tijd voor is geweest. Het is dus niet erg als je af en toe wat langer doorwerkt, als je daarna maar zorgt dat ook je andere rollen weer in balans zijn.’

Sporten en voeding
‘Voor mij zitten vitaliteit en balans in veel meer dingen dan alleen in sporten. Ik sport met regelmaat, maar

gezonde voeding is ook heel belangrijk. Bijvoorbeeld door bepaalde suikers te laten staan, heb ik veel meer energie. Vroeger kocht ik als mijn energie lager was een snack bij een tankstation, maar tegenwoordig weet ik dat je dan na een half uur een suikerdip krijgt. Ik vind het fantastisch dat PwC het concept *Eat Lean* heeft uitgerold, dat hier helemaal bij aansluit. Als je meer energie hebt, kun je je werk beter aan en kun je je beter concentreren.’

Goede slaap en ‘nee’ zeggen
‘Ook heb ik een slaap-app; dan zie je de volgende ochtend hoe goed ik heb geslapen. Als ik een slechte nacht heb gehad, let ik die dag extra op mijn voeding. En er is een wekkerfunctie in die slaap-app die me precies op het goede moment wakker maakt, waardoor ik me veel uitgeruster voel. En het is voor mij een belangrijk onderdeel dat ik ook “nee” moet zeggen. Dan is het bijzonder handig als je vooraf hebt nagedacht over wat je wél wilt.’

Stabiel in het leven
‘Vitaliteit is geen momentopname, maar een continu proces. Meditatie helpt bij mentale rust en weerbaarheid, maar je moet het wel blijven doen. Ik ben veel bewuster gaan leven op verschillende vlakken. Ik durf wel te stellen dat ik niet zo succesvol in mijn werk was geweest als ik dit niet had gedaan. Waar we ons bij PwC Everett mee bezighouden is *Digital Identity*, en dat is heel hot. Iedereen wil met ons praten, maar als ik daar zonder plan in meega, laat ik me leiden en leef ik te veel in de waan van de dag.

Ja, ik ben een gelukkig mens. Dat komt omdat ik me niet enkel op één vlak richt, dan schiet je ergens anders te kort. Ik geef aandacht aan al mijn rollen.’



Workshop Geluk op het werk

Gelukkige mensen zijn gezonder, creatiever, innovatiever en bevrologener. Ze werken beter samen en hebben minder last van stress. Kortom, redenen genoeg om er actief mee aan de slag te gaan. Maar hoe?

In de *inspirational bite*-sessies van Happy Office krijg je uitgelegd wat werkgeluk is – en dat is niet hetzelfde als werktevredeheid! Ook geven ze aan waarom werken aan werkgeluk zo belangrijk is en hoe je dat succesvol doet. Het is niet alleen de verantwoordelijkheid van óf de organisatie óf het individu. Juist wanneer je hierin samen optrekt, bereik je het beste resultaat. Theorie wisselen we af met praktijkvoorbeelden, filmpjes en korte oefeningen, zodat iedereen ’s middags geïnspireerd weer aan de slag kan.

Zie het schema op de laatste pagina voor de tijden en locaties.



Al voor je het kantoor binnenstapt, heb je er een work-out opzitten!

Gemiddeld aantal calorieën

		V	M
Tandenpoetsen	2 min.	6	7
Peuter dragen	5 min.	8	9
Overhemd strijken	3 min.	21	26
Fietsen	20 min.	198	244
Autorijden	30 min.	72	89
Lopen	10 min.	50	61

Kom je ook naar één van de fairs of workshops? Bekijk hieronder het programma.



Activiteit			Amsterdam Westgate I	Rotterdam	Amsterdam Westgate II	Utrecht
			maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
Meten = weten	fair	Tanita-weegschaal met coach	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur
Wellbeing	fair	ichange-promotie	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur
	fair	Infostand Zorg van de Zaak: mentale fitheid	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur
	fair	Oxygen-bar	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur
	workshop	Workshop <i>Bewegen op de vloer</i>				16.00-17.00 uur
	workshop	Workshop <i>Happiness</i>		12.00-13.00 uur	12.00-13.00 uur*	12.00-13.00 uur
	workshop	Workshop <i>Ayurveda</i> door Wikash Bansi		Amsterdam 12.00-13.00 uur*		
Bewegen	fair	Fit 20-promotie	8.30-14.00 uur		8.30-14.00 uur	
	fair	Fietswerkplek door preventiemedewerker		8.30-14.00 uur		8.30-14.00 uur
	workshop	Workshop <i>Het Nieuwe Gezonde Werken</i>	12.00-13.00 uur*	12.00-13.00 uur	12.00-13.00 uur	12.00-13.00 uur
Relax	fair	Stoelmassage	hele dag (9.30-17.00 uur)	hele dag (9.30-17.00 uur)	hele dag (9.30-17.00 uur)	hele dag (9.30-17.00 uur)
	workshop	Workshop <i>Slaap</i>	12.00-13.00 uur			
Voeding	ISS restaurant	Themalunches	dagelijks	dagelijks	dagelijks	dagelijks
	fair	<i>Eat Lean</i> : energieballetjes, receptenkaarten	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur	8.30-14.00 uur

*Ook te volgen via WebEx, links beschikbaar op Spark Balans NL.

Activiteit			Eindhoven	Den Haag	Groningen	Zwolle	Breda
			Maandag	Maandag	Maandag	Woensdag	Woensdag
Meten = weten	fair	Tanita-weegschaal met coach	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur
Wellbeing	fair	ichange-promotie	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur
	fair	Infostand Zorg van de Zaak: mentale fitheid	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur
	fair	Oxygen-bar	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur
Bewegen	fair	Fietswerkplek door preventiemedewerker	12.00-15.00 uur			12.00-15.00 uur	
Relax	fair	Stoelmassage	hele dag (9.30-17.00) 2 masseurs				
Voeding	fair	<i>Eat Lean</i> : energieballetjes, receptenkaarten	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur	12.00-15.00 uur

Colofon

Redactie:
Harriet Bakker
Anne van der Beek
Melanie van Hemert
Erik Poolman
Meint Waterlander
Constance Weurman

Teksten:
Kirsten Munk (WWYS)
Erik Poolman

Opmaak en lay-out:
Richard Volbeda

Fotografie:
Jean-Pierre Jans

Company challenge Balansweek

Ga de 5 uitdagingen aan, neem deel aan de ichange3 company challenge en win een FITBIT!

Registreer je tussen maandag 10 april en vrijdag 14 april op de vitaliteitsapp ichange3, en ga de *company challenge* aan. Rond vijf gevarieerde uitdagingen succesvol af en krijg een unieke code. Stuur die voor vrijdag 14 april om 14.00 uur door en kom zo in aanmerking voor een prachtige FITBIT.

Nog niet gedownload?

De ichange3-app is te downloaden in de iTunes Appstore of GooglePlay. Gebruik de bedrijfscode **FITFORFUTURE** om je te registreren en kies je gebruikersnaam en wachtwoord.