

Cardon van de vakgroep voor Bewegings- en Sportwetenschappen aan de Universiteit Gent zijn specialisten in de bewegingsleer. Zij adviseren ons over welke lichaams oefeningen zinvol zijn. Caroline Braet van dezelfde universiteit is een professor in de psychologie. Zij bestudeert intensief zaken als gedrag, aanleg, omgeving en de relatie tussen voeding en beweging. We werken ook samen met de VUB, waar ik trouwens gastdocent ben."

Hoe zorg je ervoor dat je goede raad ook permanent wordt toegepast?

Tim Vermeire: "De eerste stap is weten waar het fout loopt. Er zijn drie oorzaken van stress: jezelf, de omgeving en de natuur. Aan de natuur kan niemand wat doen, dat is evident. Maar de meesten leggen de kern van hun stress vooral bij hun omgeving. Dat gaat niet altijd op. Iemand die SD WORX ontvlucht vanwege de werkdruk, kan elders ook problemen ondervinden. Stress aanpakken is in de eerste plaats werken aan jezelf. Uiteraard draagt een aangename omgeving bij aan positievere prikkels, maar jij bent uiteindelijk diegene die zaken percipieert en keuzes maakt."

Hoe ziet zo'n jaarproject van Still Movin eruit?

Tim Vermeire: "Onze trainers en coaches komen in het begin regelmatig langs voor trainingen, het leren van presentaties geven voor grote groepen en coachingsmomenten. De informatie en oefeningen die dan getraind worden, worden door middel van wekelijkse e-minders geïmplementeerd. Oefeningen en informatie worden in een uniek systeem per mail aangeboden: wekelijks krijgen alle deelnemers een tip en een oefening."

"Op termijn worden onze coaches per verdieping of per team vervangen door interne coaches, mensen uit het bedrijf die wij een opleiding geven. Het einddoel is de werknemer gewoontes aan te kweken, zonder hulp van een derde, zodat hij zelf acties onderneemt en onderhoudt. Op tijd en stond de leden maten strekken, bewust zijn van je percepties en je gedachten of letten op de ademhaling. Het goede eraan is dat alles evenwichtig gebeurt. Het heeft geen zin zonder degelijke training een keer per week je ziel uit je lijf te lopen op een voetbalveld. Dat kan plezierig zijn, maar gezond is het niet."

Kimberly Clark: slimme trucs

Tim Vermeire werkte met huidig SD WORX-consultant **Myriam Schroyens** nog samen aan een project bij Kimberly Clark, Schroyens voormalige werkgever. Zij leerde Tim Vermeire kennen via het één-programma 'Dik voor mekaar', waarin hij met een team van deskundigen acht obese kinderen begeleidde. Een van die kinderen was haar dochter. Als ouder werd ze mee ingeschakeld om het eetgedrag van haar dochter te veranderen.

Myriam Schroyens:

"Voor een goede zithouding moet je geen 1.100 euro uitgeven aan een ergonomische stoel. Als je weet hoe je moet zitten, is een verstelbare stoel goed genoeg."



Schroyens zegt hierover: "Die intensieve begeleiding heeft me des te meer het belang van gezonde eetgewoontes doen inzien. In mijn vorige job bij Kimberly Clark heb ik daar dan ook veel aandacht aan besteed."

Welke initiatieven heb je er zoal genomen?

Myriam Schroyens: "Evidente zaken: ik heb een kleinere snoepautomaat besteld, die maar voor de helft was gevuld. In de drankautomaat heb ik drie soorten Coca-Cola herleid tot één soort en meer water aangeboden. Ik heb fonteintjes van Aquacare laten plaatsen, een goedkoop systeem om leidingwater te filteren. Je moet die maatregelen wel op voorhand aankondigen. Het is niet omdat iets gezond is dat iedereen ermee akkoord gaat."

"Ik heb ook een stuk van het feestbudget herverdeeld om heel het jaar door vers fruit aan te bieden. Bovendien heb ik de bedrijfsfeestjes meer gespreid. Traditioneel is december een zwaar verteerbare maand, die begint met een Sinterklaasfeest en eindigt in januari met de traditionele nieuwjaarsreceptie. Eten tot je letterlijk 'fed up' bent. Werknemers zitten die feestjes vaak in net pak uit te zweten. De feesten bij Kimberly Clark zijn nu familiedagen geworden, georganiseerd rond een thema en met aandacht voor voeding en beweging. Op de Afrikaanse dag kon je mager en lekker Afrikaans eten, maar ook met de kinderen djembé spelen."