



De nieuwe generatie pauzesoftware

Voor werkdrukbeheersing ten behoeve van effectief en comfortabel beeldschermwerk.

CtrlWORK gaat verder dan de traditionele vormen van pauzesoftware. CtrlWORK richt zich naast het fysieke aspect ook op mentale vermoeidheid, waardoor niet alleen de gezondheid, maar ook de prestatie van beeldschermwerkers wordt verbeterd. Controle over de werkdruk blijkt hierin de cruciale factor.

CtrlWORK stimuleert beeldschermwerkers om regelmatig te pauzeren tijdens beeldschermwerk:

- CtrlWORK maakt gebruik van time management principes bij de timing van pauzes en door het aanbieden van tips tijdens deze pauzes. Deze gecontroleerde werkonderbrekingen hebben wetenschappelijk aantoonbare positieve effecten op de gezondheid en persoonlijke effectiviteit.
- Het is wettelijk verplicht om iedere twee uur beeldschermwerk af te wisselen met minimaal tien minuten nietbeeldschermwerk gerelateerde activiteiten. CtrlWORK helpt uw medewerkers hierbij, waardoor u op dit punt invulling aan uw informatie-, zorg- en borgplicht geeft.
- ErgoDirect International geeft tevens invulling aan de fysieke aspecten van de werkplek door haar ergonomische hulpmiddelen en wetenschappelijk advies.

The screenshot shows a Microsoft Word window titled 'Document1 - Microsoft Word'. The ribbon is set to 'Home', and the font is 'Calibri (Body)' size 11. The document content includes:

Effectieve onderbrekingen
Een beeldschermwerker moet zo lang mogelijk kunnen doorwerken met minimale onderbrekingen waardoor hij in een "flow" blijft.
Wanneer men een onderbreking neemt moet deze effectief zijn.

Doel Microbreak: aandacht vasthouden, focusverandering, doorbloeding hersenen en spieren stimuleren.

Doel Computerbreak: aandacht onderbreken, time management, sneltoetsen, gezondheid, reflectie, doorbloeding hersenen en spieren stimuleren.

In the bottom right corner, a 'Microbreak' notification box is overlaid. It contains the text: 'Zit je nog rechtop? Een actieve houding bevordert een actieve geest.' Below the text is a green progress bar and a timer showing '00:08'. The Windows taskbar at the bottom shows the Start button, the active window 'Document1 - Microso...', and other open applications like 'screenshots CtrlWORK - ...'. The system tray shows the time as 9:29 AM.

Gedragsverandering

CtrlWORK draagt actief bij aan gedragsverandering door het terugkoppelen van het werkpatroon aan de beeldschermwerker. Hierdoor daagt **CtrlWORK** beeldschermwerkers uit om nog gezonder en efficiënter met de computer te gaan werken. Deze gebruiker heeft bijvoorbeeld door het gebruik van sneltoetsen haar muisgebruik teruggebracht tot 30%, maar moet nodig haar wettelijke pauzeopvolging verbeteren!

Geen onnodige pauzes

CtrlWORK adviseert, in tegenstelling tot andere programma's, op basis van het daadwerkelijk gemeten werkpatroon van de beeldschermwerker. Deze objectieve meetgegevens vormen de basis waarop **CtrlWORK** continu een persoonlijk advies op maat terugkoppelt. Als bijvoorbeeld het computergebruik gedurende een werkweek afneemt, zal **CtrlWORK** automatisch adviseren om de instellingen binnen het profiel van betreffende beeldschermwerker te wijzigen, omdat minder frequente pauzes nodig blijken. Irritatie wordt hierdoor voorkomen.



Pauzes mogen óók leuk zijn!

Uit Australisch onderzoek is gebleken dat mensen die gedurende hun werk toegang hebben tot internet productiever zijn. Door nu een combinatie aan te bieden van nieuws (of andere RSS feeds) gedurende computerpauzes zult u zien dat het percentage wettelijke pauzeopvolging drastisch zal toenemen, doordat de acceptatie van pauzes toeneemt. Mede hierdoor geeft u een verbeterde invulling aan uw verantwoordelijkheid als werkgever.

Alles wat u wenst is mogelijk!

U zou een computerpauze ook kunnen gebruiken om de aandacht te vestigen op een juiste werkhouding, een gezond leefpatroon of andere onderwerpen die uw organisatie van belang acht om onder de aandacht te brengen van beeldschermwerkers. Standaard bevat CtrlWORK Time management- en sneltoets tips.

Heeft u zelf een idee? Vertel het ons!

Computerbreak

Jive-talking twin Transformers raise race issues (AP)

AP - Harmless comic characters or racist robots? The buzz over the summer blockbuster "Transformers: Revenge of the Fallen" only grew Wednesday as some said two jive-talking Chevy characters were racial caricatures. Skids and Mudflap, twin robots disguised as compact hatchbacks, constantly brawl and bicker in rap-inspired street slang. They're forced to acknowledge that they can't read. One has a gold tooth.