



Persoonlijke effectiviteit software

Meer bereiken in dezelfde tijd met minder inspanningen en meer comfort.

CtrlWORK helpt beeldschermwerkers om taken met de computer sneller, beter en met minder inspanningen te verrichten. CtrlWORK voorkomt zowel fysieke vermoeidheid als mentale vermoeidheid, waardoor niet alleen de gezondheid, maar óók de prestatie van beeldschermwerkers aantoonbaar wordt verbeterd.

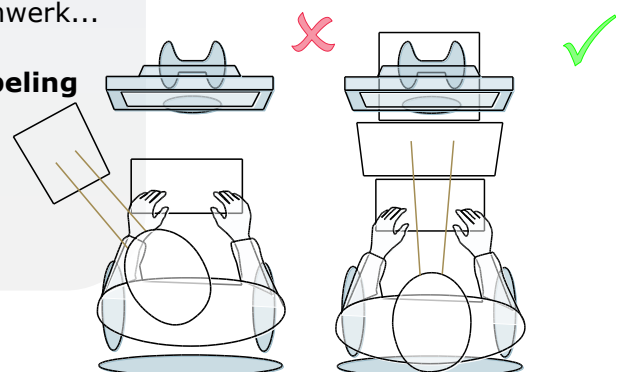
CtrlWORK stimuleert beeldschermwerkers:

- CtrlWORK leert beeldschermwerkers **sneltoetsen** die tijd besparen en (on gezond) muisgebruik terugdringen. Sneltoetsen zijn tot 50% efficiënter...
- CtrlWORK maakt gebruik van **timemanagement principes** voor een optimale werk-rust verhouding. Effectieve interventies, met o.a. **timemanagement tips**, hebben wetenschappelijk aantoonbaar positief effect op de gezondheid én prestatie van de beeldschermwerker...
- CtrlWORK biedt beeldschermwerkers **e-mailmanagement tips** om effectief met email om te gaan en verlies van tijd, geld en energie te voorkomen. De beeldschermwerker besteedt gemiddeld 30-35% van zijn tijd aan het schrijven en afhandelen van email, hierin is veel te winnen...
- CtrlWORK biedt **krachtoefeningen** voor **actief herstel** en **mentale verfrissing**. Tijdelijke krachtsinspanning zorgt voor een verbeterde doorbloeding, stimulering van het zenuwstelsel en méér ontspanning...
- CtrlWORK maakt beeldschermwerkers bewust van hun **leefstijl (BRAVO)** en geeft tips voor een goede 'work-life balance'...
- CtrlWORK informeert beeldschermwerkers over een **gezonde werkhouding** en een **gezonde werkplek**. Deze dragen bij aan effectief en comfortabel beeldschermwerk...
- CtrlWORK draagt middels **persoonlijke terugkoppeling** bij aan **bewustwording** welke de basis is voor **gedragsverandering**...



Wist u dat?

Mentale vermoeidheid een véél groter effect heeft op de prestatie én gezondheid van beeldschermwerkers dan fysieke vermoeidheid?

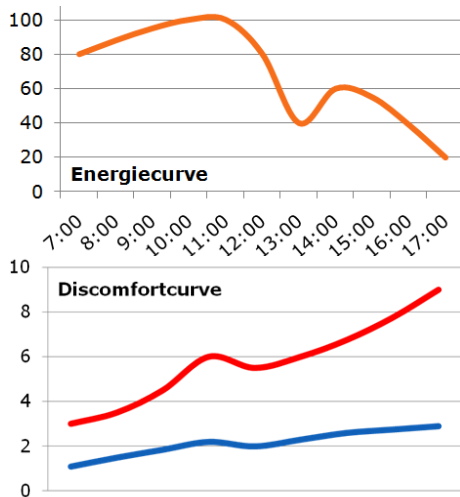




De wetenschap vertaald

Meer bereiken in dezelfde tijd met minder inspanningen en meer comfort.

CtrlWORK bewezen effectief in efficiënt én gezond beeldschermwerk; de meest recente wetenschappelijke inzichten staan aan de basis van CtrlWORK. Naast de wetenschap zijn ook praktijkervaringen en wensen en behoeften van honderden grote en kleinere organisaties verwerkt in CtrlWORK.



De relatie tussen gezondheid en prestatie...

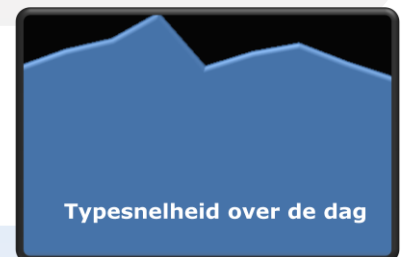
Na een goede nachtrust begint de beeldschermwerker energiek aan een nieuwe werkdag. Herkent u het?: in de ochtend het meest productief, rond de lunch een kleine dip, hierna een korte opleving en daarna een gestaag dalend energieniveau. Ook het discomfort gevoel neemt gedurende de dag toe. Kunnen we er aan ontkomen?

Meer interventies in de middag...

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat we onze prestaties ook in de middag op peil kunnen houden door juist dan extra interventies in te bouwen. Teveel interventies in de ochtend verbeteren daarentegen onze prestaties niet significant...

> 1.000.000

Is het aantal beeldschermwerkers waaruit de CtrlWORK ontwikkelaars hebben kunnen putten inzake gebruikerservaringen, wensen en behoeften. Aangevuld met 10 jaar ervaring op het gebied van gezond en efficiënt beeldschermwerk maakt dit **CtrlWORK** uniek...



Positief effect van interventies...

Wetenschappelijke onderzoeken¹ tonen het positieve effect aan van interventies, tijdens beeldschermwerk, op het aantal typefouten ($\downarrow 2,4\%$), het aantal toetsaanslagen ($\uparrow 11,3\%$) en het comfort. Door de boog soms te ontspannen nemen prestaties toe!

De kracht van efficiënte interventies...

In CtrlWORK wordt de kracht van de aangeboden interventie nog eens extra versterkt door de wijze van aanbieden en de inhoud. CtrlWORK stimuleert beeldschermwerkers door ze bewust te maken over en te trainen in het efficiënt uitvoeren van taken met de computer.

CtrlWORK doet dit o.a. op de gebieden timemanagement, sneltoetsen, e-mailmanagement, werkplek, werkhouding en leefstijl. Daarnaast biedt CtrlWORK organisaties vrijheid zelfstandig aandachtsgebieden toe te voegen.

¹ Van den Heuvel et al (2002), Hedge & Evans (2001)





De wetenschap vertaald

Meer bereiken in dezelfde tijd met minder inspanningen en meer comfort.

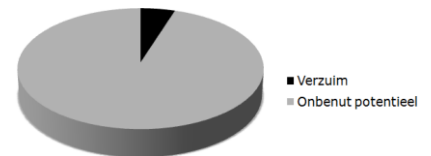
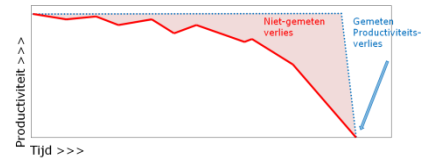
CtrlWORK bewezen effectief in efficiënt én gezond beeldschermwerk; de meest recente wetenschappelijke inzichten staan aan de basis van CtrlWORK. Naast de wetenschap zijn ook praktijkervaringen en wensen en behoeften van honderden grote en kleinere organisaties verwerkt in CtrlWORK.

Het nieuwe denken: onbenut potentieel...

Na jarenlange focus op ziekteverzuim en het terugdringen van klachten vindt er, mede dankzij de financiële crisis, een duidelijke verschuiving plaats naar het prestatiedenken over het aanwezige menselijke kapitaal. De effectiviteit en efficiency van taken staat centraal. Dat deze focus, ondersteunt door de wetenschap, bijdraagt aan de gezondheid bevestigt dat prestatiedenken goed is voor zowel medewerker als organisatie.

Doelgroep: 95% van uw medewerkers...

Met CtrlWORK is er voor elke medewerker wat te winnen; het beter omgaan met tijd, email, muisgebruik en bijv. sneltoetsen stelt de medewerker in staat tijd te besparen en de werkdruk te beheersen.



De weg naar efficiency: gedragsverandering...

Om beeldschermwerkers hun taken met de computer efficiënter en gezonder te laten verrichten is een gedragsverandering nodig. Beeldschermwerkers dienen in de tijd bewust te worden gemaakt van hun werkpatroon en dienen te worden geïnformeerd, te worden uitgedaagd, te worden getraind en te worden herinnerd om hun inefficiënte en mogelijk ongezonde werkgedrag te verbeteren.

Bewustwording: geen dwang maar drang...

Eigen regie is belangrijk. Door beeldschermwerkers niet verplicht op training te sturen, hen niet te dwingen interventies op te volgen tijdens bijv. presentaties, het halen van deadlines, direct na de lunch of aan het begin van de werkdag wordt acceptatie bereikt. **CtrlWORK** maakt beeldschermwerkers bewust door het opwekken van drang in plaats van dwang. Bewustwording is de sleutel tot gedragsverandering...

Wettelijke verplichting

*Het is verplicht om iedere twee uur beeldschermwerk af te wisselen met minimaal 10 minuten niet computer gerelateerde activiteiten. **CtrlWORK** helpt uw medewerkers hierbij, waardoor u op dit punt invulling aan uw informatie-, zorg- en borgplicht geeft.*



Glimlach even

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat je vrolijker wordt door even te glimlachen.

00:04



Bewustwording leidt tot gedragsverandering

Meer bereiken in dezelfde tijd met minder inspanningen en meer comfort.

CtrlWORK helpt beeldschermwerkers om taken met de computer sneller, beter en met minder inspanningen te verrichten. CtrlWORK voorkomt zowel fysieke vermoeidheid als mentale vermoeidheid, waardoor niet alleen de gezondheid, maar óók de prestatie van beeldschermwerkers aantoonbaar wordt verbeterd.



Het nieuwe werken

*'Any time-any place'
kunnen werken zijn
sterk in opkomst.
Organisaties worstelen
met het op afstand
coachen en begeleiden.*

CtrlWORK
is deze coach...

CtrlWORK stimuleert beeldschermwerkers:

Een beeldschermwerker moet zo lang mogelijk kunnen doorwerken met minimale onderbrekingen waardoor hij in zijn "flow" blijft. Een interventie moet effectief zijn;

Energiser: aandacht vasthouden, focusverandering, doorbloeding hersenen en spieren stimuleren.

Concentratie boost: aandacht onderbreken, timemanagement, sneltoetsen, gezondheid, reflectie, doorbloeding stimuleren.

Time-out: aandacht onderbreken, niet-computer gerelateerde werkzaamheden uitvoeren.

CtrlWORK draagt actief bij aan gedragsverandering: door het terugkoppelen van het werkpatroon. Hierdoor daagt CtrlWORK beeldschermwerkers uit om (nog) gezonder en efficiënter met de computer te gaan werken. Deze beeldschermwerker kan bijvoorbeeld met sneltoetsen het hoge muisgebruik terugdringen en zowel zijn prestatie als gezondheid verbeteren...

Optimale en efficiënte interventies

CtrlWORK adviseert 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 de beeldschermwerker adviseren om de instellingen in zijn profiel te wijzigen, omdat minder frequente interventies nodig blijken. Irritatie wordt hierdoor voorkomen.

CtrlWORK is bewustwordingssoftware die leidt tot gedragsverandering resulterend in efficiënt(er) beeldschermwerk...

ErgoDirect International
Palmpolstraat 27
1327 CB Almere, Nederland
+31 (0) 36 547 24 40

www.CtrlWORK.nl
info@CtrlWORK.nl

