

Ontdek in 2 weken of gezonde werkgewoontes echt onderdeel worden van de werkdag.

Geen aannames over gebruik. Eerst meten wat er in uw organisatie werkelijk gebeurt.

Waarom eerst een praktijkpilot?

Een oplossing voor gezonde werkgewoontes heeft alleen waarde wanneer medewerkers haar daadwerkelijk gebruiken. Daarom hoeft u niet uitsluitend af te gaan op beloften. Met een korte praktijkpilot ziet u eerst hoe FlowHabits binnen uw eigen organisatie wordt geactiveerd en gebruikt.

Zo werkt FlowHabits tijdens de pilot

1

Medewerkers worden uitgenodigd

De organisatie stelt de pilotgroep samen en medewerkers krijgen toegang tot FlowHabits.

2

Korte routines tijdens de werkdag

Medewerkers kiezen zelf uit praktische routines van meestal 30 tot 90 seconden.

3

Gezonde afwisseling wordt laagdrempelig

De focus ligt op bewegen, houding variëren, ogen rust geven en het beeldscherm kort onderbreken.

4

Gebruik wordt zichtbaar

De organisatie krijgt inzicht in gebruik op organisatieniveau, zonder medische gegevens.

Wat meten we?

- hoeveel medewerkers activeren;
- hoeveel medewerkers daadwerkelijk starten;
- of gebruik wordt herhaald;
- hoe het gebruik zich gedurende de pilot ontwikkelt.

Wat vraagt dit van HR?

- een pilotgroep bepalen;
- medewerkers kort informeren;
- FlowHabits beschikbaar stellen;
- na twee weken de resultaten bespreken.

FlowHabits ondersteunt de dagelijkse activatie; HR hoeft het gebruik niet handmatig aan te jagen.

Na twee weken beslist u op basis van uw eigen praktijk.

De pilot is geen belofte van een vooraf bepaald resultaat. U krijgt inzicht in het daadwerkelijke gebruik binnen uw organisatie en kunt daarna beoordelen of structurele inzet past.

Wat krijgt u na de pilot?

- een helder overzicht van activatie en daadwerkelijk gebruik;
- inzicht in eerste gebruik en herhaald gebruik;
- een bespreking van de belangrijkste gebruikspatronen;
- een concreet beslismoment: doorgaan, aanpassen of stoppen.

Waarom is afwisseling tijdens beeldschermwerk relevant?

Het Arbobesluit bepaalt dat beeldschermwerk op gezette tijden moet worden afgewisseld met ander werk of een pauze. Arboportaal adviseert daarnaast regelmatige variatie in werkhouding, wegkijken van het scherm en korte micropauzes. TNO benadrukt in de Factsheet Beeldschermwerk 2025 het belang van informatie en instructie over afwisseling in werkhouding en taken.

FlowHabits kan deze dagelijkse afwisseling ondersteunen, maar vervangt geen goed ingerichte werkplek, arbobeleid of professionele zorg wanneer die nodig is.

Pilot in het kort

- Duur: 2 weken
- Gratis praktijkpilot
- Korte implementatie
- Evaluatie na afloop

Jaarprijzen na de pilot

1 gebruiker (zzp)	€149 / jaar
2-5 medewerkers voor de hele organisatie	€249 / jaar totaal
6-25 medewerkers	€49 p.p. / jaar
26-100 medewerkers eerste 25: €49 per medewerker per jaar vanaf medewerker 26: €39 per extra medewerker per jaar	
101+ medewerkers	Prijs op maat
Prijzen per jaar, exclusief btw.	

Klaar om het eerst in uw eigen organisatie te testen?

Start een gratis 2-weekse praktijkpilot via flowhabits.nl

Bronnen: Arboportaal – Beeldschermwerk / Wat zegt de wet over beeldschermwerk / Tips en instrumenten; TNO – Factsheet Beeldschermwerk 2025.