



Doe
mee

HET SLAAP EXPERI MENT

Samen in 21 dagen naar meer (nacht)rust

Goed slapen en de kans op stress verminderen is enorm belangrijk. Je wordt er simpelweg gelukkiger van. Jij als werkgever en daarbij ook jouw personeel. Tijdens het slaapexperiment ga je in 21 dagen met een aantal tips aan de slag om jouw werkbalans te verbeteren. Hiermee vergroot je de kans op een betere nachtrust. Verandering is nooit gemakkelijk. Praat er daarom over met de mensen om je heen. Daag ze uit om ook mee te doen. En stimuleer elkaar tijdens de challenge.

> SLAAP
< STRESS

Meedoen? Stuur een mail naar _____

Vul hier het e-mailadres in van de coördinator

Tip

MEER SLAAP

MINDER
GEGAAP

Veel mensen slapen minder dan 6 uur

Het lichaam heeft rust nodig, net als het hoofd. Gemiddeld presteren mensen beter wanneer ze tussen de 7 en 9 uur slapen. Zet je wekker eens na minimaal 7 uur en probeer het ook eens 8 of 9 uur! Je zult het zien, de volgende dag ben je relaxter, minder moe en lever je betere prestaties!

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Tip

MEER LEKKER SLAPEN

MINDER
VOOR HET
SLAPEN

**Veel mensen vergeten dat je beter in slaap valt
wanneer je hoofd leeg is**

Probeer daarom minimaal een uur vooraf te ontspannen. Lees eens een boek, neem een lekker warm bad of kijk een leuke serie. Je zult merken dat je veel lekkerder slaapt!

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Tip

MEER RUST IN 'T HOOFD

MINDER
NADENKEN

Een drukke dag, deadlines, veel afspraken, klanten of collega's die iets van je willen

Veel mensen piekeren voordat ze in slaap vallen en zijn al druk bezig met de dag die komen gaat. Een tip die hierbij kan helpen is om je dag op papier af te sluiten. Schrijf de gedachten in je hoofd op en ga er de volgende dag weer mee verder. Zo kun je met een gerust hart lekker gaan slapen.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Tip

MEER STOPPEN

MINDER PROPPEN

Het is lastig aan te geven wanneer je genoeg hebt gehad, we houden allemaal van lekker eten

Veel mensen vergeten dat veel eten of koffiedrinken op de avond invloed heeft op de nachtrust. Probeer eens eerder op de avond te stoppen met eten en koffiedrinken, je voelt je de volgende dag een stuk fitter.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Tip

MEER OPEN

MINDER
GESLOTEN

Veel werknemers vinden het lastig om bij hun werkgever aan te geven dat ze moe zijn

Wanneer je door blijft lopen met een moe gevoel, heeft dit invloed op jouw prestaties. Praat met je omgeving over jouw fitheid. Ook zij hebben hier belang bij en kunnen je hierbij helpen.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Tip

MEER RUST

MINDER
TOT HET
GAATJE

Wanneer je merkt dat je tijdens je werkdag steeds vermoeider wordt, kun je beter even rusten

Strek je benen, loop een rondje of ga even naar buiten tijdens je pauze. Het is belangrijk om naar je lichaam te luisteren. Je zult zien dat je minder moe bent wanneer je naar bed gaat.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Tip

MEER SLAAP- KAMER

MINDER
KANTOOR

**Je kent het wel, nog even werken vanuit je bed.
Dat kan toch geen kwaad?**

Wanneer je nog even snel voor het slapen gaan in bed werkt, heeft dat invloed op hoe je tijdens de nacht tot rust komt. Probeer daarom je bed alleen te gebruiken om erin te slapen, want zo kom je tot rust en voel je je de volgende dag fitter.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Tip

MEER BEWEGEN

MINDER
HANGEN

Veel mensen bewegen weinig

Wanneer je vaker in je vrije tijd beweegt, merk je dat je dat je beter in slaap komt, relaxter overdag presteert en minder moe wakker wordt. Loop eens een rondje als je vrij bent, fiets een stukje of ga sporten. Je zult merken dat je je beter voelt.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

MEEER LEESBOEK

MINDER FACEBOOK

Slaap en stress hebben veel met elkaar te maken

Wie slecht slaapt vergroot de kans op stress. En veel stress verkleint de kans op een goede nachtrust. Heel vanzelfsprekend eigenlijk. Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om deze balans gezond te houden. Kijk op gezondewerkvloer.nl/slaaptips voor acht eenvoudige tips om je slaap- en stressbalans te verbeteren.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

MEEER DROMEN

MINDER
E-MAIL

Slaap en stress hebben veel met elkaar te maken

Wie slecht slaapt vergroot de kans op stress. En veel stress verkleint de kans op een goede nachtrust. Heel vanzelfsprekend eigenlijk. Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om deze balans gezond te houden. Kijk op gezondewerkvloer.nl/slaaptips voor acht eenvoudige tips om je slaap- en stressbalans te verbeteren.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

MEEER
ZZZZZZ

MINDER
GRRRRR

Slaap en stress hebben veel met elkaar te maken

Wie slecht slaapt vergroot de kans op stress. En veel stress verkleint de kans op een goede nachtrust. Heel vanzelfsprekend eigenlijk. Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om deze balans gezond te houden. Kijk op gezondewerkvloer.nl/slaaptips voor acht eenvoudige tips om je slaap- en stressbalans te verbeteren.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

MEER STILSTAAN

MINDER
RENNEN

Slaap en stress hebben veel met elkaar te maken

Wie slecht slaapt vergroot de kans op stress. En veel stress verkleint de kans op een goede nachtrust. Heel vanzelfsprekend eigenlijk. Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om deze balans gezond te houden. Kijk op gezondewerkvloer.nl/slaaptips voor acht eenvoudige tips om je slaap- en stressbalans te verbeteren.

> SLAAP
< STRESS

gezondewerkvloer.nl/slaaptips

Toolkit Het Slaapexperiment – voorbeeld e-mailbericht

Onderwerp: Doe jij mee met het Slaapexperiment?

Beste [naam],

Goed slapen en de kans op stress verminderen is enorm belangrijk. Je wordt er simpelweg gelukkiger van. Tijdens het slaapexperiment ga je in 21 dagen met acht tips aan de slag om jouw werkbalans te verbeteren. Hiermee vergroot je de kans op een betere nachtrust. Wil je meedoen met het experiment? Stuur dan een mail naar [e-mail adres coördinator] en meld je aan.

Met vriendelijke groet,
[Naam coördinator]