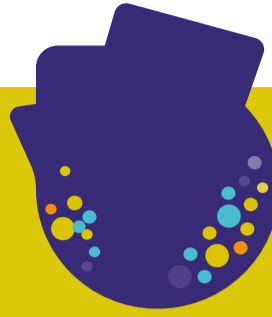


HERSENACTIVITEIT
na 20 min. **lopen**

HERSENACTIVITEIT
na 20 min. **zitten**



WANDELEND?

kan dit overleg ook

Weeting is een samenvoeging van 'walking' en 'meeting'. Een wandeloverleg om samen iets te bespreken, te leren of te besluiten.

De route inspireert, de buitenlucht houdt deelnemers **scherp** en lopen maakt je overleg **effectiever**.

voor meer

WEETING

weetjes

scan hier



DIT KAN ALLEMAAL WANDELEND:

- lastig vraagstuk oplossen
- periodiek overleg
- break-out sessie workshop
- brainstorm
- korte ad-hoc overleggen
- functioneringsgesprek
- kennismaking
- sollicitatiegesprek
- belronkje



dit is een bewegvriendelijke uitgave van:

**WERKEN
BEWEGING**

WANDELEN WERKT IN JE VOORDEEL

- bewegen maakt je tot wel **60% creatiever**
- wandelen en een groene omgeving zorgen allebei voor **minder stress**
- bewegen maakt je **productiever**
- na een wandeling ben je **70% besluitvaardiger**
- na een **half uur** lopen voel je je **23% energiever**
- ook een **pauzerondje** is productief; het 'default-netwerk' van je brein verwerkt informatie



Nederlandse werknemers zitten gemiddeld **9 uur** per dag.

Weeting is **geschikt** voor overleggen met:

- 2 tot 3 personen
- weinig stukken
- beperkte aantekeningen
- brede paden in de buurt? dan ook met 4-5 personen

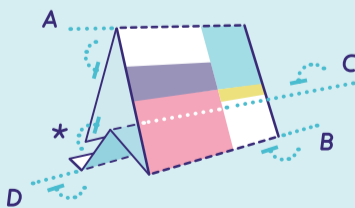
Weeting is **niet geschikt** voor overleggen met:

- meer dan 5 personen
- veel stukken nodig
- veel aantekeningen nodig

B =

VOUWEN LANGS STIPPELLIJNEN A → B → C
ZODAT DE ONDERKANT EEN DRIEHOEK VORMT

C =



VOUWEN LANGS → D EN DE ONDERKANT
BINNENIN VASTMAKEN TEGEN PLAKRAND → *

D =

PLAKRAND *