

# WEETING WEGWIJZER

Zo introduceer je  
**wandelend overleggen** in  
jouw organisatie

Weeting is een samenvoeging van 'walking' en 'meeting'. Het is een overlegvorm voor twee tot vijf personen die buiten wandelend overleggen.

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

WAT IS

WEETING?



**WERKEN  
BEWEGING**

IN SAMENWERKING MET:



## WIN-WIN VOOR JOUW ORGANISATIE

Weeting maakt medewerkers productiever, creatiever én gezonder:

- Het creatieve denkvermogen stijgt met zo'n 60% als je wandelt, dit effect treedt al na 5 minuten op. (Colzato, 2013 en Opezzo & Schwartz, 2014).
- Bewegen maakt productiever. De doorbloeding van de hersenen wordt beter en er komt meer zuurstof in je bloed waardoor je beter kunt denken. Ook maakt beweging je stressbestendiger.
- We zitten gemiddeld meer dan 9 uur per dag. Terwijl langdurig zitten de kans vergroot op onder andere diabetes type 2, overgewicht, rugklachten en depressies. Wat vaker even lopen tijdens je werkdag is dus beter voor je gezondheid.
- Samen wandelen maakt het makkelijker om lastige onderwerpen aan te kaarten: mensen voelen zich lopend vrijer om hun gedachten te uiten.
- Na een wandeling ben je 70% besluitvaardiger. (TimeManagement.nl)



## WAT KAN ER WANDELEND?

Wandelend overleggen is bij uitstek geschikt voor twee tot drie medewerkers in de volgende situaties:

- Kennismaking
- Voortgangs- en functioneringsgesprek
- Periodiek overleg
- Korte ad hoc overleggen
- Teamverband of relatie versterken
- Bespreken van een complex vraagstuk
- Lastige knopen doorhakken
- Brainstorm
- Break-out sessie tijdens workshop

**“Een verschil met een vergadering waarbij je zit, is dat mensen sneller ter zake komen doordat je naast elkaar loopt en elkaar niet aankijkt.”**

MARTINE DE VAAN, RIJKSVASTGOEDBEDRIJF IN DEN HAAG  
(BRON: ARCHITECTENWEB)



## HOE WEETINGVRIENDELIJK IS JOUW ORGANISATIE AL?

JA NEE

- |                       |                       |                                                             |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Meer bewegen van, naar en tijdens het werk stimuleren we al |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Vitaliteit en gezondheid staat bij ons hoog in het vaandel  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Veel medewerkers staan open voor nieuwe werkvormen          |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | We staan zo buiten                                          |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Er zijn al een aantal enthousiaste (lunch)wandelaars        |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Management is bereid weeting te promoten                    |

Hoe meer ja's, hoe makkelijker je weeting kunt introduceren en uitbreiden. Heb je veel 'nee' ingevuld? Begin dan op kleine schaal en schakel eventueel externe hulp in van een weeting-expert.



## ZÓ GEEF JE WEETING EEN VASTE PLEK IN JE ORGANISATIE

Zie je kansen om weeting op grotere schaal binnen je organisatie in te voeren? Mooi! Je kunt diverse acties ondernemen om van weeting een succes te maken. De juiste mix is maatwerk maar dit zijn in het kort de belangrijkste ingrediënten:

- Maak de werkomgeving **weetingvriendelijk**. Maak goede weetingroutes (of laat enthousiaste collega's dit doen) en verspreid deze routes binnen de hele organisatie. Maak een opvallend weetingpoint in de hal.
- Zorg voor **ambassadeurs** op alle niveaus; van de CEO die wandelend vergadert tot die enthousiaste lunchwandelaar van de receptie.
- Organiseer **ludieke en informatieve acties**. Denk aan posters, workshops, challenges, gezonde snacks voor onderweg.
- Pas de **ICT-voorzieningen** aan: neem de optie tot wandelend overleggen als 'vergaderruimte' op in jullie online agenda en promoot t-weetings (telefonische weetings).
- **Faciliteer** weetings bij managementbijeenkomsten, evenementen, congressen en cursussen. Zo maken steeds meer mensen kennis hiermee.
- Integreer weeting in de hele **organisatiecultuur**. Geef trainingen en ontwikkel werkvormen die passen bij de core business van je organisatie.
- Werk met de **buren** aan een weetingparadijs. Markeer bijvoorbeeld gezamenlijke routes in samenwerking met de gemeente.



## DIT ZIJN DE MENSEN DIE JE NODIG HEBT OM WEETING SUCCESVOL TE INTRODUCEREN

Om weeting blijvend een plek te geven binnen je organisatie, heb je de medewerking nodig van collega's op alle niveaus. Hieronder zie je wie je nodig hebt en wat hun rol is.

Vul in dit schema de namen in, dan heb je meteen een mooi startpunt.

ook te downloaden op:

[www.werkeninbeweging.nl](http://www.werkeninbeweging.nl)



| Wie                            | Wat                                                                                 | Naam |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Medewerkers                    | Ambassadeurs, routemakers, voorlichting, training                                   |      |
| Managers                       | Draagvlak, stimuleren, rolmodel, weeting inzetten als werkvorm                      |      |
| HR en organisatie-ontwikkeling | Weeting promoten voor onderling overleg, weeting toevoegen aan standaard werkvormen |      |
| ICT                            | Weeting als vergaderoptie in agenda                                                 |      |
| Facilitair                     | Weetingpoint, andere facilitaire aanpassingen                                       |      |
| Receptie                       | Routes, informatie geven                                                            |      |
| Office management              | Weetings inplannen                                                                  |      |
| Organisatie-ontwikkeling       | Trainingen, verandertraject                                                         |      |
| Interne Communicatie           | Campagne met ludieke, informatieve acties                                           |      |



### SIMPELE TIPS VOOR COLLEGA'S DIE ALVAST OP KLEINE SCHAAL WILLEN BEGINNEN

- 1 PLAN EEN WEETING OP TIJD IN**  
Laat je collega's tijdig weten dat je wandelend wil vergaderen. Zo kunnen ze er rekening mee houden qua kleding en schoenen en kunnen ze zich voorbereiden.
- 2 PLAN JE ROUTE**  
Zorg voor een rustige route van een kwartier tot een uur. Op [weeting.nl](http://weeting.nl) vind je alvast tientallen geschikte vergaderroutes, maar je kunt natuurlijk ook je eigen route kiezen.
- 3 Plan een weeting met MAXIMAAL 3 MENSEN** (tenzij de route zo rustig en breed is dat vier of vijf ook kan).
- 4 BEREID JE VOOR:** denk na over wat je met deze weeting wil bereiken, lees (en verspreid) vooraf de vergaderstukken.
- 5 DRAAG SCHOENEN DIE LEKKER LOPEN.**
- 6 NEEM GEEN ZWARE TAS MEE.**
- 7 Wil je wat NOTEREN?** Neem eventueel een notitieboekje mee, gebruik de notities app of dictafoon op je mobiel of nog makkelijker: een voice-to-text app zoals Braintoss.
- 8 Neem een flesje WATER mee voor onderweg of drink vooraf iets.**
- 9 REGEN op komst?** Kort de route in, bekijk of verzetten mogelijk is of blijf deze keer binnen overleggen.

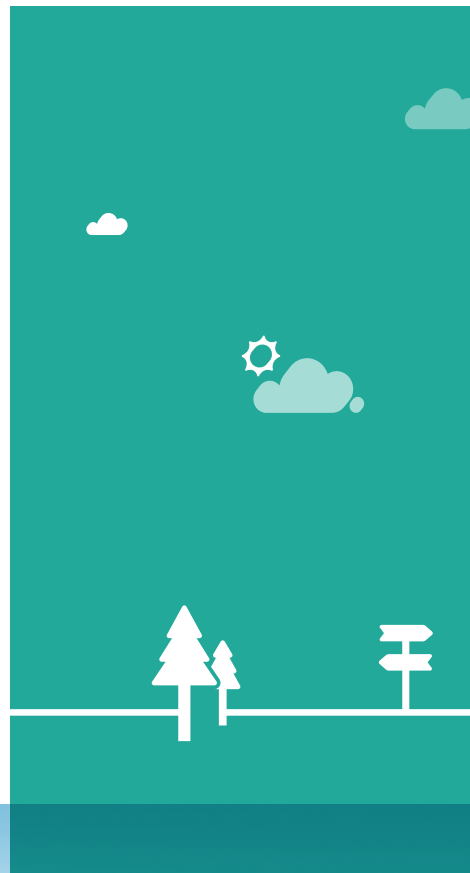
tot  
straks



## CRITERIA VOOR GOEDE WEETINGROUTES

Je kunt natuurlijk je collega's naar buiten sturen en wel zien waar ze uitkomen, maar dat komt de effectiviteit en ook het plezier van een wandelend overleg vaak niet ten goede. Je wordt al snel afgeleid door allerlei omgevingsfactoren: waar moeten we heen, wat een drukte hier, weer een stoplicht. Een goede voorbereiding is het halve werk, met deze tips maak je het je collega's makkelijker:

- Kies een **aantrekkelijke route** die je collega's naar buiten lokt. Groene routes zijn altijd goed, een rondje is aantrekkelijker dan heen en weer lopen.
- **Hou het simpel.** Niet doen: een toeristische stadswandeling langs afleidend mooie en drukke plekken met talloze zijstraten ('moesten we nou rechtsaf of links?'). Wel doen: een route langs water, groen, door een park, langs spoorlijnen of door rustige straten, met zo min mogelijk kruisingen.
- **Zorg voor genoeg ruimte.** Je moet naast elkaar kunnen blijven lopen zonder constant fietsen en straatmeubilair te hoeven omzeilen.
- **Maak de route niet te lang.** Kies voor een overleg van een half uur een wandeling van 1,8 km en loop in een uur max. 3,8 km.
- **Hou het rustig.** Het overlegt een stuk prettiger als je niet afgeleid wordt door lawaai van verkeer, mensenmassa's, aandacht vragende winkelstraten en terrasjes.
- Een paar **markante punten** onderweg helpen je oriënteren en je kunt ze gebruiken om het overleg te structureren. Denk aan een brug, gebouw of kunstwerk dat aangeeft dat je halverwege bent ('gaan we wel snel genoeg door de agenda?').



**“Buiten kantoor lukt het beter om afstand te nemen van het werk, te relativieren en te reflecteren: de kenmerken van een goede vergadering.”**

JOOST VAN HOEK,  
MINISTERIE VAN BINNENLANDSE ZAKEN  
(BRON: WEETING.NL)





**maak vaker een belondje:**  
Bellen kan prima lopend,  
twee vliegen in één klap!

## WERK MAKEN VAN WEETING?

Heb je de smaak te pakken en wil je op grote schaal werk maken van weeting? Kun je daarbij wel wat ondersteuning gebruiken?

Op [www.werkeninbeweging.nl](http://www.werkeninbeweging.nl) vind je diverse partijen die trainingen, begeleiding en workshops aanbieden. Wij brengen je graag met hen in contact. De inhoudelijke informatie uit deze folder is gebaseerd op [www.weeting.nl](http://www.weeting.nl)

## OVER WERKEN IN BEWEGING

Wandelnet en Fietzersbond brengen samen met partners Werken in Beweging. In opdracht van het Ministerie van VWS helpen we je om je medewerkers dagelijks meer te laten bewegen door vaker te fietsen en te lopen.

Wil je nog meer beweging uit je werkdag halen?  
Laat je inspireren op [www.werkeninbeweging.nl](http://www.werkeninbeweging.nl)

**PRODUCTIEVER • CREATIEVER • GEZONDER**

Dit exemplaar van de weeting wegwijzer wordt je aangeboden door:



deze folder is een uitgave van:

**WERKEN  
BEWEGING**

in samenwerking met haar partners:



**ALLES IS  
GEZONDHEID**