



SMART PLANT

Hoe kantomedewerkers gestimuleerd
kunnen worden om een gezondere
werkstijl aan te nemen



Inhoudsopgave

Ahrend

Opdracht

Onderzoeksfase

Programma van eisen en wensen

Ontwerpfase

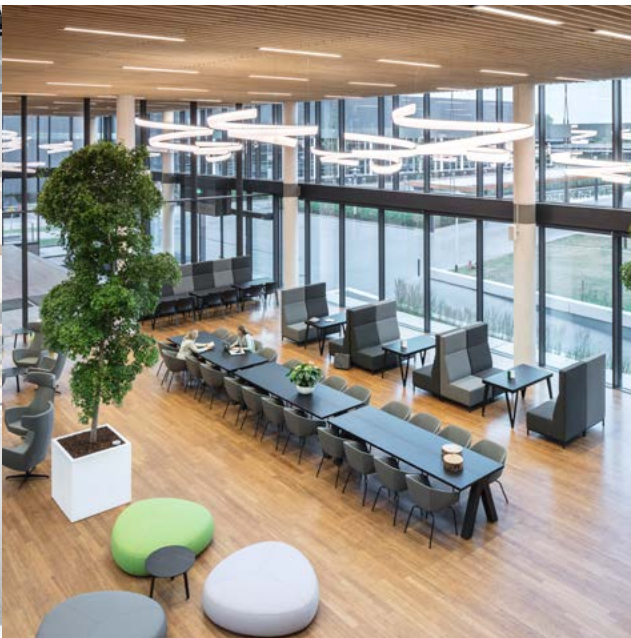
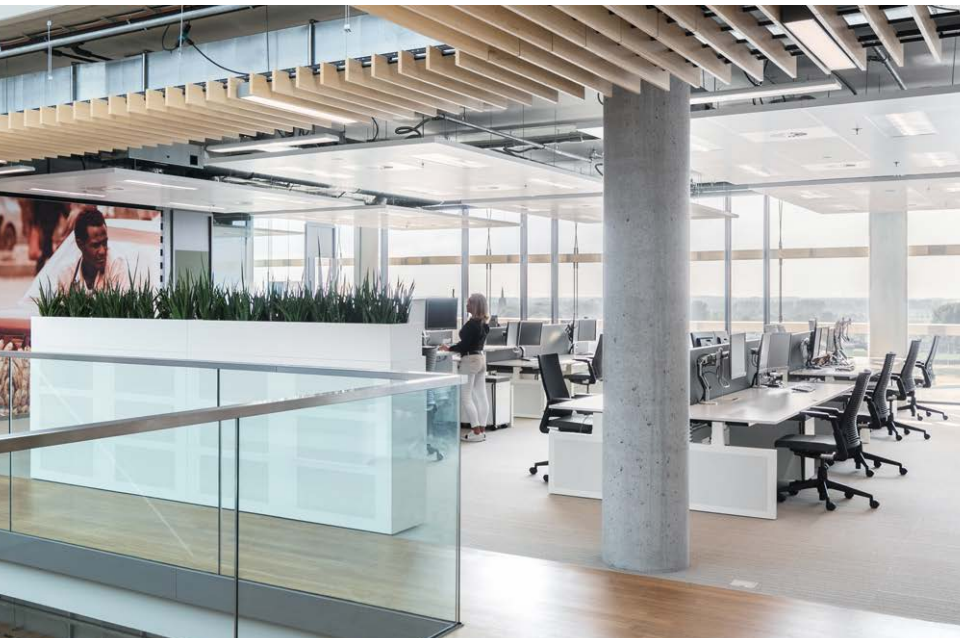
Definitief ontwerp

Materiaal, Productiemethode & Kostprijs

Aanbevelingen




arend



Opdracht





Probleemstelling

“Zit-sta-werkplekken worden te weinig staand gebruikt”

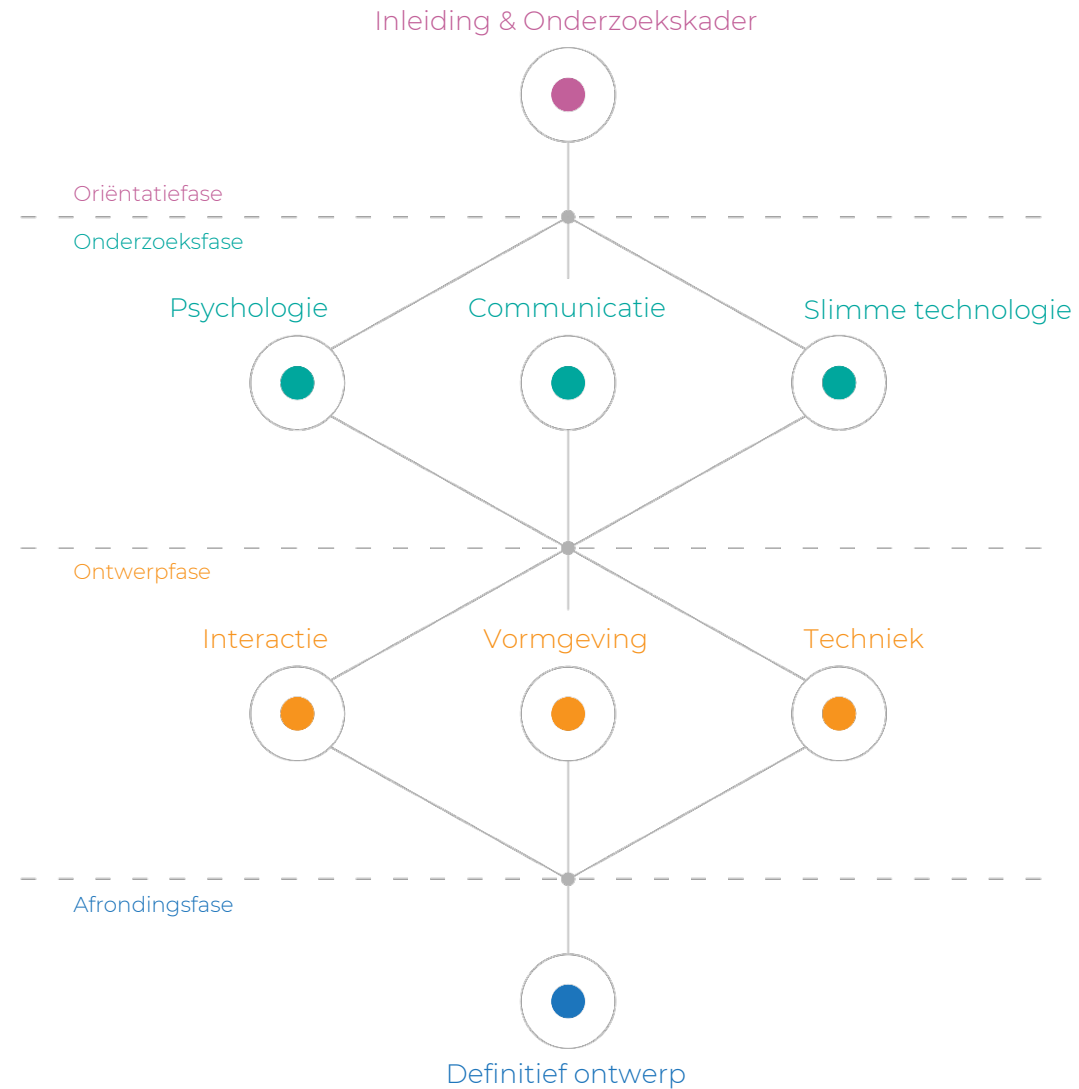
“Zitten is het nieuwe roken”

Onderzoeksvraag

Hoe kan een product de gebruiker van een zit-sta-werkplek optimaal stimuleren om afwisselend zittend en staand werken?



Onderzoeksopzet



Onderzoeksfase



Doelgroep

Primaire doelgroep

Gebruiker die al intensief bezig is met een gezonde werkstijl.

Gebruiker die de voordelen van een gezonde werkstijl kent en dat wilt bereiken, maar niet gemotiveerd genoeg is.

Gebruiker die zich niet bezighoudt met een gezonde werkstijl.

Secundaire doelgroep

Facility manager

Human resource manager

Inkoper

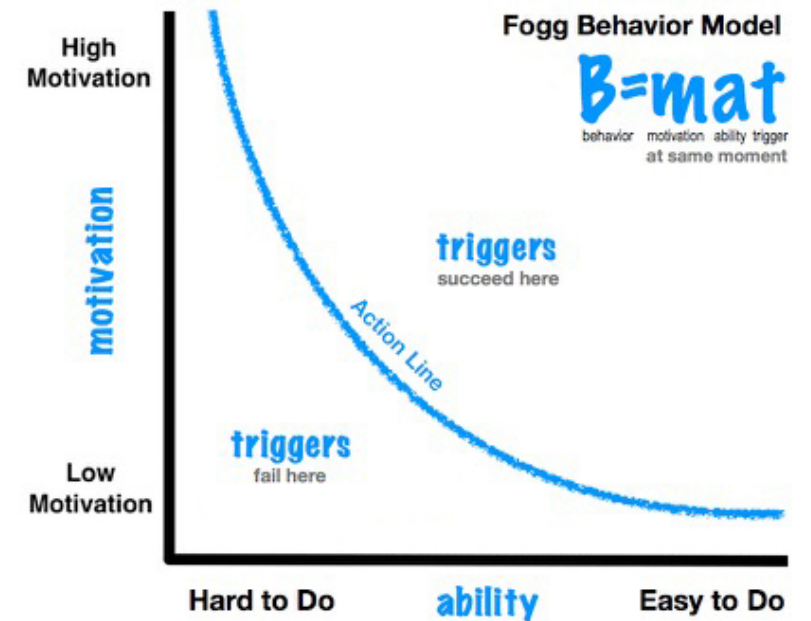
Psychologie

Huidige situatie

Gebruikers willen een gezondere werkstijl bereiken, maar hun intrinsieke motivatie is te laag om daadwerkelijk afwisselend zittend en staand te werken en dit vol te houden.

Oorzaak

Te vinden in het Behaviour Model van Dr. B.J. Fogg.





Inzicht in persoonlijke voortgang

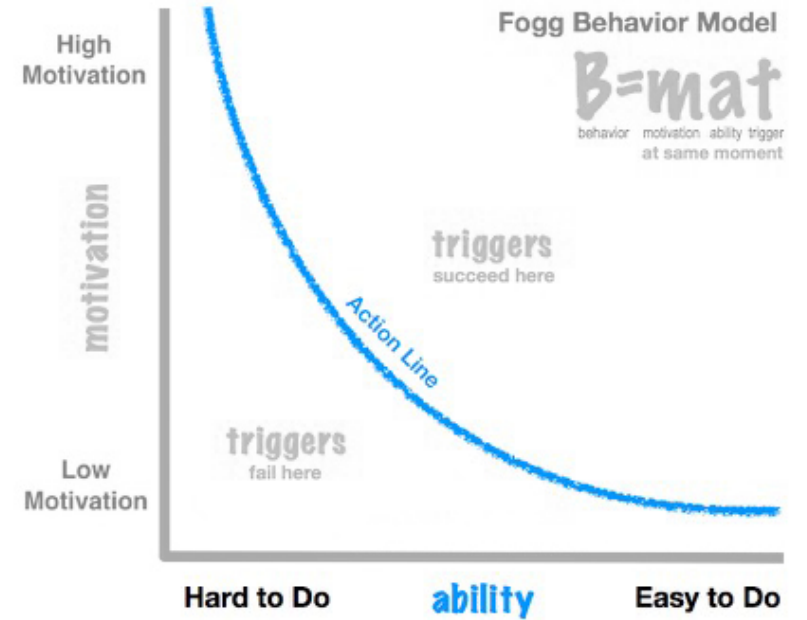
Waarom is de moeilijkheidsgraad hoog?

De voordelen (intrinsieke beloningen) van een gezondere werkstijl zijn moeilijk door de gebruiker zelf op te merken.

Oplossing = Inzicht in persoonlijke voortgang

Door gebruikers inzicht te geven in hun persoonlijke voortgang naar een gezondere werkstijl en de intrinsieke beloningen daarvan, wordt de moeilijkheidsgraad om een gezondere werkstijl vol te houden verlaagd.

Dit stimuleert gebruikers voor de lange termijn.





Nudge

Waarom zijn de huidige triggers te zwak?

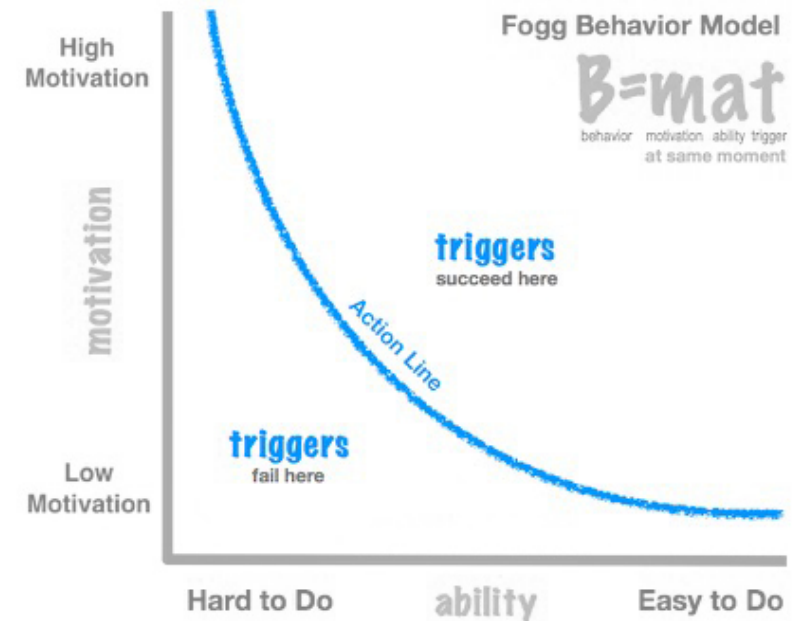
De huidige triggers komen puur en alleen voort uit de intrinsieke motivatie van de gebruikers.

Een trigger van buitenaf kan zorgen voor een extra zetje in de rug.

Oplossing = Nudge

Een nudge stimuleert gebruikers intrinsiek om hun gedrag te veranderen door hun op een aangename en subtiele wijze te attenderen op de effecten van hun gedrag.

Dit stimuleert gebruikers 'real-time'.





Communicatie

Communicatiemiddel voor nudge

Een fysiek product, geïntegreerd in de zit-sta-werkplek.

Communicatiemiddel voor inzicht in persoonlijke voortgang

Een mobiele applicatie (app).



Slimme Technologie

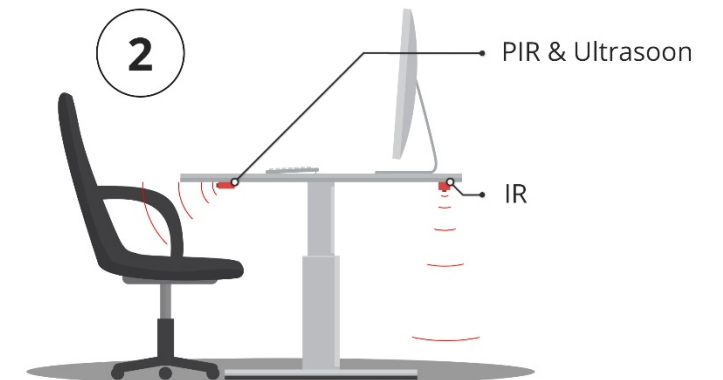
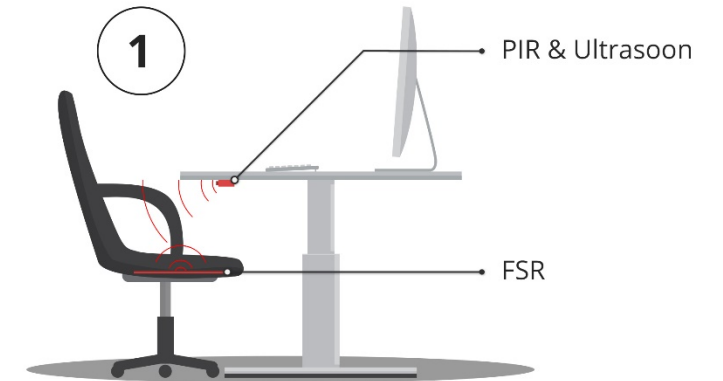
Zit-sta-gedrag van gebruikers meten

Het product zal gekoppeld moeten worden aan een externe sensormodule volgens configuratie 2.

De sensormodule meet:

- De aanwezigheid van de gebruiker.
- De hoogte van het bureaublad.

De sensormodule zal door een partner van Ahrend ontwikkelt worden.





Voorlopig programma van eisen en wensen

Voorlopig programma van eisen

De belangrijkste eisen uitgelicht

Het product biedt **geen doel voor ander functioneel gebruik** dan de stimulatie voor een gezondere werkstijl.

De **nudge** is verwerkt in een **fysiek product**.

De **nudge** is **altijd zichtbaar** voor andere mensen.

De **voortgang** van een gebruiker naar een gezondere werkstijl is **enkel door de persoon zelf in te zien**.



Voorlopig programma van wensen

De belangrijkste wensen uitgelicht

Het product **stimuleert** de gebruiker van een zit-sta-werkplek **om een gezondere werkstijl aan te nemen.**

Het gebruik van het product resulteert in een verhoogde

mentale en fysieke **gezondheid** van de gebruiker.

productiviteit en effectiviteit van de gebruiker.

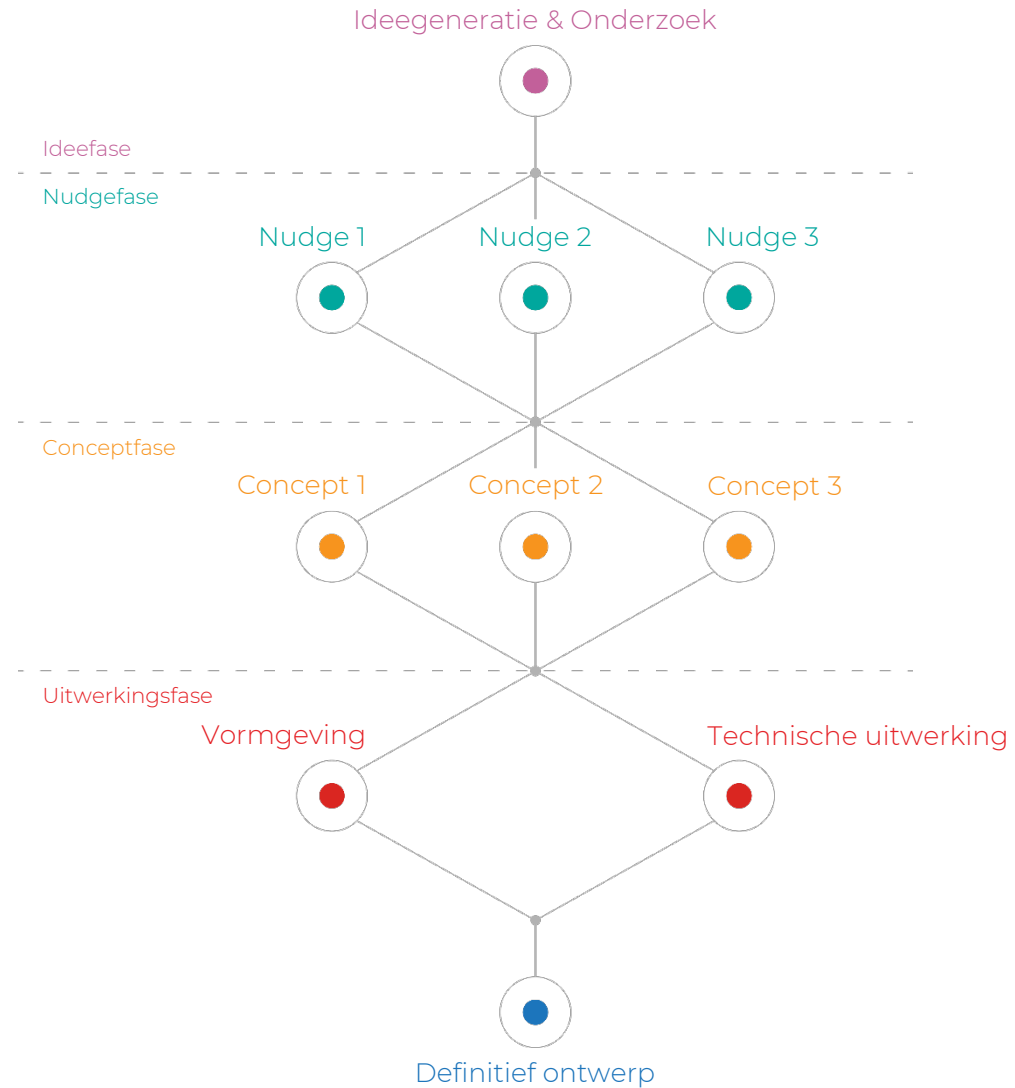
medewerkerstevredenheid.

De **voortgang** naar een gezondere werkstijl is **opgedeeld in** het behalen van **milestones.**



Ontwerpfase

Ontwerpproces



Ideefase

Hoe kun je kantoorwerkers stimuleren minder zittend te werken?

• stimulans toevoegen



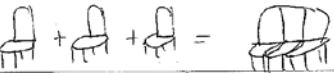
shock of trillingen?

andere zintuigen prikkelen?

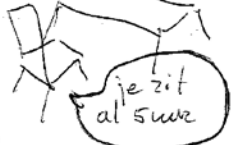


in tafel: geur of rook-sigitaal?

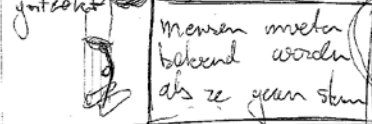
• stoelen gaan om 14:00 samen? tot bankjes of zo? → zit capaciteit in kantoor neemt af



Feedback van uit hun stoel



een pen die het elke doet als je benen zijn jutecht

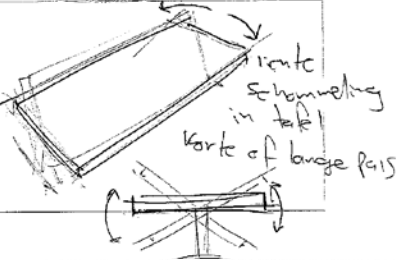


De lamp uit laten gaan zodat ze moeten lopen. Zodra de peeren van de werkplek is, geeft het bureau omhoog.



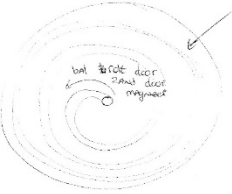
wobbelstoel

om de 10 minuten om knip aankijken op het plafond



SATISFIED

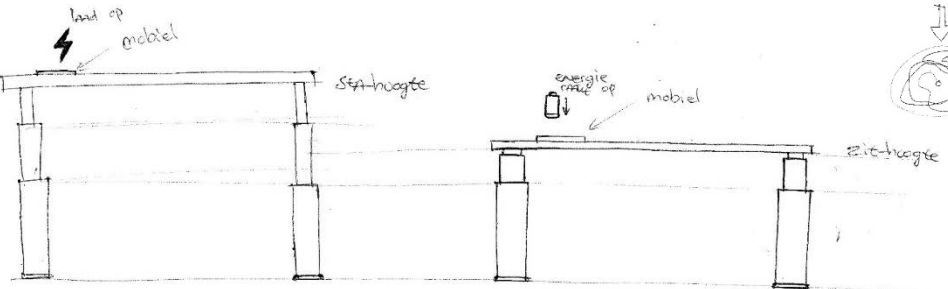
Rustig, comfort, mooi patroon



TRIGGER

Patroon verstoort bij ongezonde situatie

Nudge



45%

Hk? Kantoorwerkers stimuleren minder zittend te werken?

(Afwijelen met standaard, randje laptop, power nap, etc.)

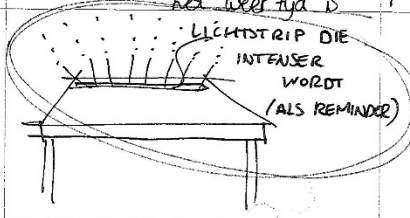
RONDE 1

Wijzen op de positieve effecten van het bewegen of wijzen op de negatieve bijwerkingen van zitten.

Zorgen dat ze niet stil blijven zitten. (op een positieve manier) is wordt aangegeven wanneer het weer tijd is

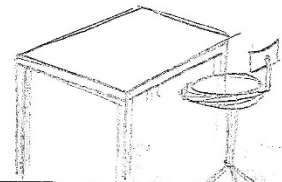
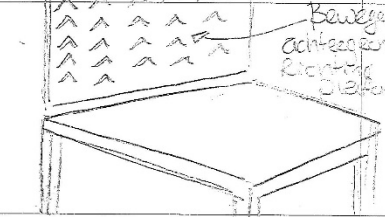
Persoonsgebonden advies programma met beweging/rust momenten die passen bij de voorkeuren van de persoon (deze zijn vooraf ingevoerd)

RONDE 2

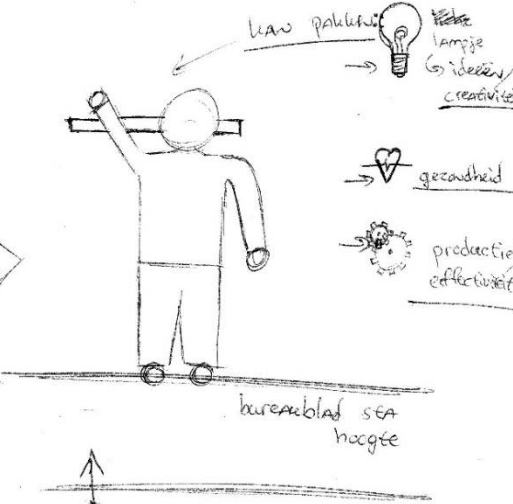
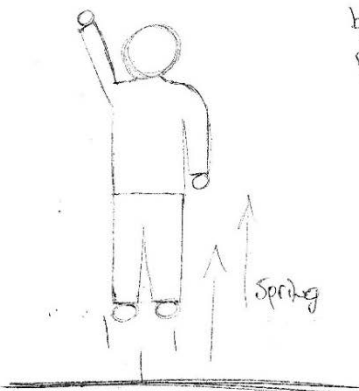


OPlossen IN DE STOEL LEUNING LOOS? OM LANG ZITTEN ONCOMFORTABEL TE MAKEN BAL (BALANS DING)

RONDE 3

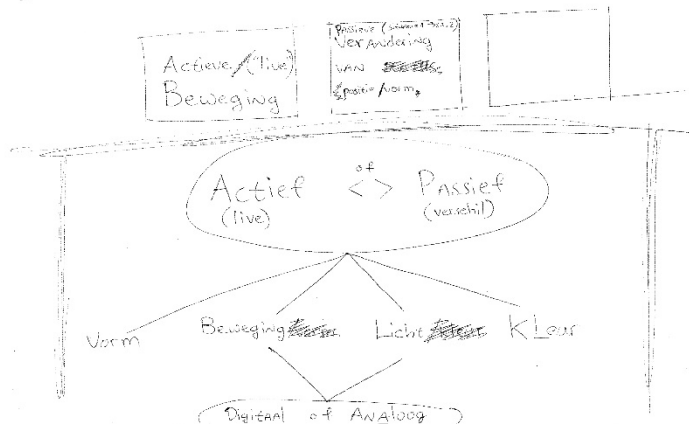


kan niet bij bovenste plank

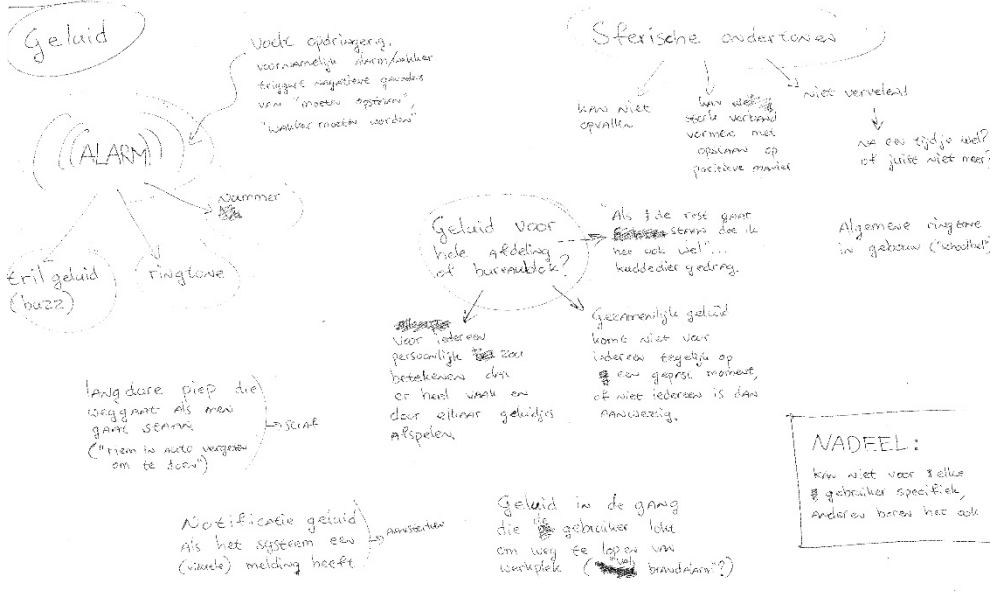


Visuele verandering als trigger

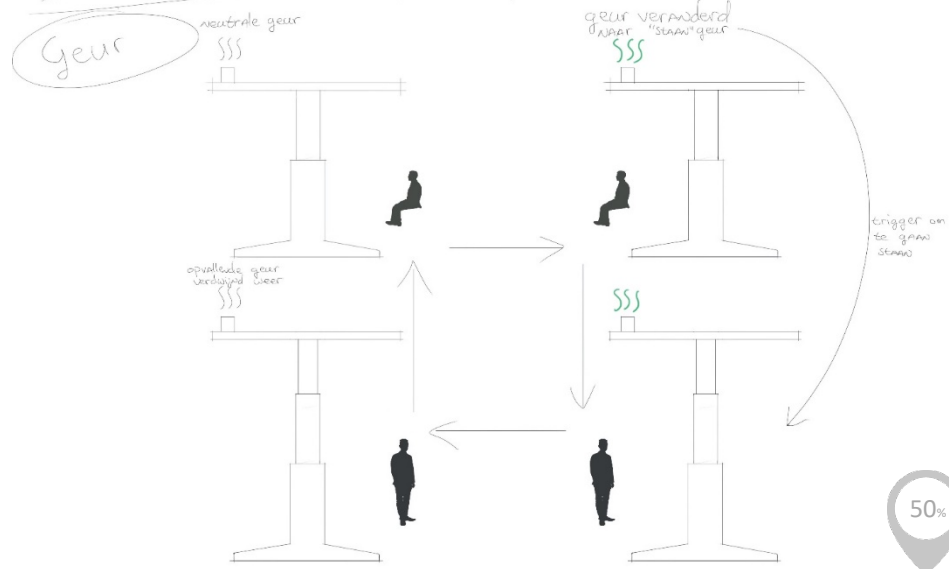
- Beweging → Actief: live beweging wordt opgemerkt
- Passief: positie/vorm is veranderd en het verschil wordt opgemerkt
- Licht & kleur
- Display (digitale beleidsaanpak)



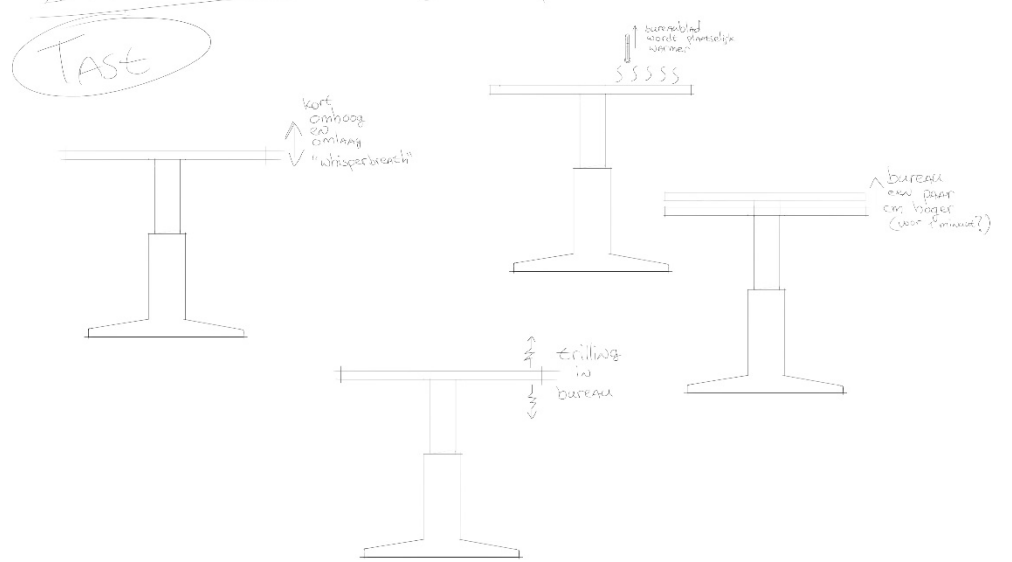
Diverse zintuigen prikkelen



Diverse zintuigen prikkelen



Diverse zintuigen prikkelen





Nudgefase

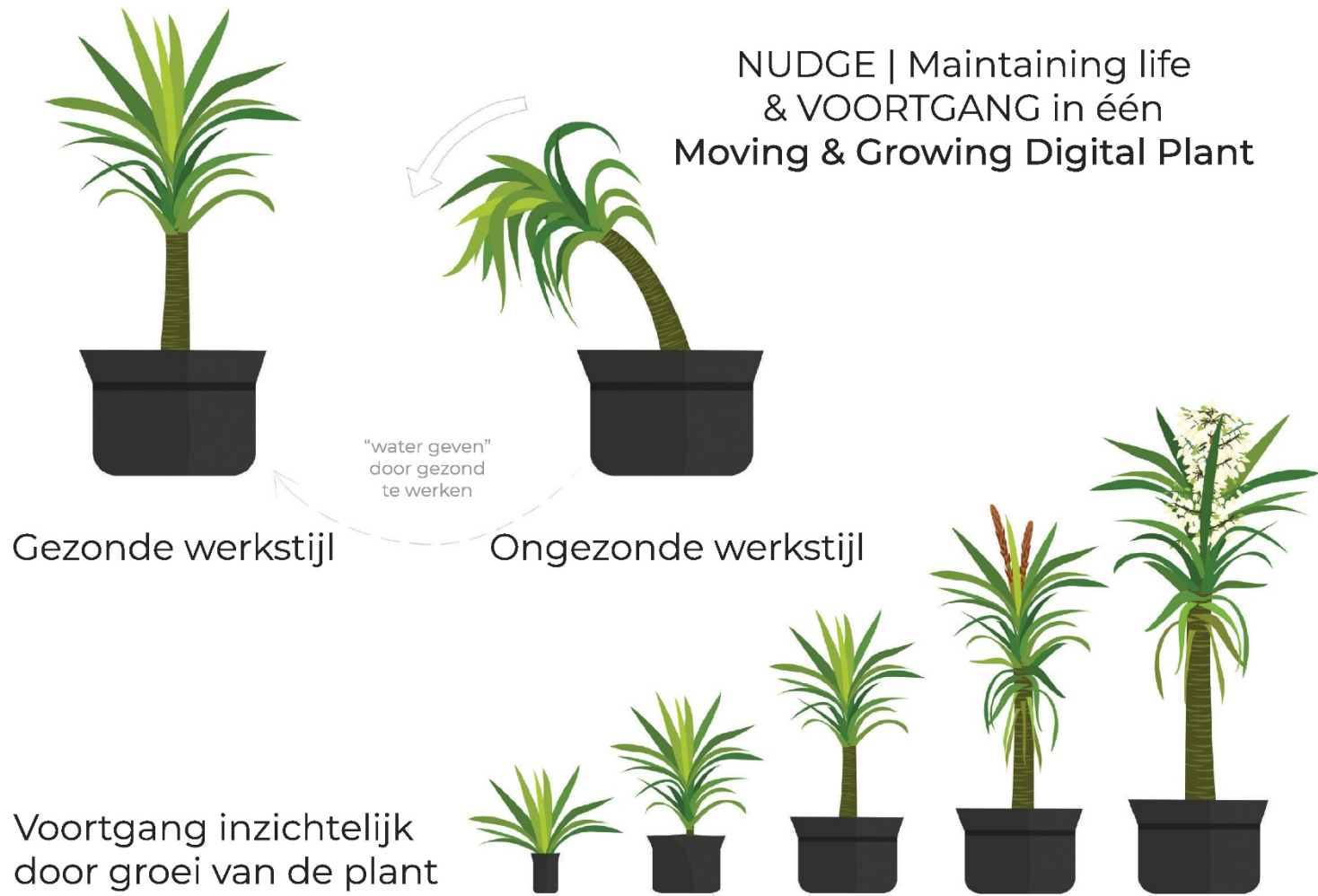


NUDGE | Maintaining life Moving Artificial Plant



CONTEXT Moving Artificial Plant





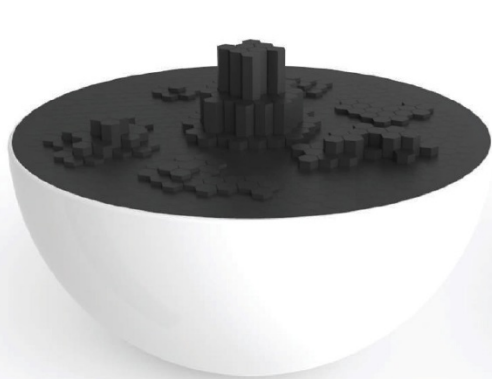
55%



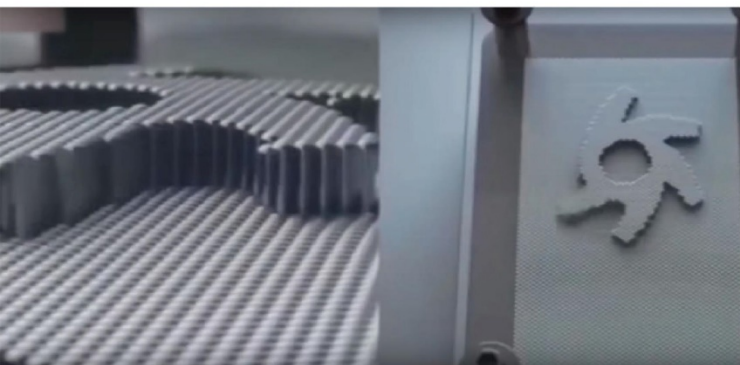
NUDGE | Disruption of satisfaction Disruption of a 3D Pattern



Langzaam bewegend
constant patroon



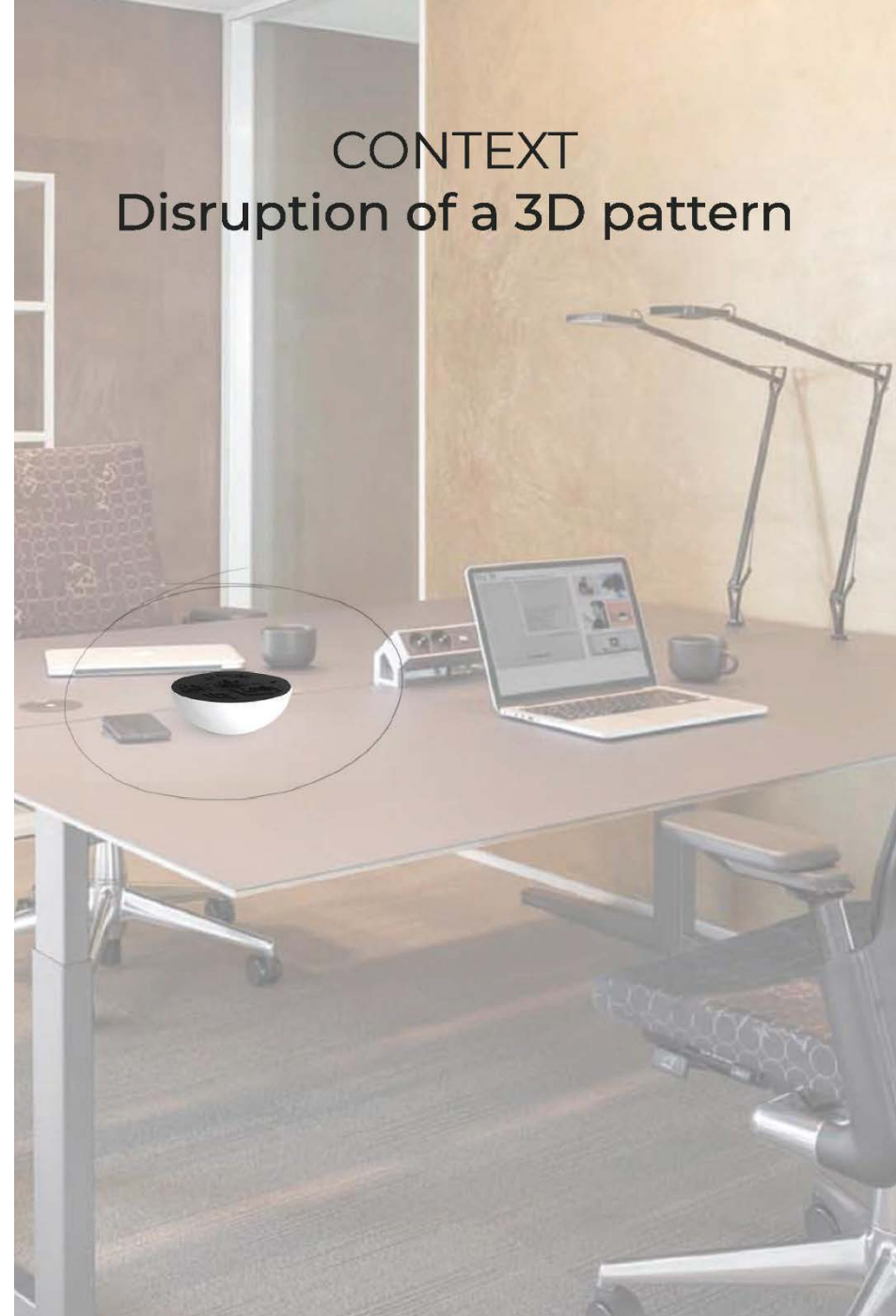
Gebruiker zit te lang ->
Het patroon wordt
verstoord met een vorm



Product staat uit

60%

CONTEXT Disruption of a 3D pattern



NUDGE | Communicating the effects through emotion

Emote Lamp

Intensiteit hoog,
Kleur meer verzadigd en groener,
'energie ververst'

Normale stand

Intensiteit laag,
Kleur minder verzadigd en bruiner,
Licht knippert af en toe

Ingezakte, vermoeide
houding

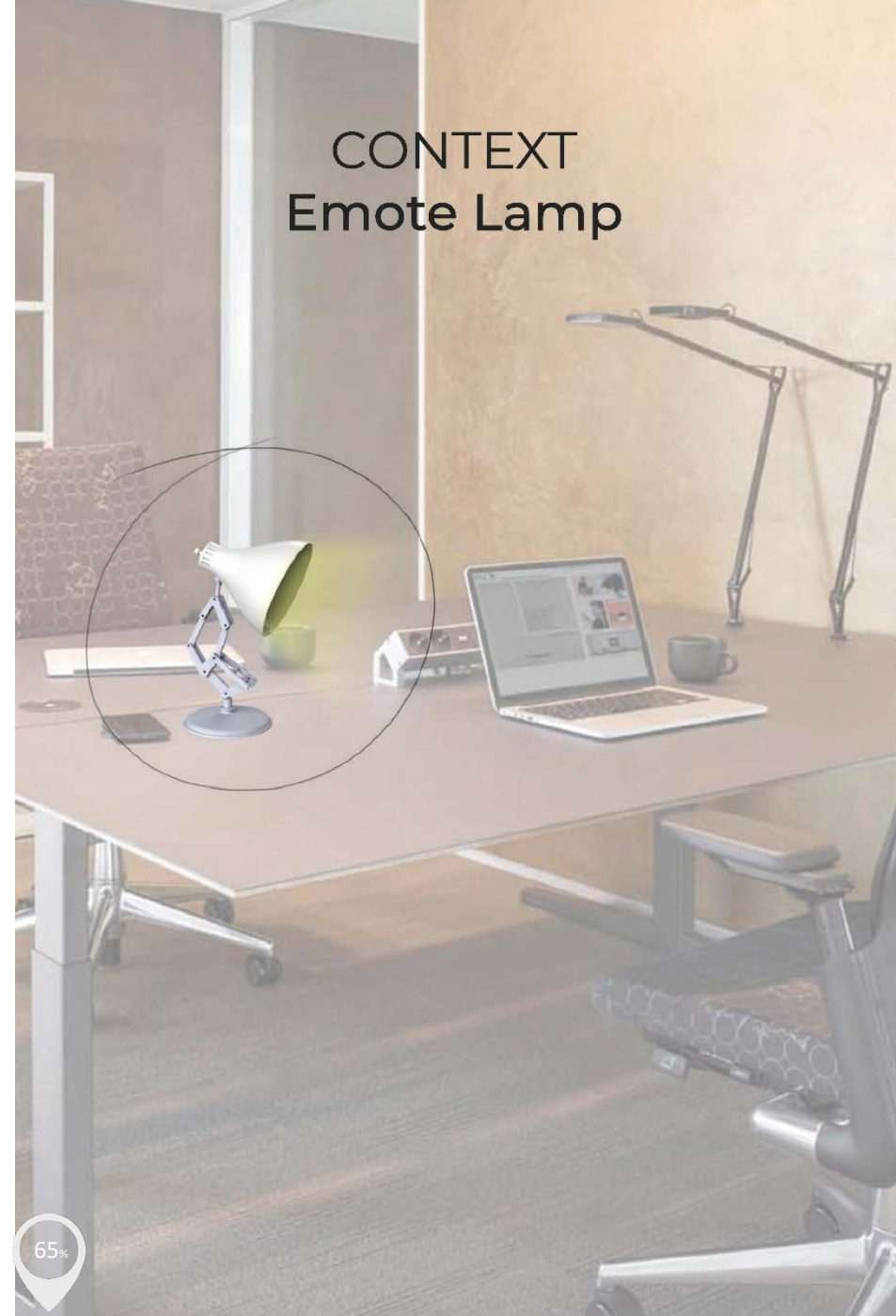
Lamp 'springt'
en strekt uit,
energieke houding

Gebruiker zit te lang ->
Lamp beweegt en uit de
emotie: "moe"

Gebruiker gaat staan ->
Lamp beweegt en uit de
emotie: "energiek"

CONTEXT

Emote Lamp



NUDGE | Communicating the effects through emotion Digital Emote Buddy



Algemene uitdrukking
voor gezonde werkstijl



Gebruiker gaat staan



Algemene uitdrukking
voor ongezonde werkstijl

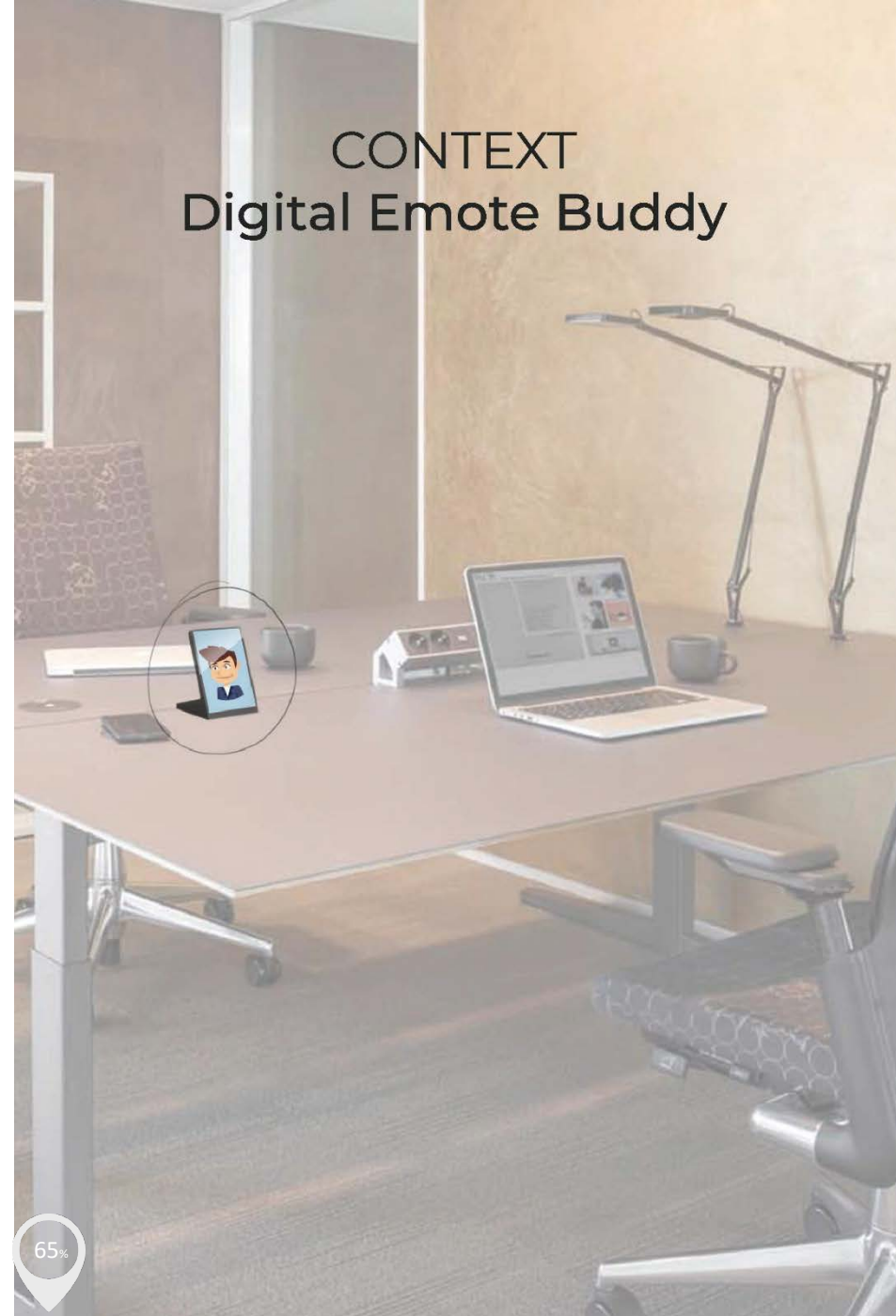


Gebruiker zit te lang



Buddy
Uit een aantal avatar
opties gekozen door
de gebruiker

CONTEXT Digital Emote Buddy



65%



NUDGE | Maintaining life Moving Artificial Plant



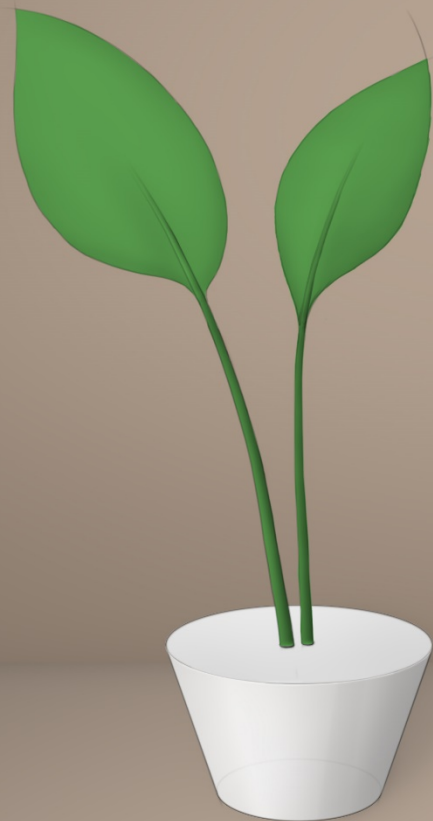
CONTEXT Moving Artificial Plant



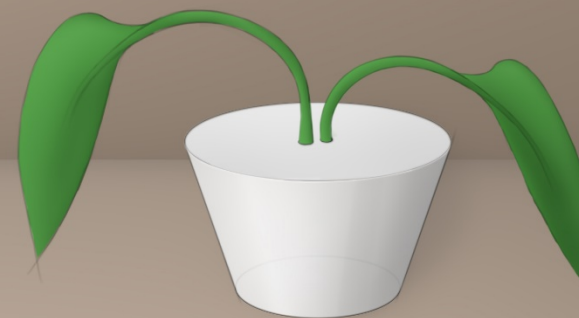
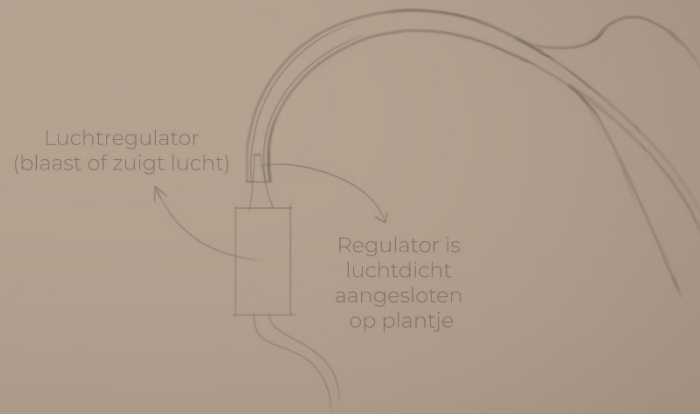


Conceptfase

Concept Plant

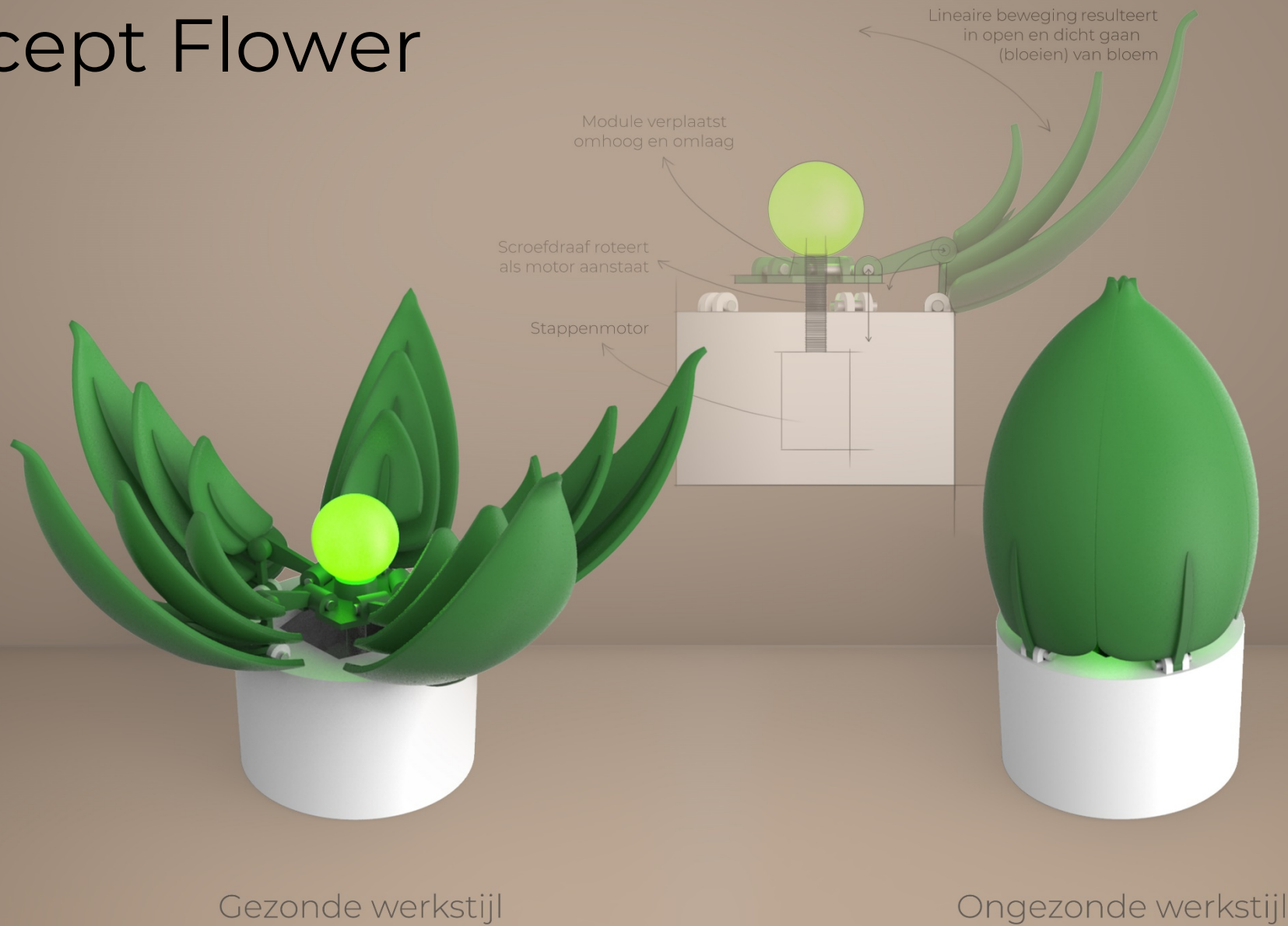


Gezonde werkstijl

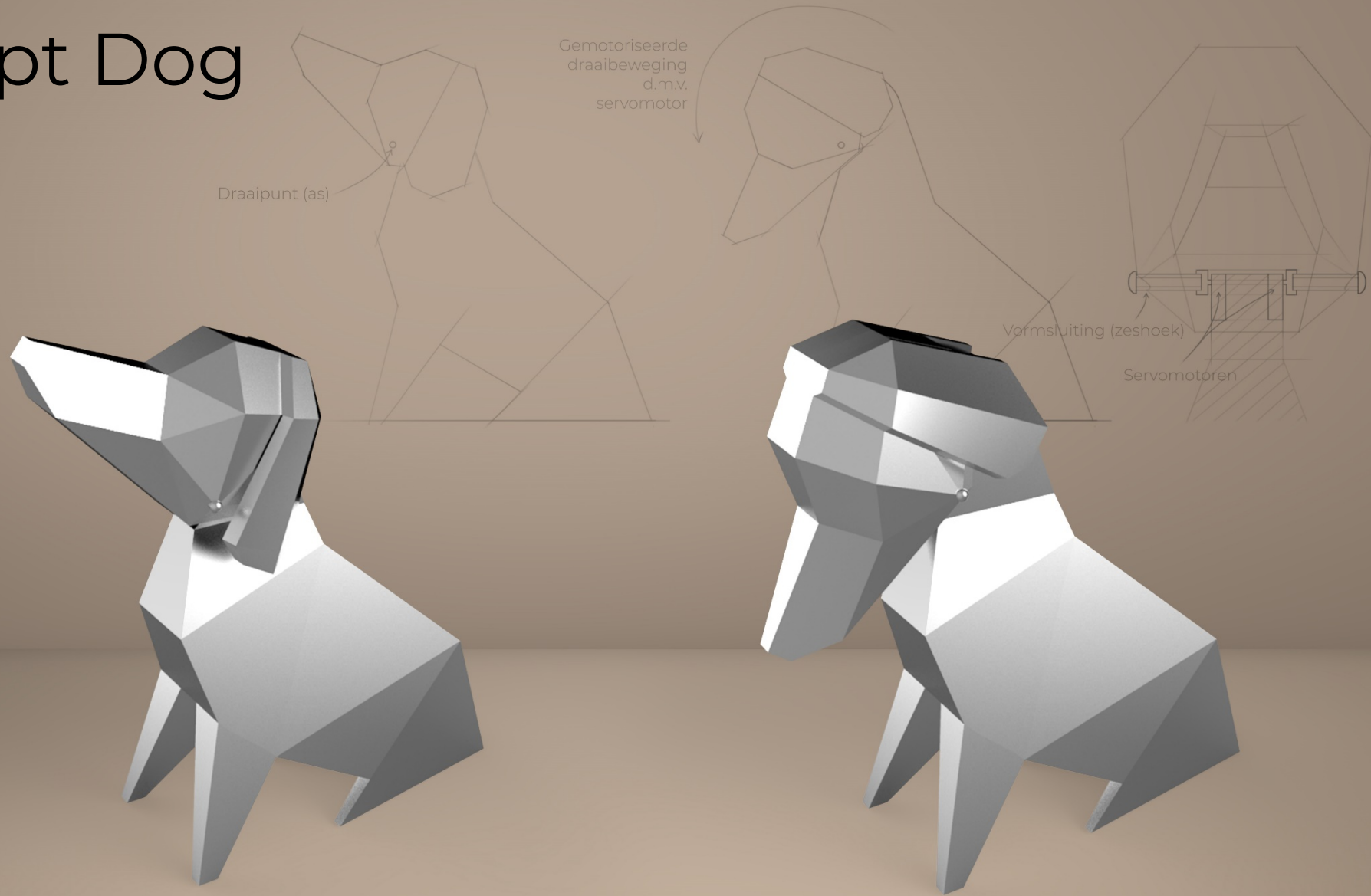


Ongezonde werkstijl

Concept Flower



Concept Dog

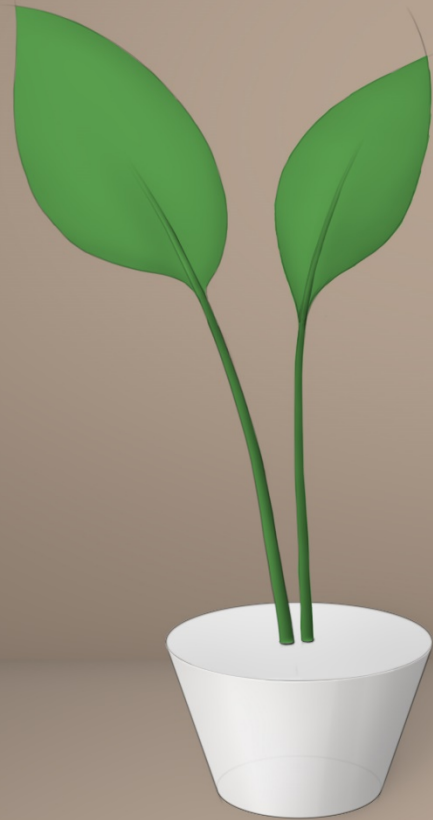


Gezonde werkstijl

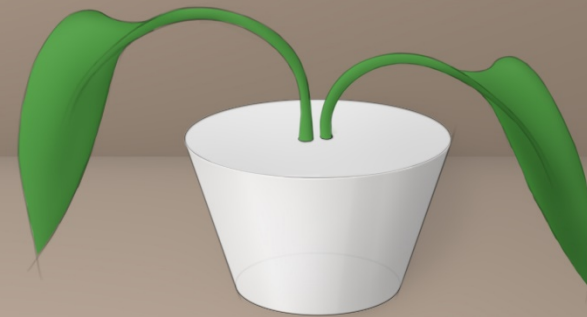
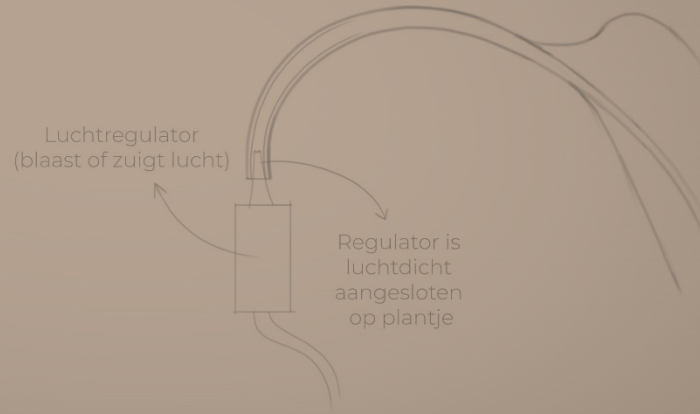
Ongezonde werkstijl



Concept Plant

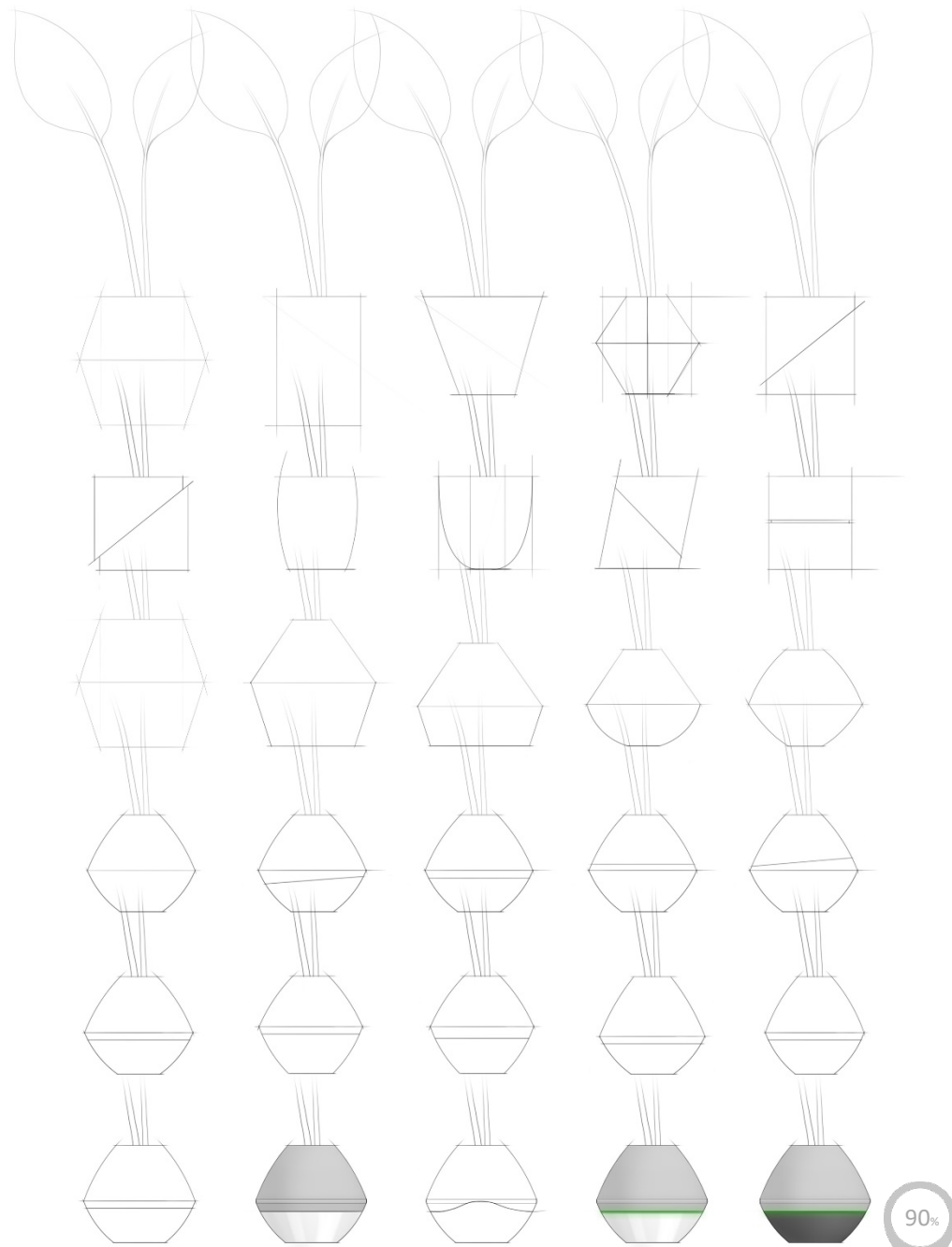


Gezonde werkstijl



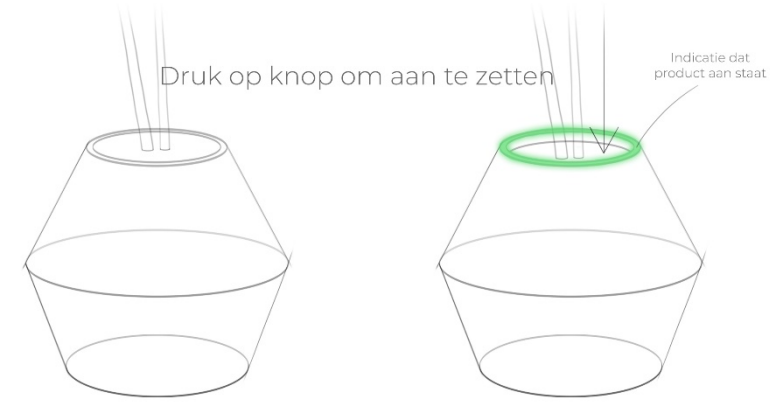
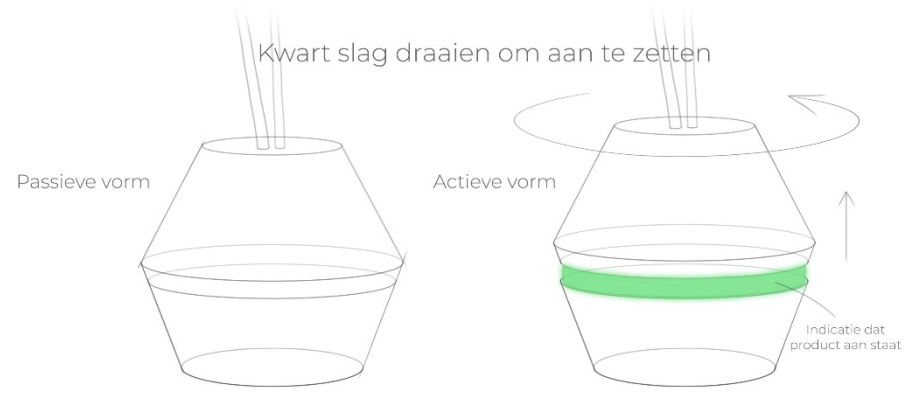
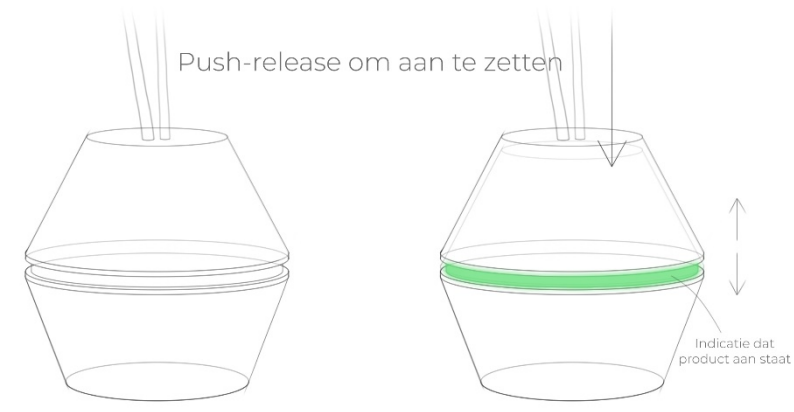
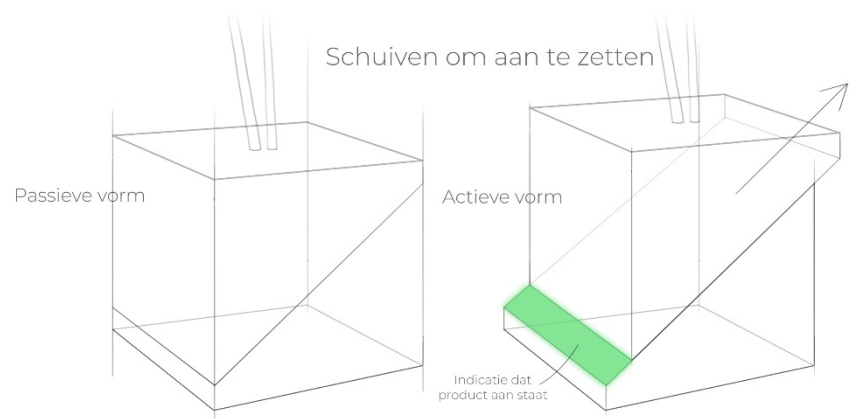
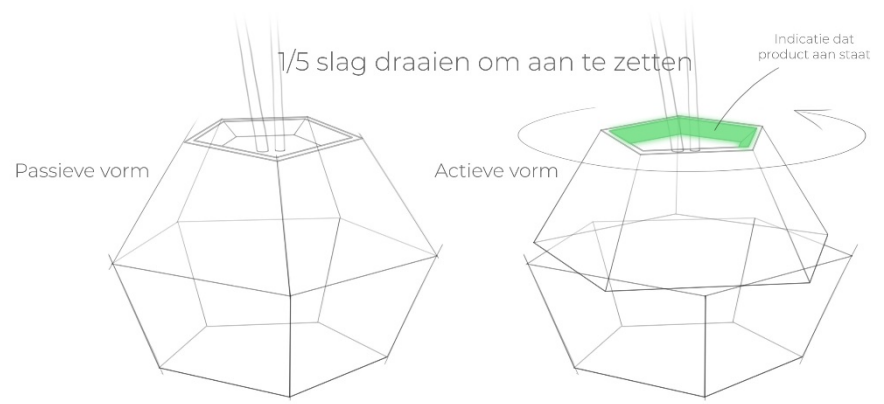
Ongezonde werkstijl

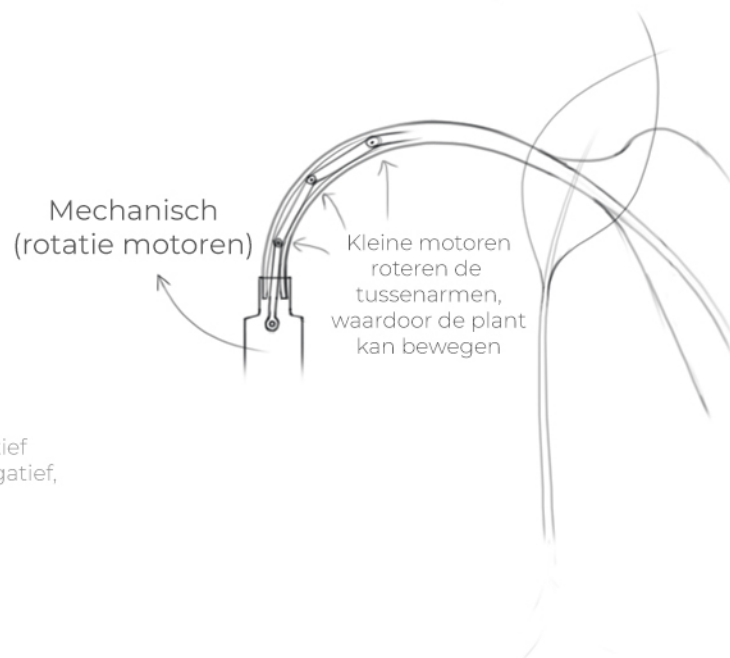
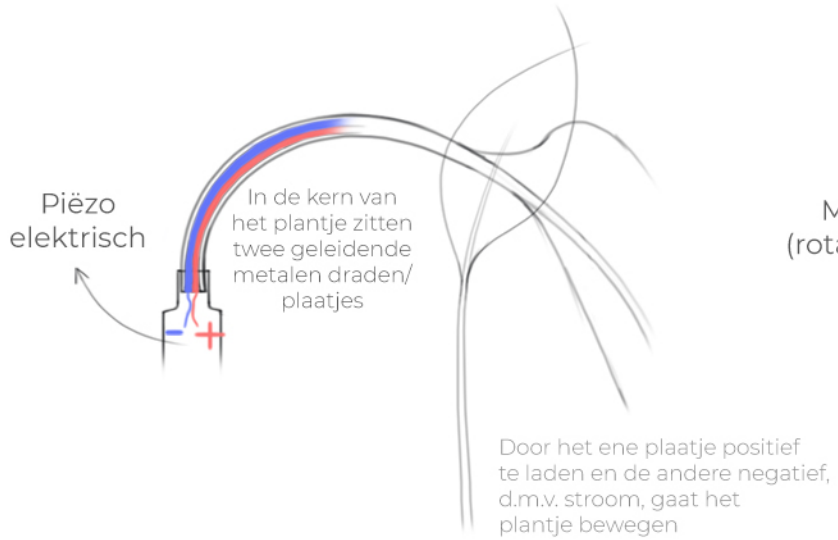
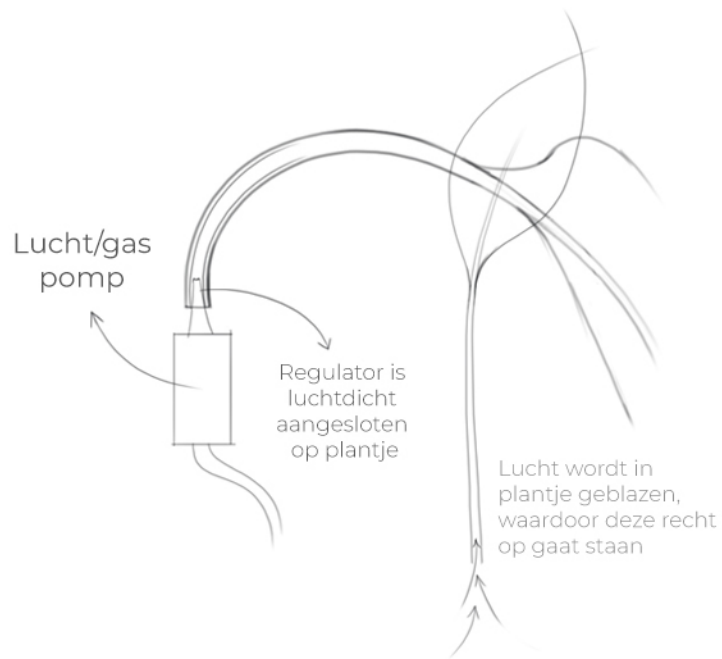
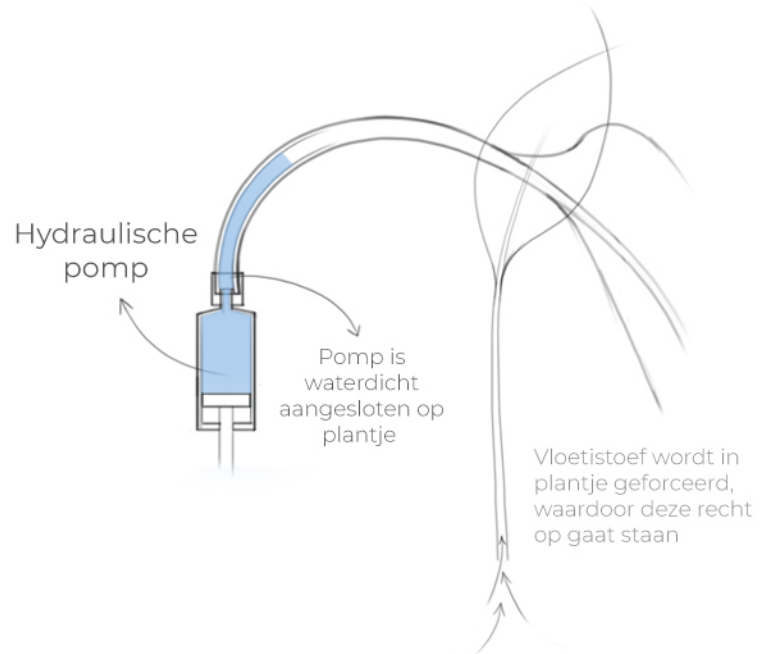
Uitwerkingsfase

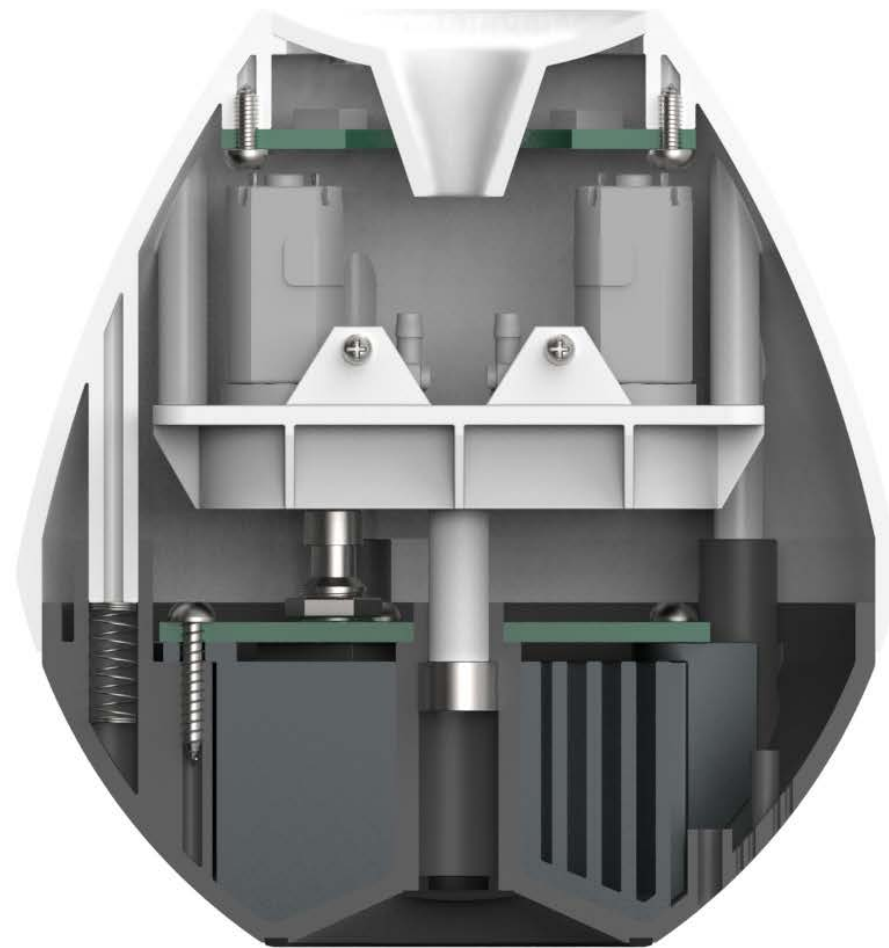
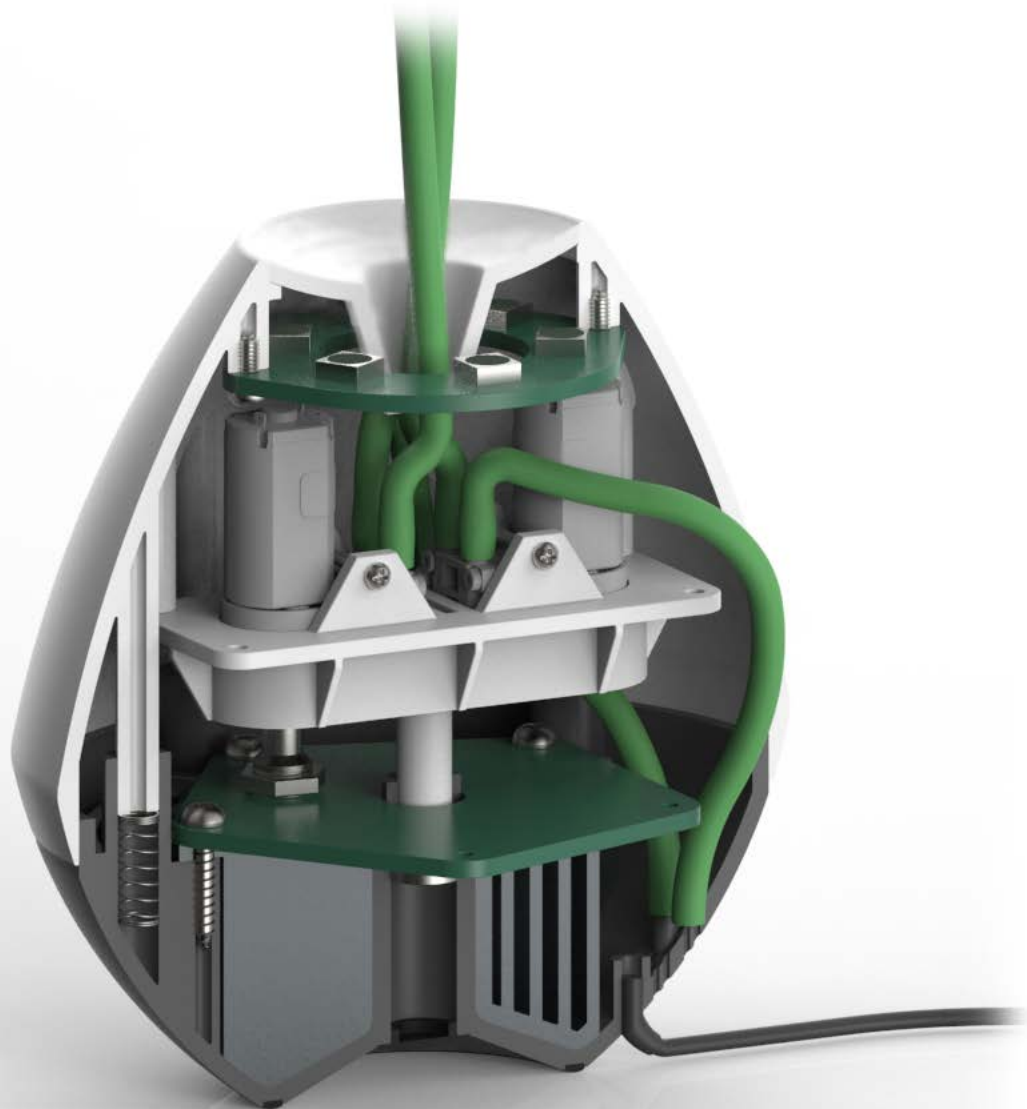


90%







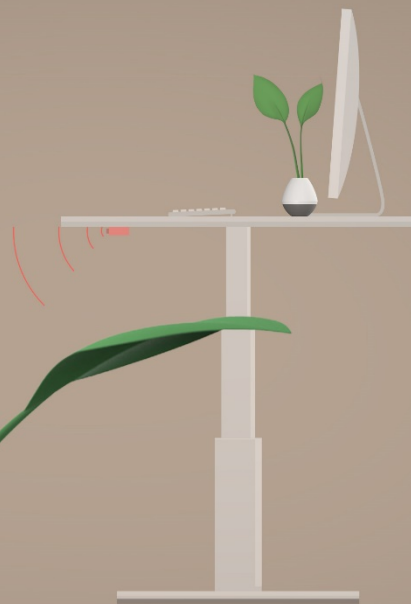


Definitief ontwerp

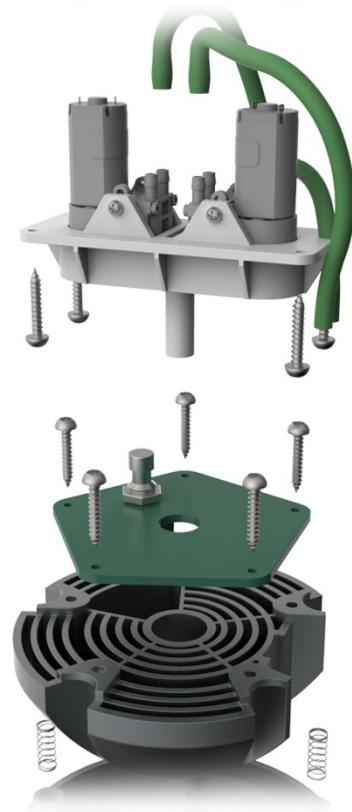
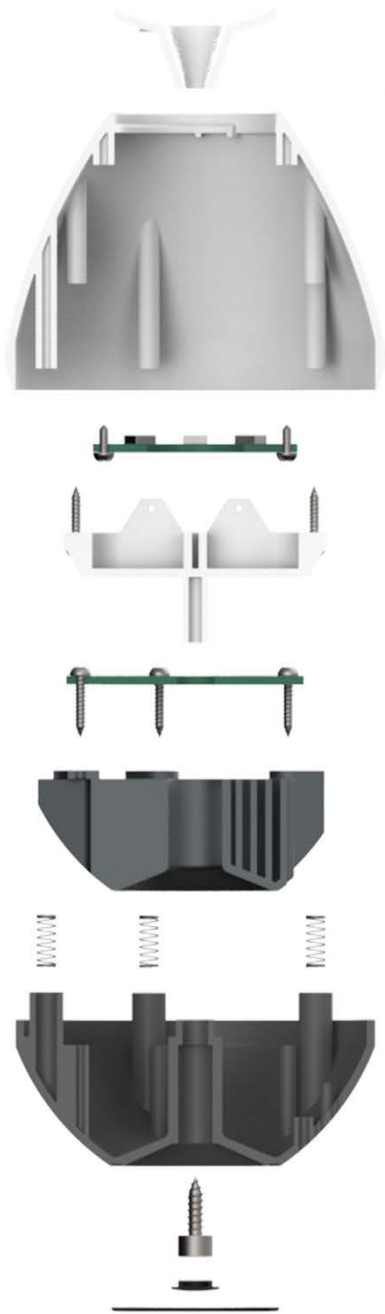


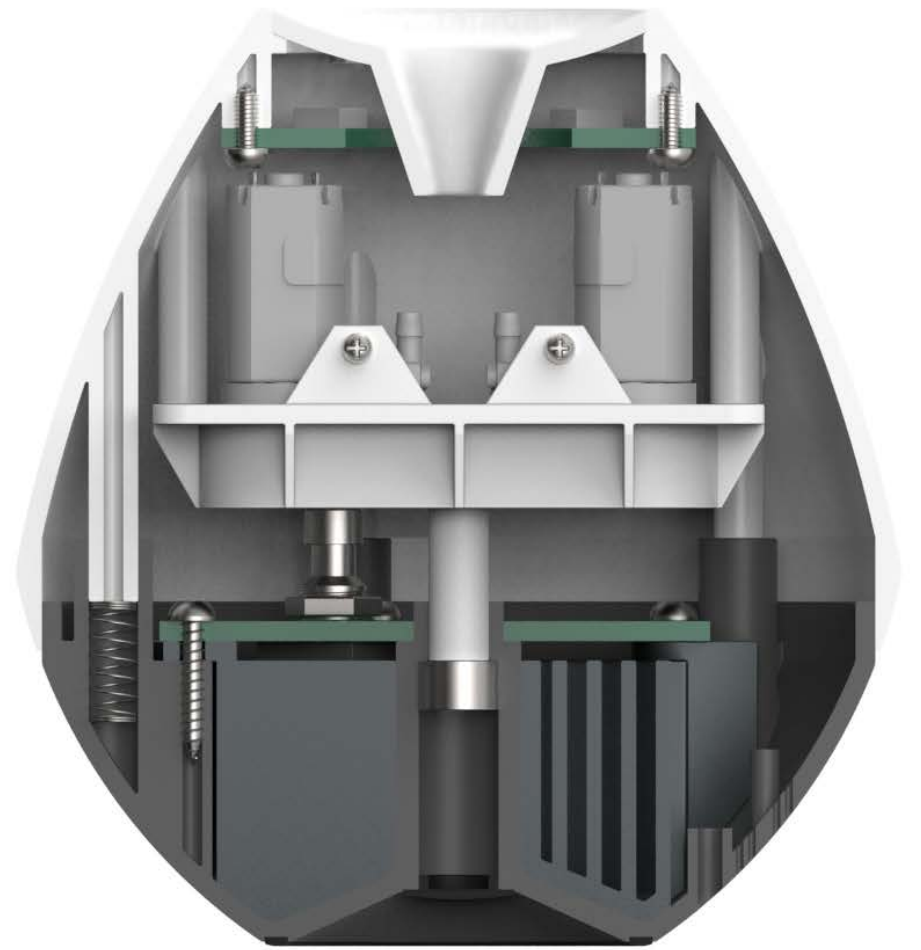
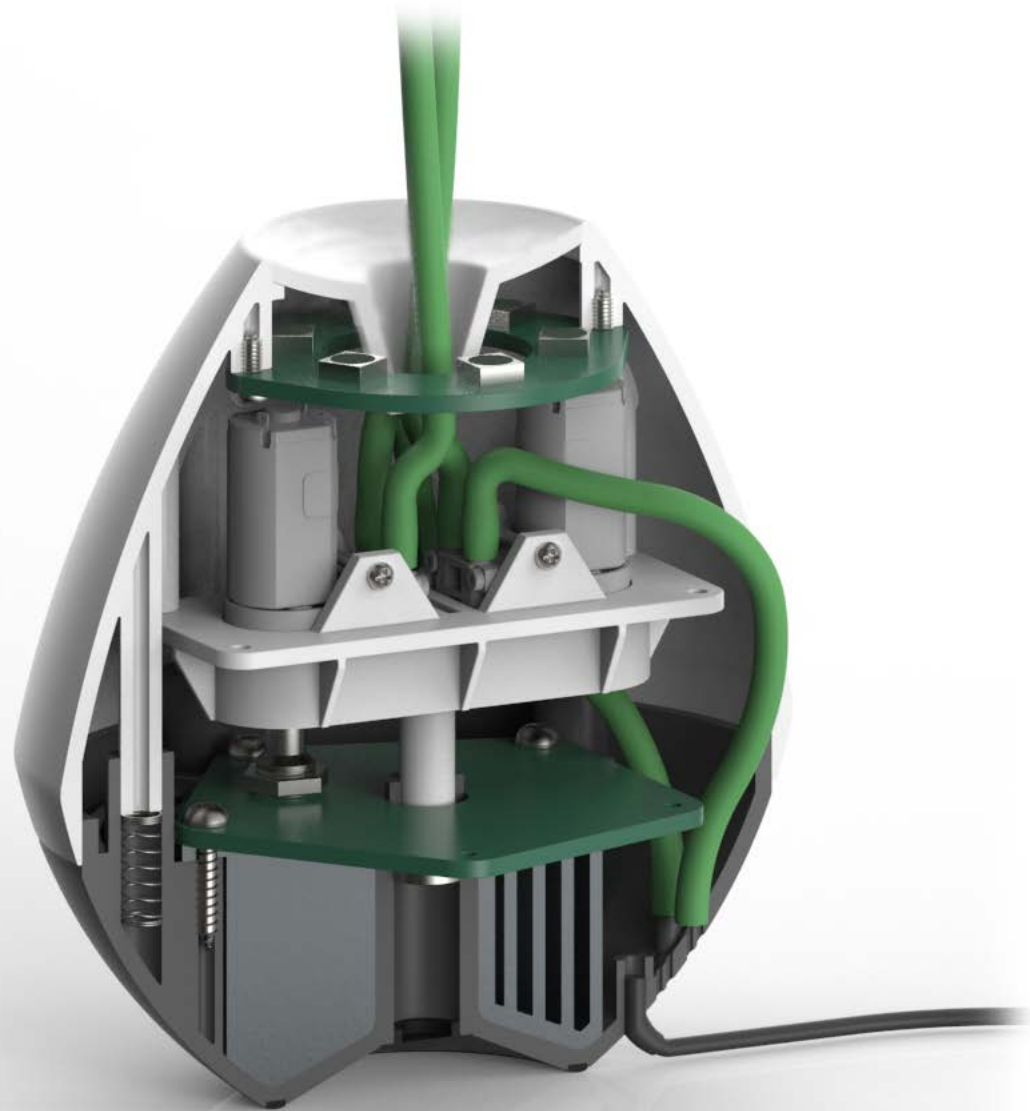


Gezonde werkstijl



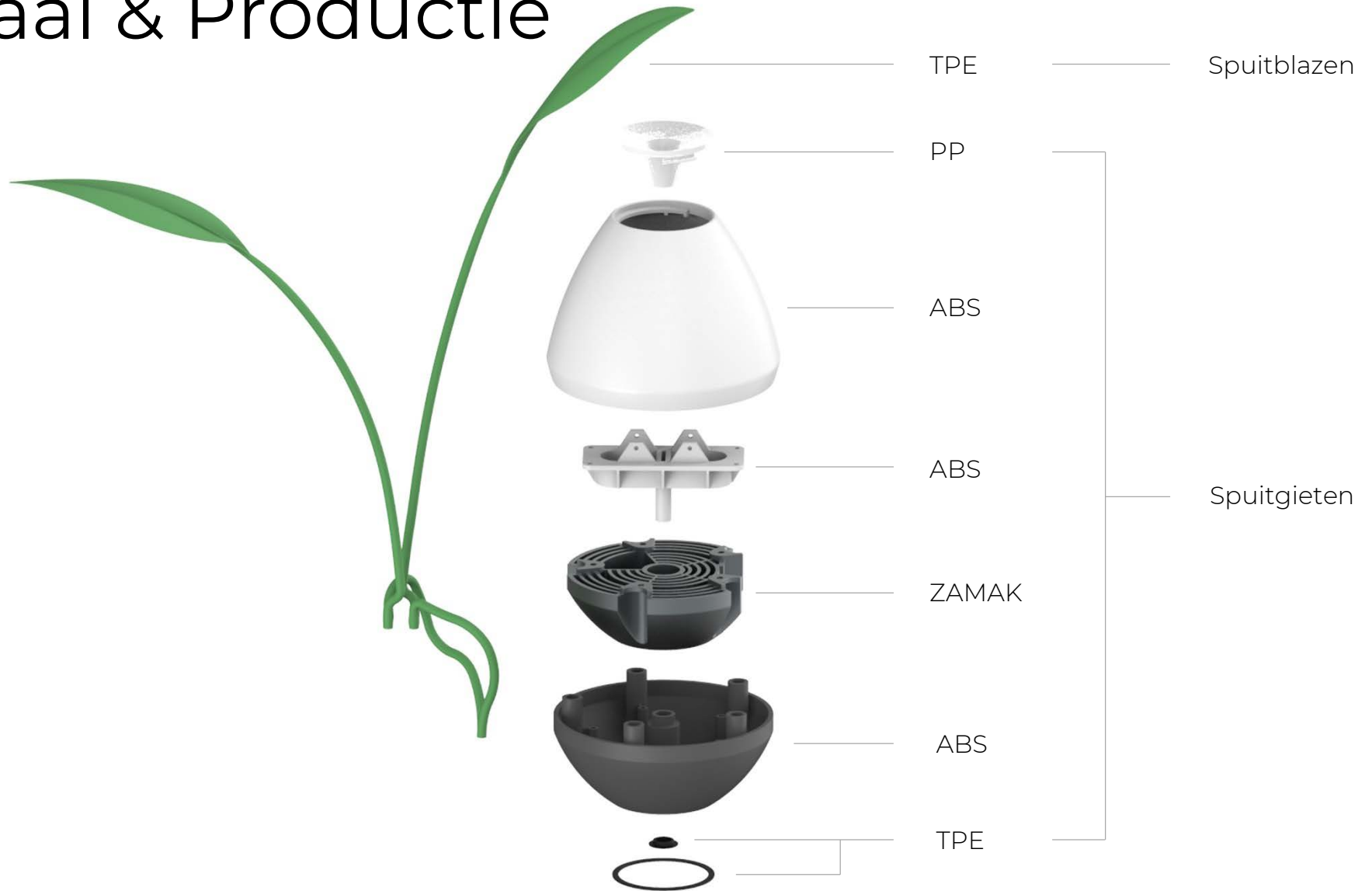
Ongezonde werkstijl







Materiaal & Productie

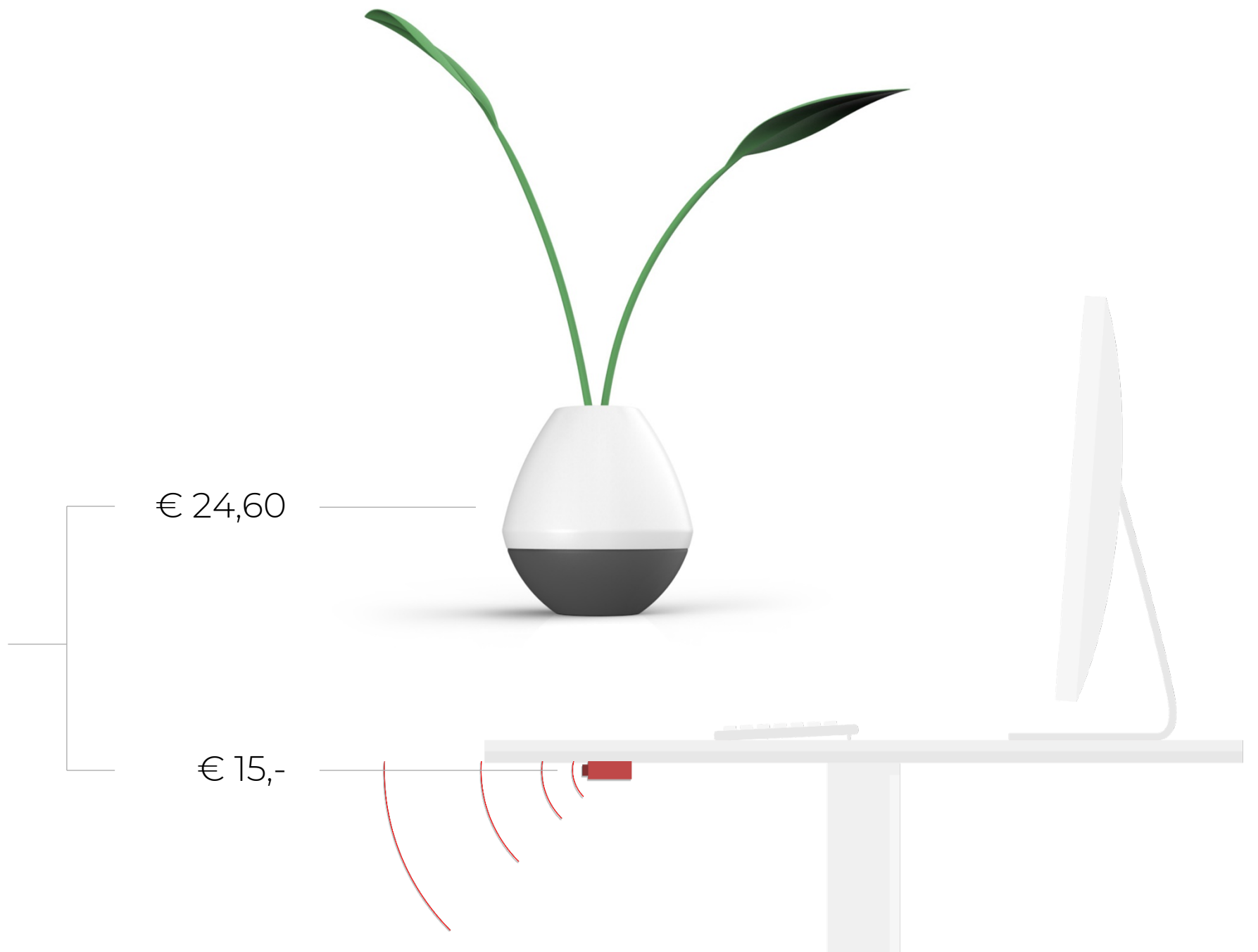


Kostprijs

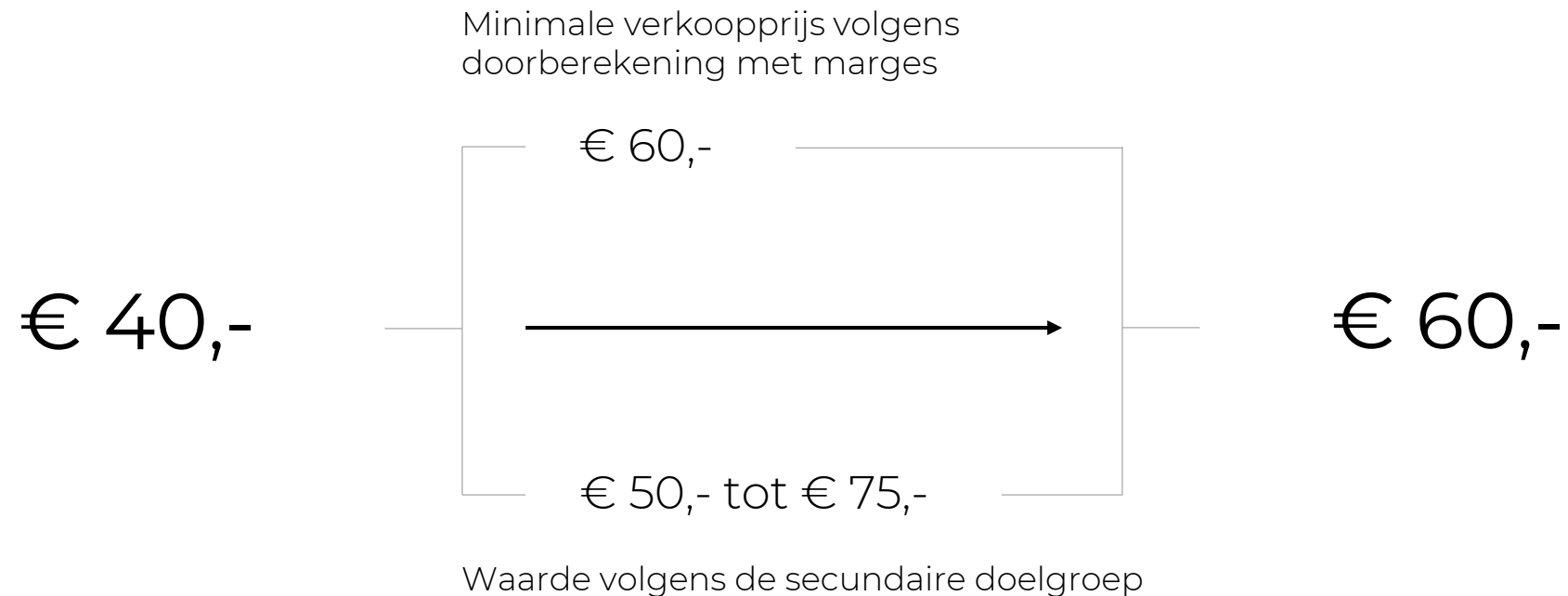
€ 40,-

€ 24,60

€ 15,-



Verkoop adviesprijs



Aanbevelingen

Meer onderzoek verrichten naar de gekozen methode voor de beweging van het plantje (gas / lucht).

Als deze methode toch niet geschikt blijkt, overstappen op onderzoek naar piëzo-elektrische methode.



SMART PLANT

Hoe kantomedewerkers gestimuleerd
kunnen worden om een gezondere
werkstijl aan te nemen

