



BAKKER ELKHUIZEN

Work Smart - Feel Good

Gebruikershandleiding



Index

Inleiding	3
Eerste keer opstarten	4
Ondersteuning door CtrlWORK	8
Interventies uitstellen	10
Profiel instellingen wijzigen	11
Hulp nodig?	15
Support	16

Inleiding

U gebruikt momenteel of gaat binnenkort CtrlWORK gebruiken.

In deze gebruikershandleiding vindt u meer informatie die u als eindgebruiker nodig heeft om optimaal gebruik te kunnen maken van CtrlWORK.

CtrlWORK helpt u om effectiever en gezonder te werken met de computer. CtrlWORK zorgt voor een optimaal werk/rust ritme en geeft daarnaast tips en adviezen over slimmer werken.

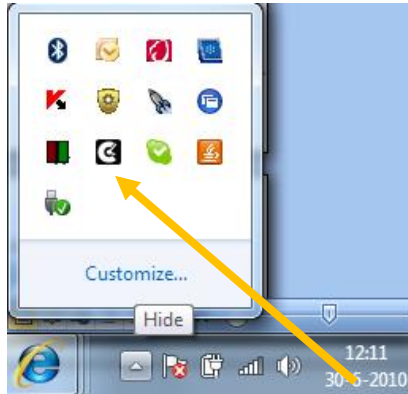
Wist u dat....?

...Het regelmatig inlassen van pitstops tijdens uw werk veel tijdswinst op kan leveren doordat u beter geconcentreerd bent en als gevolg minder fouten maakt en sneller werkt

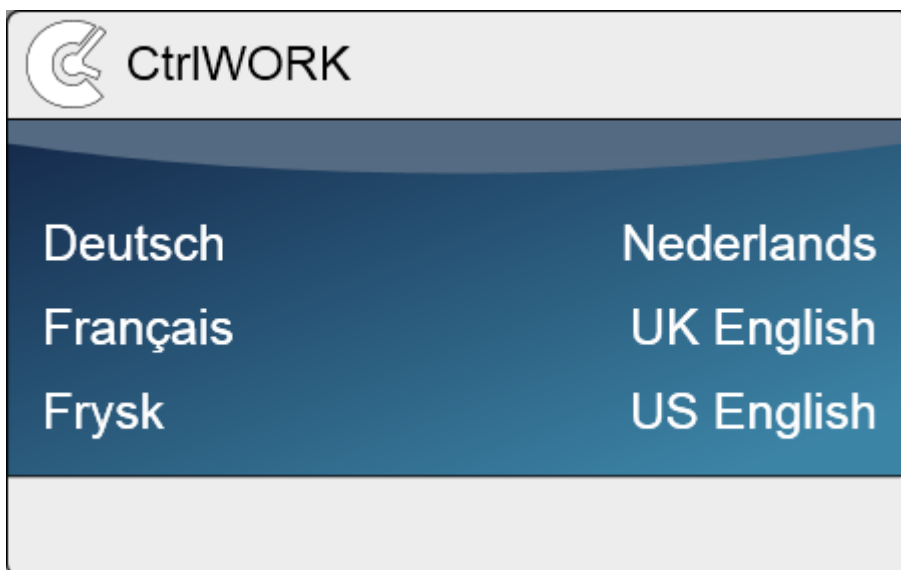
....CtrlWORK ontwikkeld is om u hierbij op een zo vriendelijk mogelijke wijze te assisteren

Eerste keer opstarten

Rechts onderin uw scherm naast de tijdsaanduiding verschijnt een zwart-wit icoon waarop u kunt dubbelklikken om CtrlWORK te openen. In CtrlWORK kunt u data bekijken, profielinstellingen wijzigen, helpvideo en cursussen inzien. Zie daarvoor Hoofdstuk 4 en 5.



Afhankelijk van uw installatie instellingen verschijnen ook de onderstaande schermen. Via het CtrlWORK icoon kunt u deze (taal)instellingen te allen tijde wijzigen.



Maak uw taalkeuze.



Welkom bij CtrlWORK

Beste collega,

CtrlWORK helpt jou om taken met de computer sneller, beter, comfortabeler en met minder inspanningen te verrichten. CtrlWORK voorkomt zowel fysieke als mentale vermoeidheid, waardoor niet alleen jouw gezondheid, maar óók jouw prestatie als beeldschermwerker aantoonbaar wordt verbeterd.

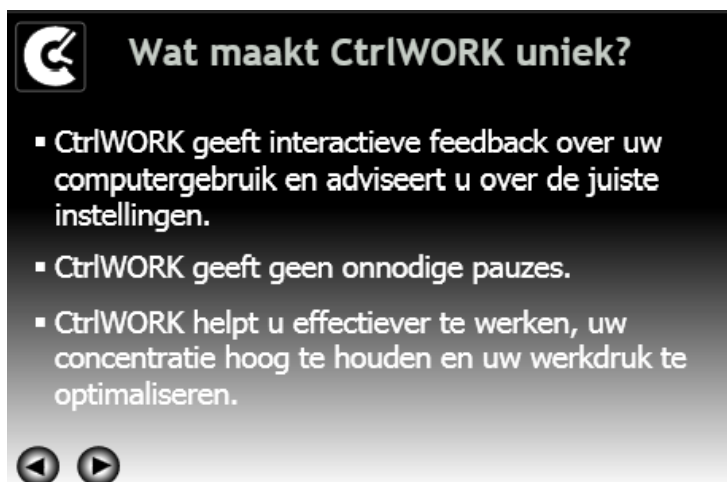
Het programma helpt je regelmatig jezelf mentaal te verfrissen tijdens je beeldschermwerk, maar stoort je niet als je weinig met de PC werkt.

Indien je zelf voldoende variatie in je werk aanbrengt, zal CtrlWORK geen interventies aanbieden. De voordelen van regelmatig een mentale verfrissing, zijn: minder tijdverlies door vermoeidheid, minder fouten tijdens muisgebruik, minder typfouten en minder pijn of ongemak tijdens beeldschermwerk.

Het bekijken van de instructievideo kost slechts 4 minuten. De voordelen die jij van CtrlWORK zult hebben, werken door naar iedereen waarmee jij samenwerkt.

Vorige Volgende

Automatisch komt u bij het welkomstbericht. Klik op "Volgende" om naar de introductievideo te gaan.



Wat maakt CtrlWORK uniek?

- CtrlWORK geeft interactieve feedback over uw computergebruik en adviseert u over de juiste instellingen.
- CtrlWORK geeft geen onnodige pauzes.
- CtrlWORK helpt u effectiever te werken, uw concentratie hoog te houden en uw werkdruk te optimaliseren.

◀ ▶


Deze 4 minuten durende video zal na enkele seconden automatisch starten. Gebruik de pijltjes om verder of terug te gaan in de video.

Klik na het bekijken van de video op "Volgende"

 Selecteer een profiel	
Monitor Inactief - Je krijgt geen interventies getoond	Selecteer
Light Minimaal - Je krijgt het minimum aan interventies getoond: uitsluitend die volgens de Nederlandse wet (Time-outs)	Selecteer
Pro Optimaal - Je krijgt regelmatig korte (Energisers) en langere interventies (Concentratie boosts) getoond om je comfort en prestatie met de computer te verbeteren	Geselecteerd
Recovery Maximaal - Je krijgt vaak korte (Energisers) en langere interventies (Concentratie boosts) getoond om te herstellen van eventuele klachten	Selecteer
Vorige	Volgende

Maak uw profielkeuze en kies Volgende.

Let op: bij het profiel Pro worden tijdens het eerste uur na opstarten geen interventies en tips getoond (stille periode).

 **Selecteer en sla op: te tonen tips tijdens interventies of kies direct 'Volgende'**

Energiser (ochtend) Opslaan

Tips

Energiser (middag)

Tips

Concentratie boost (ochtend)

Sneltoets tips Sneltoets tips Browsers Sneltoets tips 2

Energie oefeningen Time management tips Email tips

Nieuwsflitsen

Concentratie boost (middag)

Sneltoets tips Sneltoets tips Browsers Sneltoets tips 2

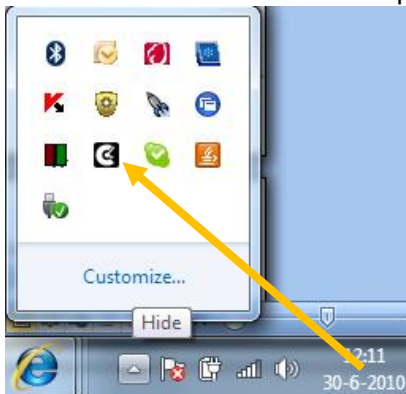
Energie oefeningen Time management tips Email tips

Nieuwsflitsen

Vorige Volgende

Kies per interventie welk soort tips u getoond wilt hebben tijdens de interventie. Klik na wijzigen op de Opslaan button en bevestig uw keuze. Herhaal deze procedure per interventie. Klik op Volgende.

Het programma start nu, rechts onderin uw scherm naast de tijdsaanduiding kunt u een zwart-wit icoon vinden waarop u kunt dubbelklikken om CtrlWORK te openen.



Ondersteuning door CtrlWORK



Tabblad Feedback: periodiek (afhankelijk van het gekozen profiel) geeft CtrlWORK adviezen over effectief, gezond en verantwoord beeldschermwerk. Zoals adviezen over uw percentage muisgebruik.

Ook kan CtrlWORK adviseren om de huidige profielinstelling te wijzigen op basis van uw daadwerkelijk werkptraan.

Wenst u nog meer informatie over uw beeldschermwerk kunt u meer gedetailleerde informatie raadplegen via de knop 'Extra rapportages'.



Energiser: korte interventie om u energie te geven, maar tegelijkertijd uw aandacht bij het werk te houden. Deze interventie wordt getoond indien het Pro of Recovery profiel gekozen is.



Concentratie boost: een wat langere, op time management gebaseerde, interventie, bedoeld om uw aandacht van het werk af te halen. Juist door even met iets anders bezig te zijn hersteld het concentratievermogen. Tijdens deze interventie kunnen tips voor gezond en effectief computergebruik worden getoond. Tips over o.a. time management, werkhouding, email management, sneltoetsen. Deze interventie wordt getoond indien het Pro of Recovery profiel gekozen is.



Time-Out: volgens de Nederlandse Arbowetgeving moet elke 2 uur netto beeldschermwerk afgewisseld worden met een periode van 10 minuten niet beeldschermwerk gerelateerde activiteiten.

CtrlWORK houdt rekening met de door uzelf genomen natuurlijke onderbrekingen (telefoongesprek, toiletbezoek, vergadering etc.). CtrlWORK brengt deze onderbrekingen in mindering op die eerdergenoemde 10 minuten.

Interventies uitstellen

Voor Concentratie Boosts en Time-Outs is het mogelijk om interventies éénmalig uit te stellen voor een periode van 10 minuten. Dit kan door op de button 'uitstellen' te klikken op het moment dat de interventie zichtbaar is.



Wist u dat....?

....CtrlWORK automatisch geen meldingen geeft tijdens het houden van een PowerPoint presentatie

....CtrlWORK een complete time management en email management cursus in zich heeft

Profiel instellingen wijzigen

Dubbelklik op het CtrlWORK icoon  rechtsonder in de werkbalk.

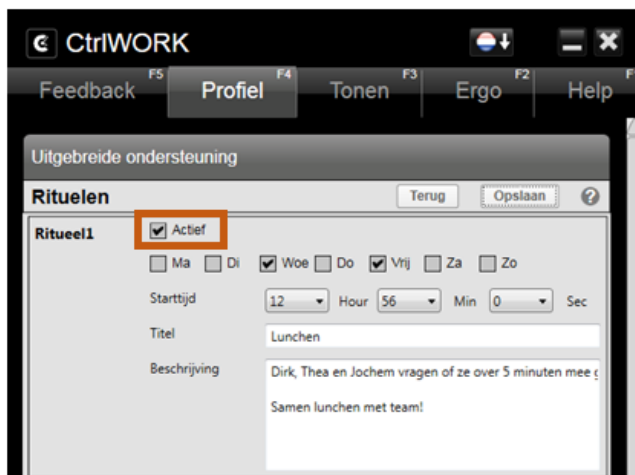


Tabblad Profiel: onder het kopje Profiel kan men een persoonlijk profiel kiezen.

Via de button "Details" kunnen de afzonderlijke instellingen van het betreffende profiel worden aangepast. O.a. de duur en het interval van de interventies kunnen daar worden aangepast.

Let op: het profiel Pro heeft een zogenaamde stilteperiode: een uur na opstarten geeft dit profiel geen interventies.

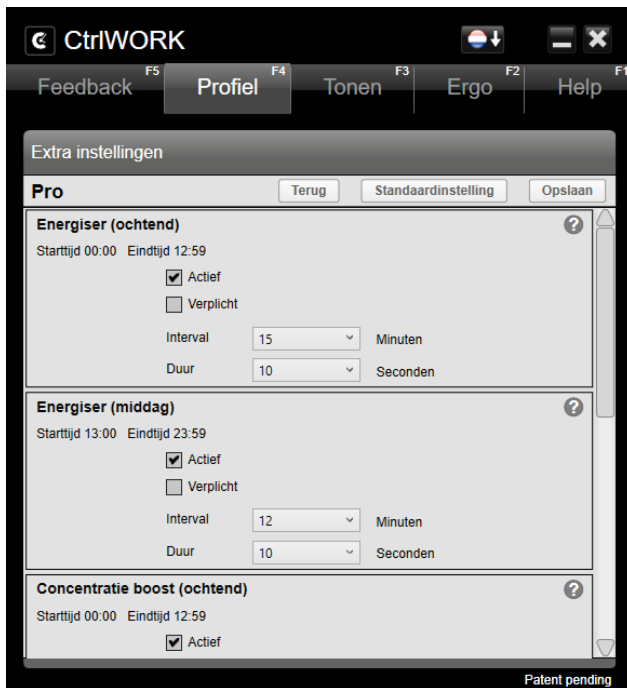
"Rituelen" geven meldingen op vaste tijdstippen. Dit zijn handige geheugensteuntjes. Schuif de schuif naar rechts om de rituelen te activeren en klik op Details om zelf tijdstip en beschrijving te kiezen



Menu "Details" van Rituelen:

Maak het ritueel door het hokje aan te vinken. Kies dagen en tijdstip voor de melding en maak een titel en/of beschrijving.

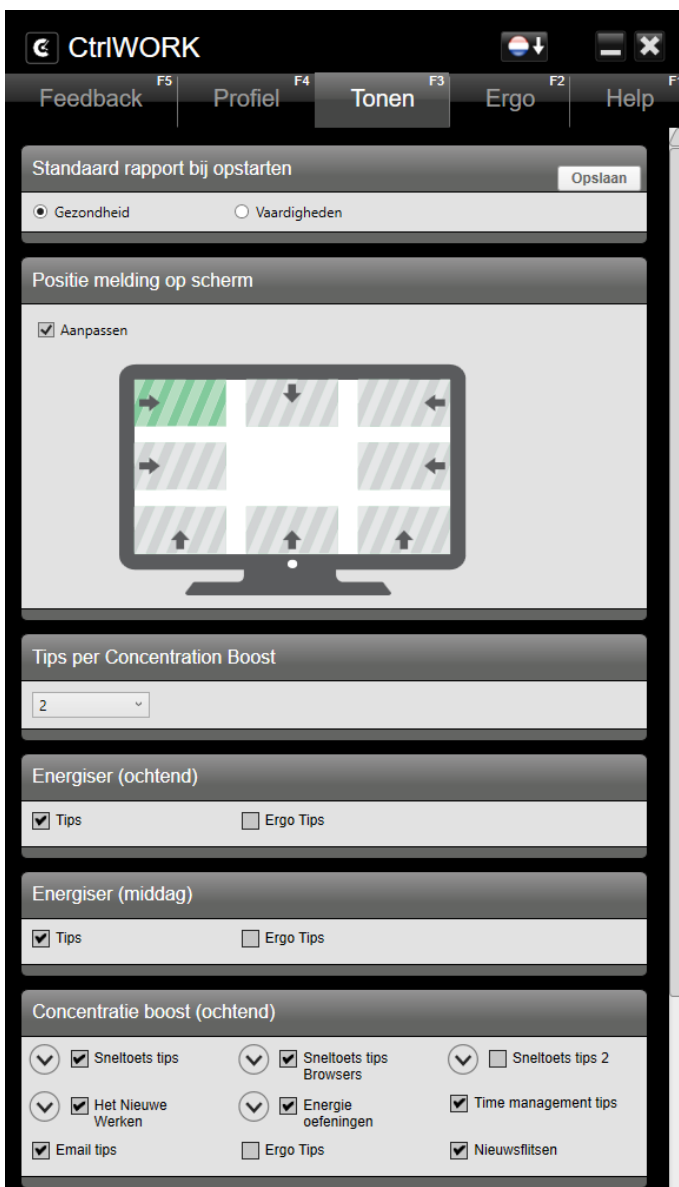
Let op: Klik op de button 'Opslaan' na het wijzigen van uw instellingen!



Menu 'Details' van Profielen

Hier kunnen de instellingen van het geactiveerde profiel, in dit geval Pro, worden aangepast zodat u meer of juist minder interventies krijgt.

Let op: Klik op de button 'Opslaan' na het wijzigen van uw instellingen!



Tabblad Tonen:

Standaard worden de Energizer en Concentratie Boosts rechtsonder in beeld getoond. Door aanpassen te selecteren kan de positie worden aangepast. Selecteer op het getoonde beeldscherm de nieuwe positie. De gewenste positie kan worden geëffectueerd met de knop "Opslaan".

Voor de profielen Pro en Recovery kan de getoonde inhoud voor Energizer en Concentratie Boosts zelfstandig worden aangepast. Dit kan zowel ingesteld worden voor de ochtend als de middag.

Bij de sneltoets tips kan bepaald worden welk type sneltoets tips getoond wordt: Word, Outlook, Excel of universeel. Deze opties worden zichtbaar door op de button voor de categorie te klikken

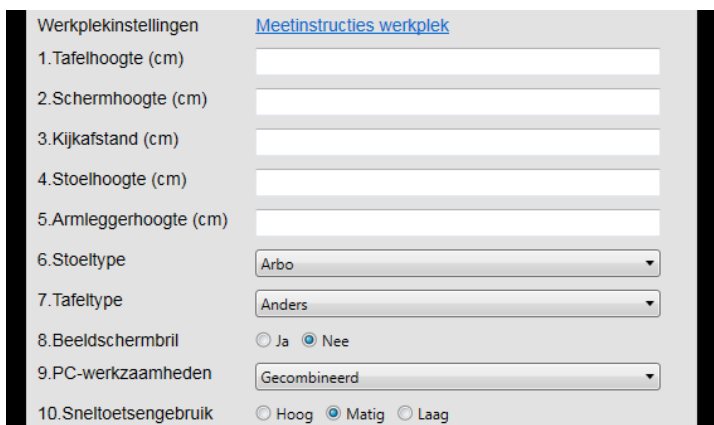
Als de gewenste tip inhoud is geselecteerd kunnen de keuzes per categorie worden geëffectueerd met de knop "Opslaan".



Tabblad Ergo: Dit tabblad bevat het Ergo Paspoort. Het doel is om overal lekker te kunnen werken met dezelfde werkplekinstellingen en persoonlijke tips.

In het Ergo Paspoort kunnen wijzigingen van de werkplek worden vastgelegd, instellingen van de werkplek worden vastgelegd en persoonlijke tips worden toegevoegd die tijdens Energisers en Concentratie Boost getoond worden (Ergo Tips). Dit gehele paspoort kan als pdf verstuurd worden per e-mail.

Let op: Klik op de button 'Opslaan' onderaan dit rapport om wijzigingen te houden!



Onder Werkplekinstellingen kunnen de werkplekinstellingen worden vastgelegd. Het gebruik van specifieke hulpmiddelen (bijv. Toetsenborden en muizen) kan helemaal onder in het rapport worden vastgelegd.

Let op: Klik op de button 'Opslaan' onderaan dit rapport om wijzigingen te houden!

Ergo Tips (Energisers):
Energiser tips worden na het opslaan van dit formulier direct toegevoegd aan de bestaande Energisers (categorie: Ergo Tips).

Voorkom koude voeten door nu op te gaan staan
(max. 125 karakters)

Trek je kin in en je schouders naar achteren
(max. 125 karakters)

(max. 125 karakters)

Ergo Tips (Concentratie Boosts):
Concentratie Boost tips worden na opslaan van dit formulier direct toegevoegd aan de bestaande Concentratie Boosts (categorie: Ergo Tips).

Vergeet je niet om voldoende te drinken?
(max. 250 karakters)

Kijk naar je werktaken die je nog wilt doen deze week, moet je mensen informeren dat beloofde zaken later gaan komen?
(max. 250 karakters)

Gestresst? Ga even 5 minuten wandelen en maak daarna in 3 minuten een aanvalsplan. Wie moet je informeren?
(max. 250 karakters)

Onder Ergo Tips kun je zelf tips toevoegen die getoond worden tijdens Energisers en Concentratie Boosts.

Let op: Klik op de button 'Opslaan' onderaan dit rapport om wijzigingen te bouden!

Hulpmiddelen:

Voeg een (Arbo)Rapportage toe aan dit Ergo Paspoort

...

Rapport en bijlage(s) exporteren:

Export Herstel Opslaan

Onderaan het paspoort kun je de gebruikte hulpmiddelen invoeren, een rapportage toevoegen en dit hele formulier omzetten in een pdf die je kunt e-mailen.

Hulp nodig?



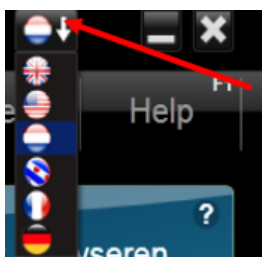
Tabblad Help: onder het kopje "Korte introductie" ziet u de introductievideo.

Vragen over CtrlWORK kunt u stellen via de "Email helpdesk" button.

Onder informatie voor gebruikers vindt u een link naar gebruikersinstructies, een website met gerichte korte handleidingen over het hoe, wat en waarom van het gebruik van CtrlWORK

Het tabblad Help biedt verder complete cursussen over:

- Getting Things Done
- Effectief Vergaderen
- Sneltoetsen



Taal aanpassen

CtrlWORK is beschikbaar in zes talen. Dat kan op de volgende wijze worden gewijzigd.

Support

Hebt u een vraag of opmerkingen kunt contact opnemen met de supportdesk via de onderstaande link:

<https://www.bakkerelkhuisen.nl/support/software/ctrlwork/helpdesk/>

FAQ's en andere materialen kun gevonden worden via

<https://www.bakkerelkhuisen.nl/support/software/ctrlwork/>