



Kennis en Ontwikkeling bij TeamNL

Kennisevent Maatschappelijke Waarde van Topsport
3 December 2024



Rabobank



TeamNL

3 Voorbeelden

1. Presteren in warmte van Tokio
2. 24-uursritme en slaap
3. Een instelbare rolstoel



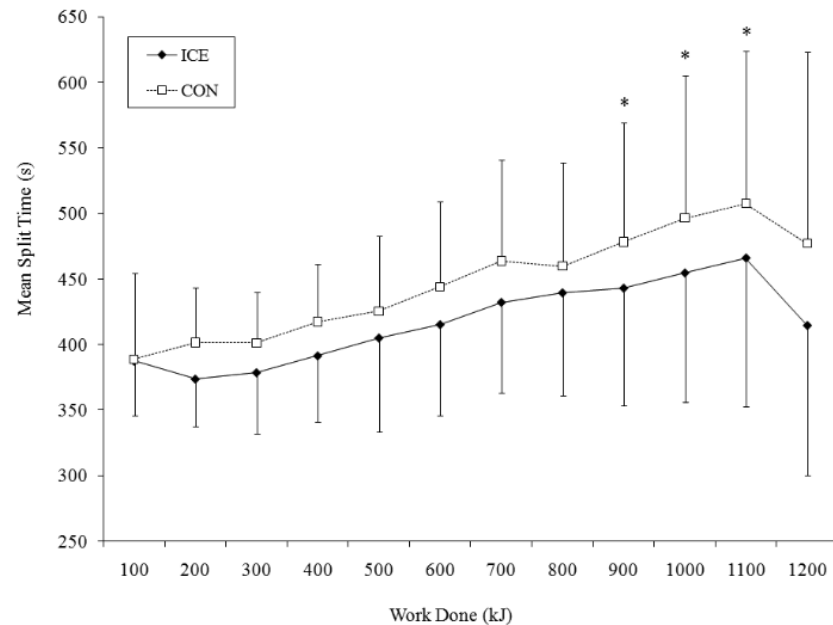
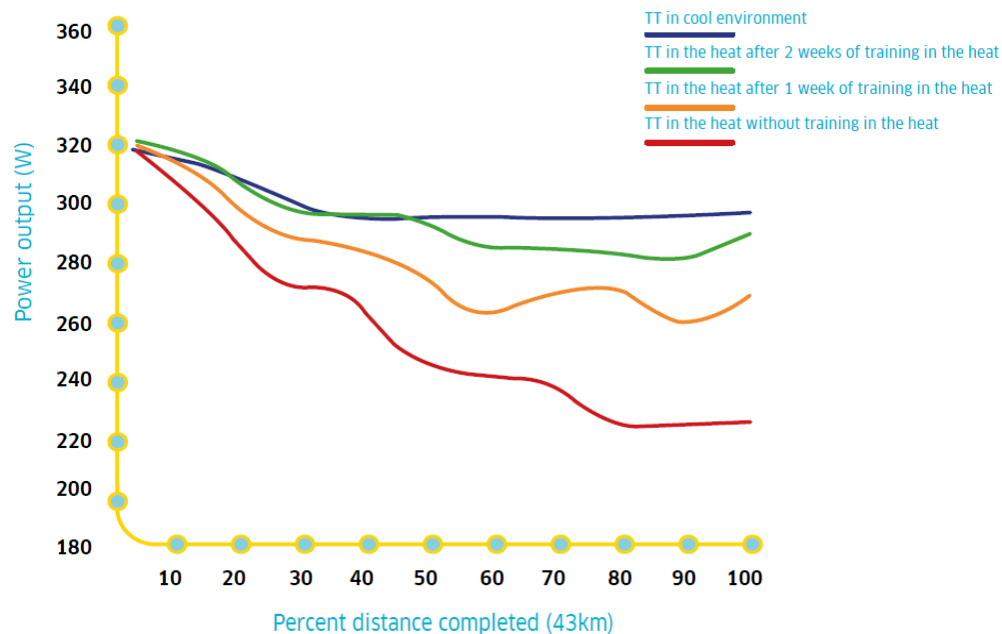


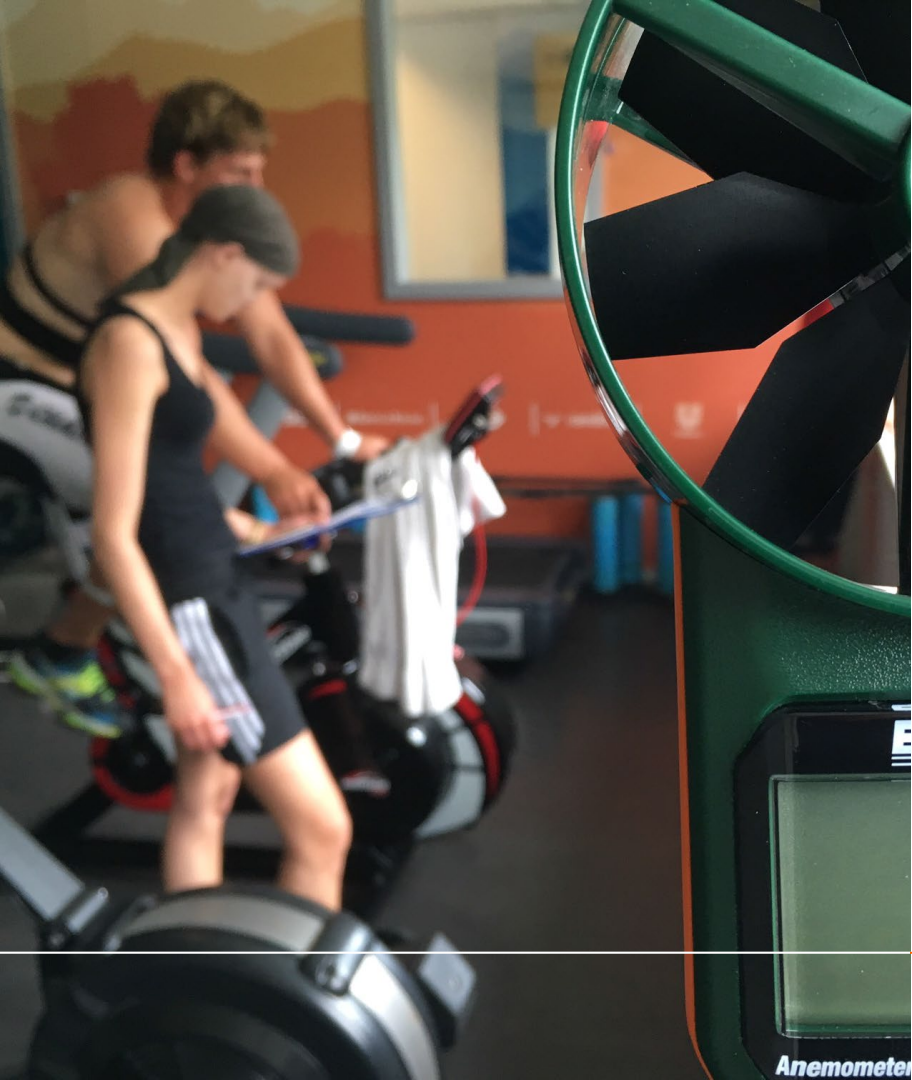
Voorbeeld 1

Presteren in Tokio

Thermo Tokyo

Strategie: adapteren en koelen





Adapteren

= blootstellen, trainen!

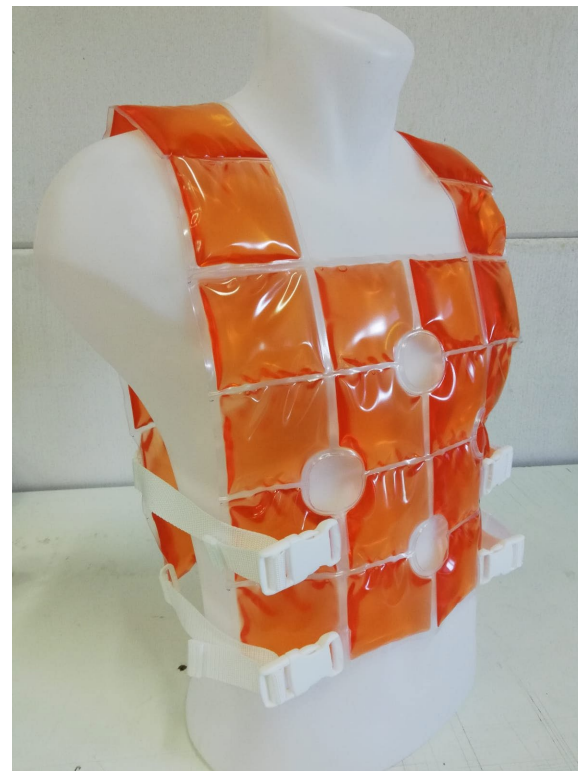
- Klimaatkamer
- Warmtestages
- Saunabezoek
- Creativiteit!
- *Goede monitoring!*



powered by



Koelen



En vooral heel veel oefenen!



powered by



Een bijzondere
maatschappelijke
uitrol...



Voorbeeld 2



24-uurs ritme en slaap



TeamNL

3 Deelprojecten



1. E-learning **Educatie**
2. Topmatrassen **Co-creatie**
3. Verlichting **Innovatie**



powered by



Slaapschuld en je biologische klok

Hoe wordt slaap geregeld? Waarom vallen we op het ene moment beter in slaap dan op het andere? Hoe en wanneer je slaapt, staat onder invloed van de slaapschuld die je opbouwt als je wakker bent en van je biologische klok.

Klik op de hotspots in de afbeelding voor meer informatie.

Onderstaande afbeelding aanpassen (deze mogen we niet gebruiken).



E-learning

Educatie

Uitdaging:

- Complexe materie
- Overbrengen op doelgroep

Oplossing: e-learning, met veel interactie

Realisatie:

- 4 externe experts
- Technisch partner
- Communicatie



powered by



Topmatrassen

Co-creatie

Uitdaging

- Suboptimale situatie in Parijs

Oplossing

- Topmatras aanpassen

Realisatie

- Matras Parijs aangeschaft
- Expertise bij M line
- Expertise bij TeamNL: testen van prototype op Papendal



Daglichtsimulatie

Innovatie

Uitdaging

- Indoor sporters
- Te weinig daglicht
 - 24-uursritme suboptimaal
 - Slaap suboptimaal

Oplossing

- Implementatie top-notch wetenschap: daglichtsimulatie

Realisatie

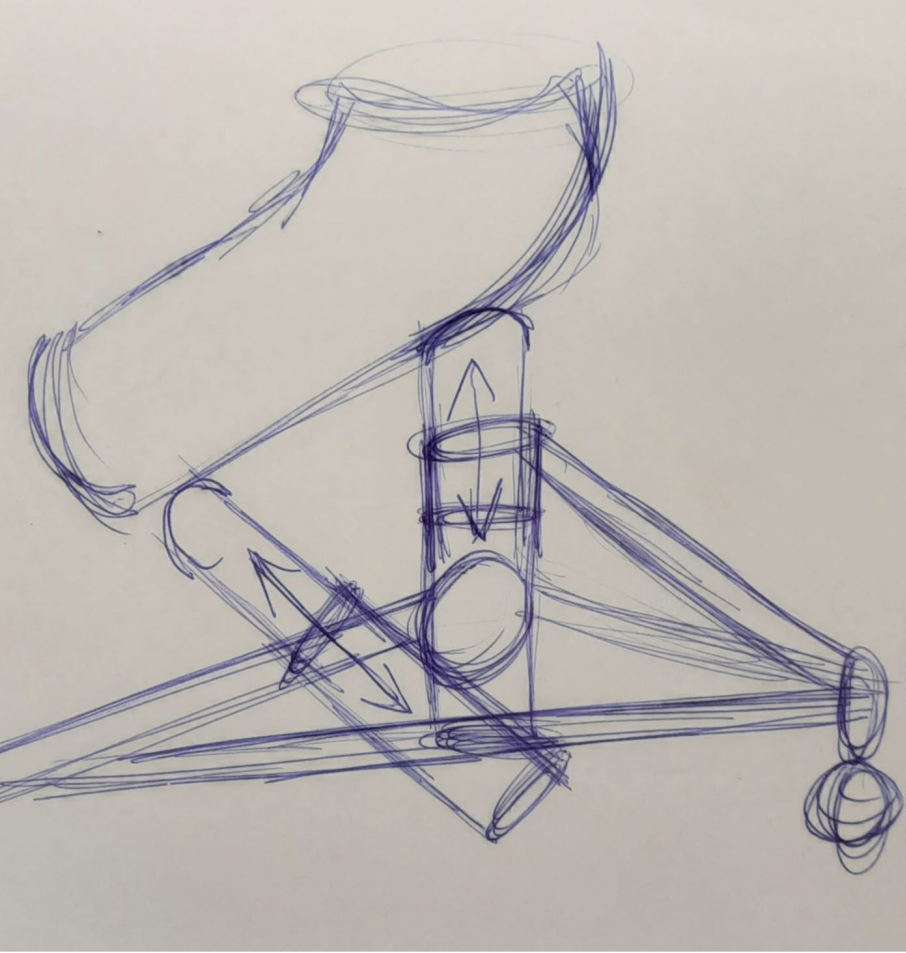
- Wetenschapper
- Fabrikant LED-verlichting
- Samenwerking Topsport Noord

Betreft een pilot!

Vele vormen van uitrol denkbaar: zorg, ploegendiensten, kantoorwerkers...

Topsport als voorbeeld





Voorbeeld 3.



De instelbare rolstoel

Uitdaging (kans)

- Andere zit → betere prestaties
- Topsporters zijn conservatief
- Raceroelstoelen op maat gemaakt
 - Na fabricage niet verstelbaar
 - Een (goede) verstelbare rolstoel blijkt niet te bestaan... *

Oplossing

- Die stoel gaan we maken!
- Effecten daarvan meetbaar maken

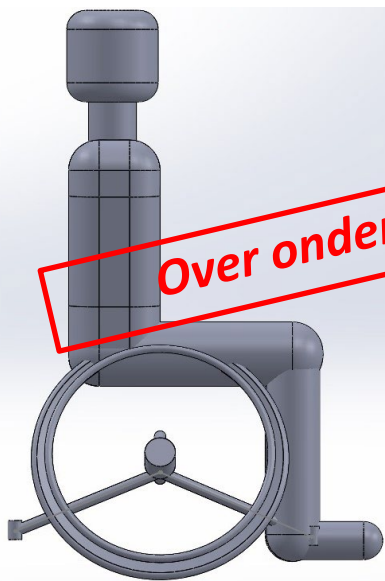


* Niet als het gaat om zitpositie, zithouding

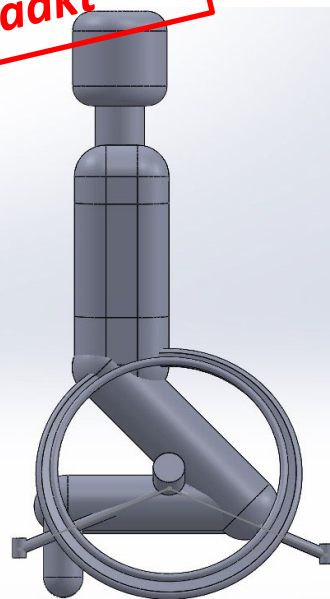
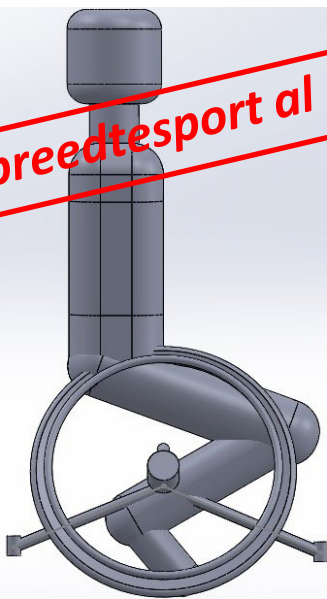
De instelbare rolstoel

Realisatie

- Haagse Hogeschool
- Onze expert “Paralympisch materiaal”
- Fabrikant
- Meten met sensoren uit eerder project



Over onderzoek t.b.v. breedtesport al afspraken gemaakt





Thank you!

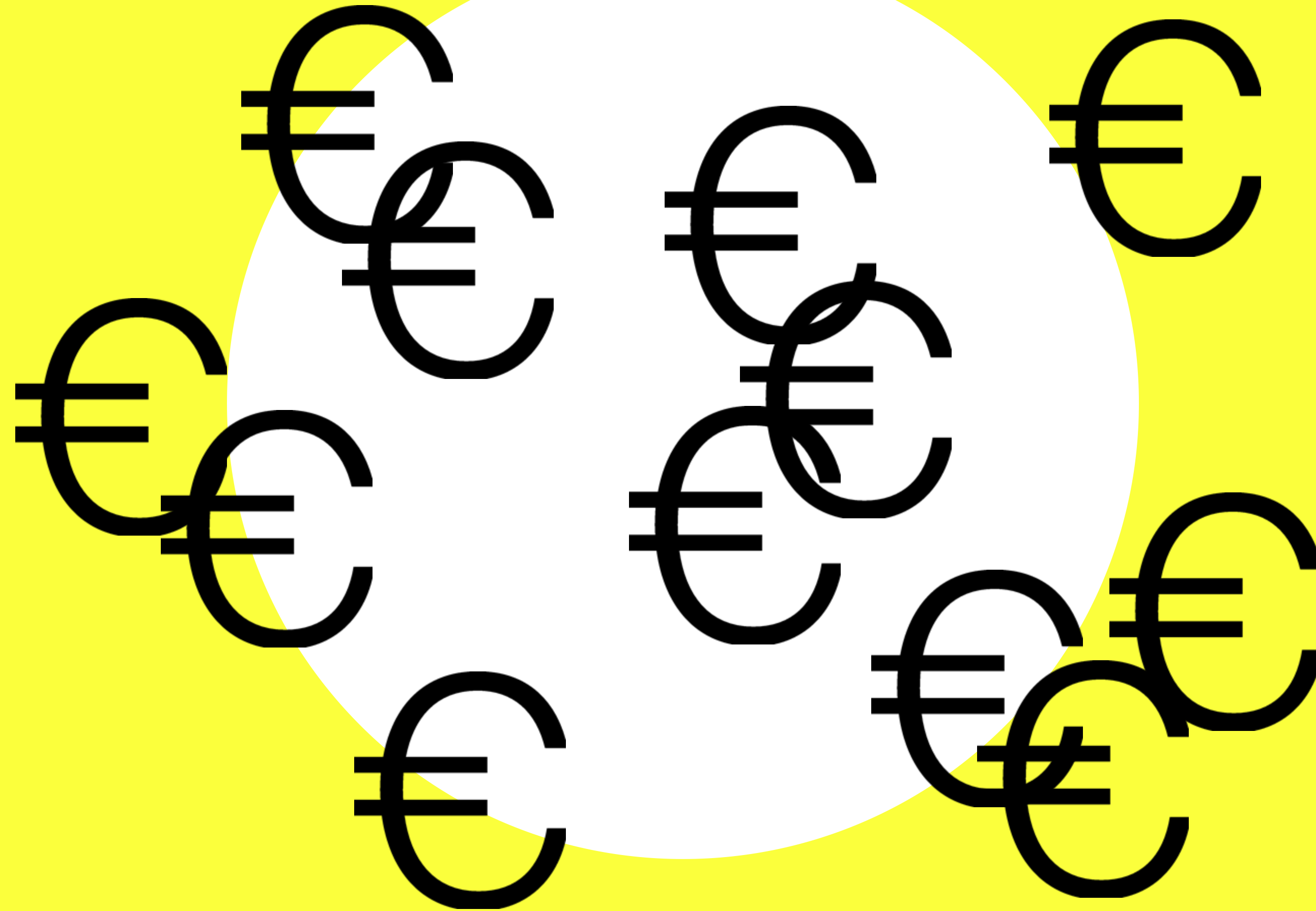


Energized people
create more *impact*.

Lieke Wolfraad



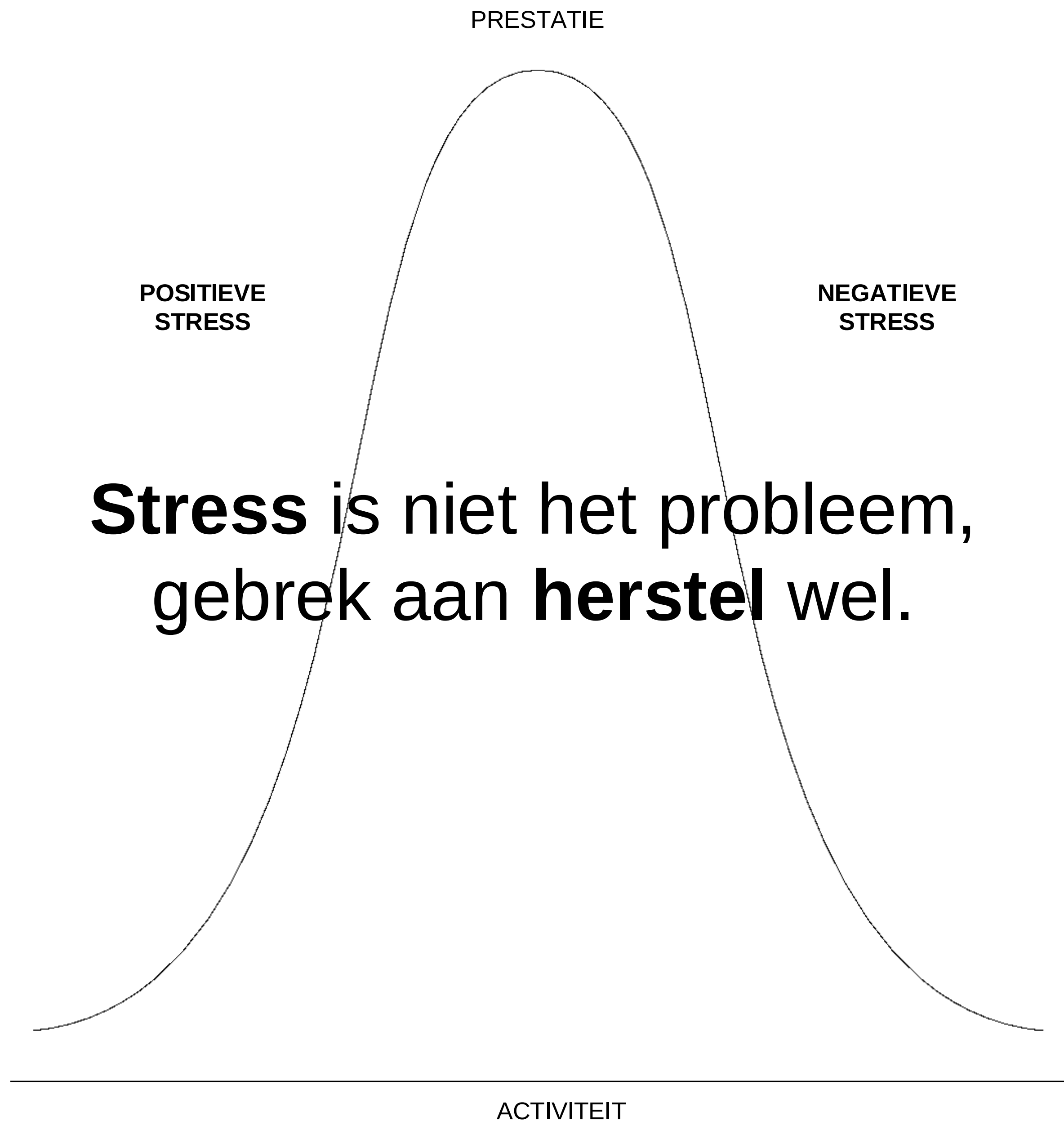
Steeds meer mensen ervaren stress door hun werk. Als werkstress langdurig te hoog is, dan wordt de kans op ziekte en arbeidsongeschiktheid groter.



**Dit kost gemiddeld EUR 8.100,-
per medewerker per jaar.**

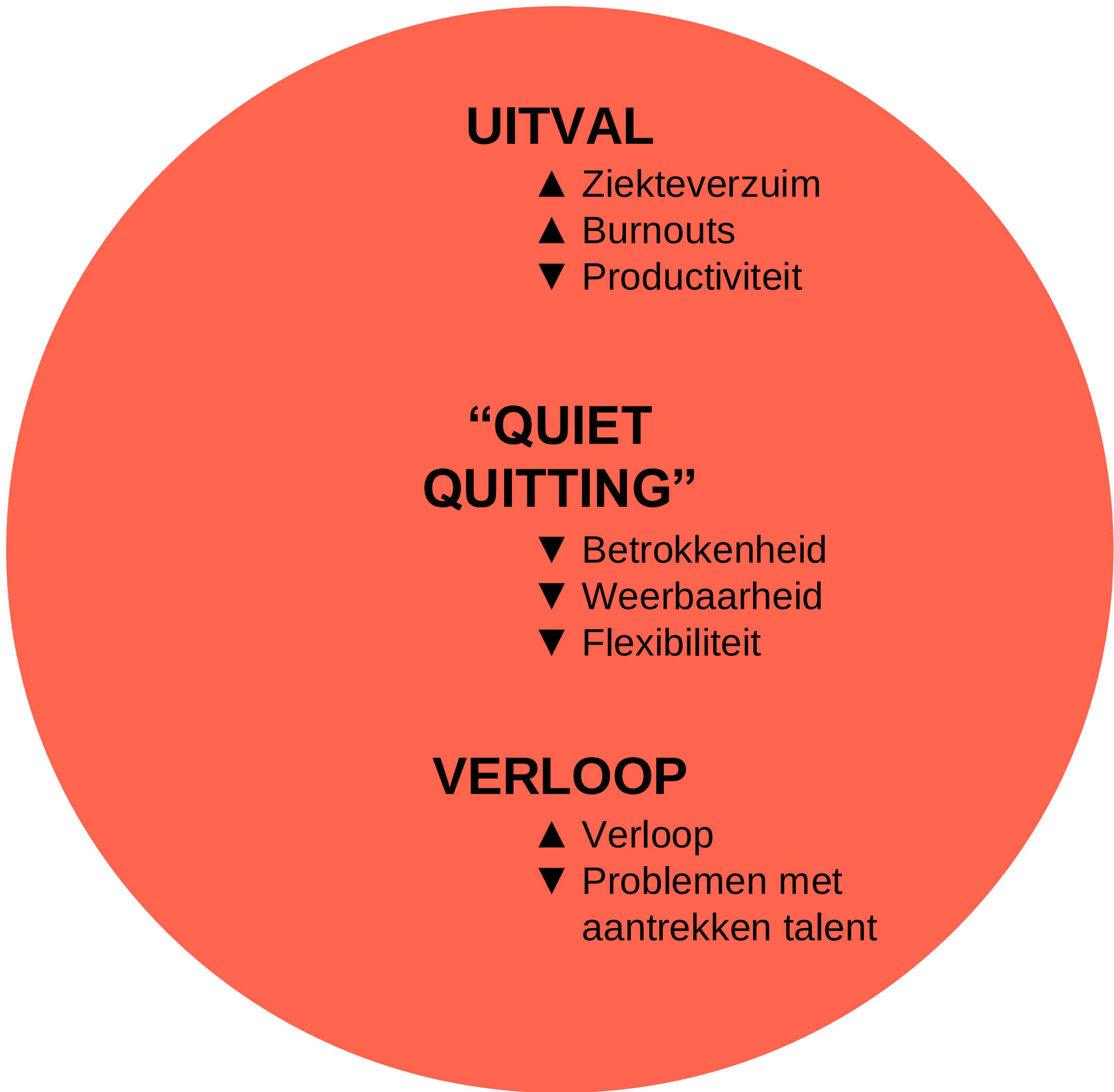
WAVE

[NOUN] — Een golf is een verhoogde massa water op het oppervlak, meestal de zee of een oceaan, welke wordt veroorzaakt door de wind en de getijden. Zij zorgen dat het water rijst en valt waarbij energie wordt opgebouwd en losgelaten.



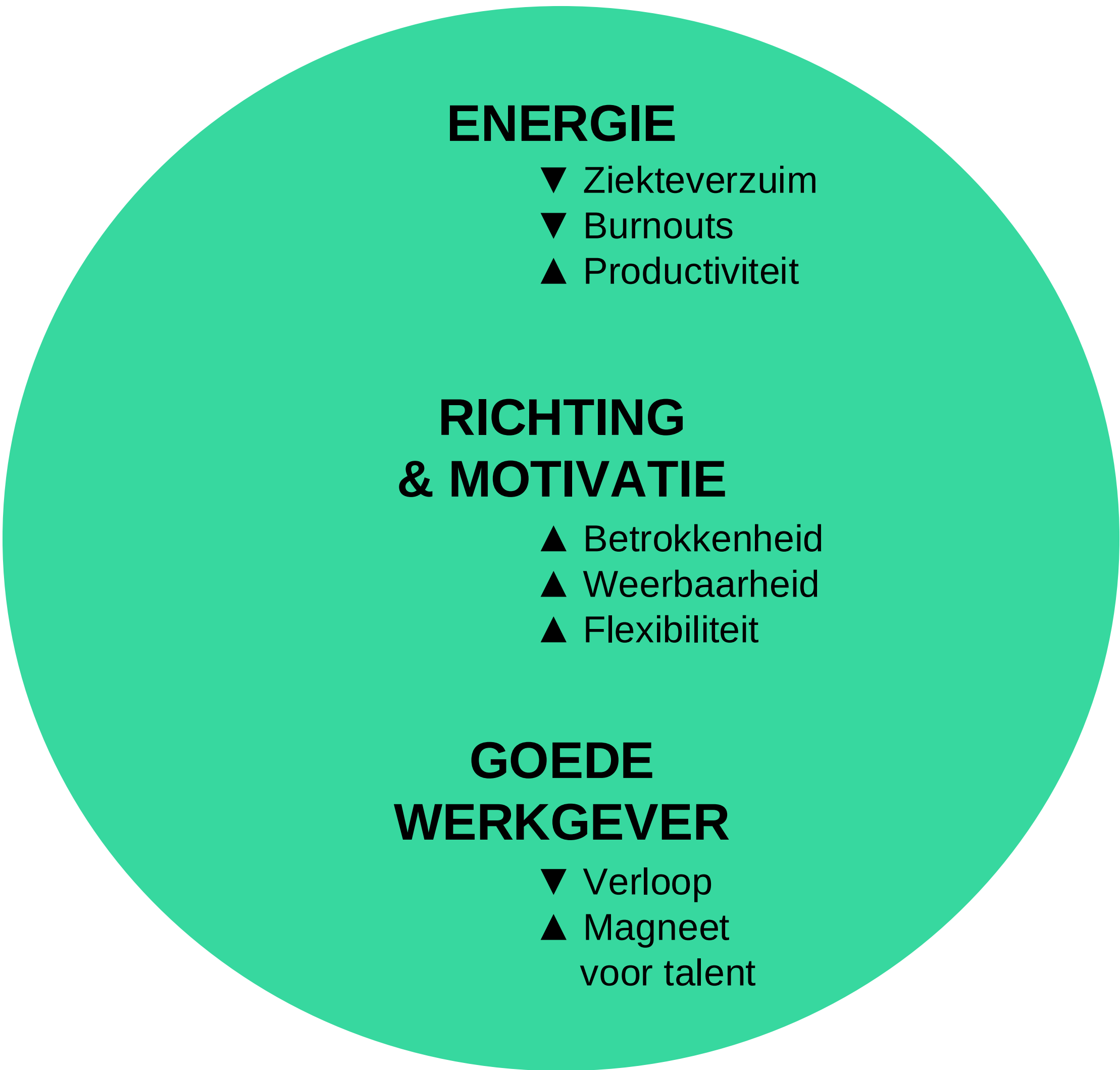
Impact op organisaties en werknemers

Stress zonder herstel...



VS.

Zo kan het ook!



Hoe onderscheiden wij ons?

1

INDIVIDUEEL OF COLLECTIEF

Guess what: it is both!

2

DATA GEDREVEN

Data is *mooi* – maar de juiste interpretatie nog mooier!

3

BLIJVENDE VERANDERING

Positief gedrag dat kleeft

AGENCY

[NOUN] — Het vermogen om in toenemende mate regie te nemen.

[SYNONIEMEN] — gevoel van controle. kracht om te beïnvloeden.



Onewave the Agency

Bij Onewave maken we medewerkers door middel van data-gedreven - middels een wearable uit de topsport - wellbeing & performance programma's bewust van hun persoonlijke energieritme en hun eigen invloed daarop. Zo herkennen ze wat hen stress geeft en waar ze van opladen.

Want organisaties die naast prestaties het welzijn van hun medewerkers voorop stellen presteren beter. Op het gebied van gezondheid, maar ook retentie, productiviteit en betrokkenheid scoren hoger.

Sinds 2018 werkt Onewave succesvol samen met vooruitstrevende organisaties op het gebied van wellbeing & performance zoals Accenture, Gasunie, Ministerie van Justitie & Veiligheid en Tony's Chocolonely.

GESELECTEERDE PARTNERS



De vier vitaliteitsbronnen

In onze programma's vormen de vier bronnen van vitaliteit onze leidraad.

Fysiek: De fysieke bron bepaalt de kwantiteit van je energie. Het programma draagt bij aan de fysieke gezondheid op gebied van voeding, beweging, ontspanning en slaap.

Emotioneel: De emotionele bron bepaalt de kwaliteit van je energie. We bevorderen emotioneel welzijn door het bieden van stressbeheersing, veerkrachttraining en door het samen te doen.

Mentaal: De mentale bron bepaalt de focus van je energie. Het programma stimuleert mentale scherpte en focus, met aandacht voor cognitieve vaardigheden, dagindeling en pauzemomenten.

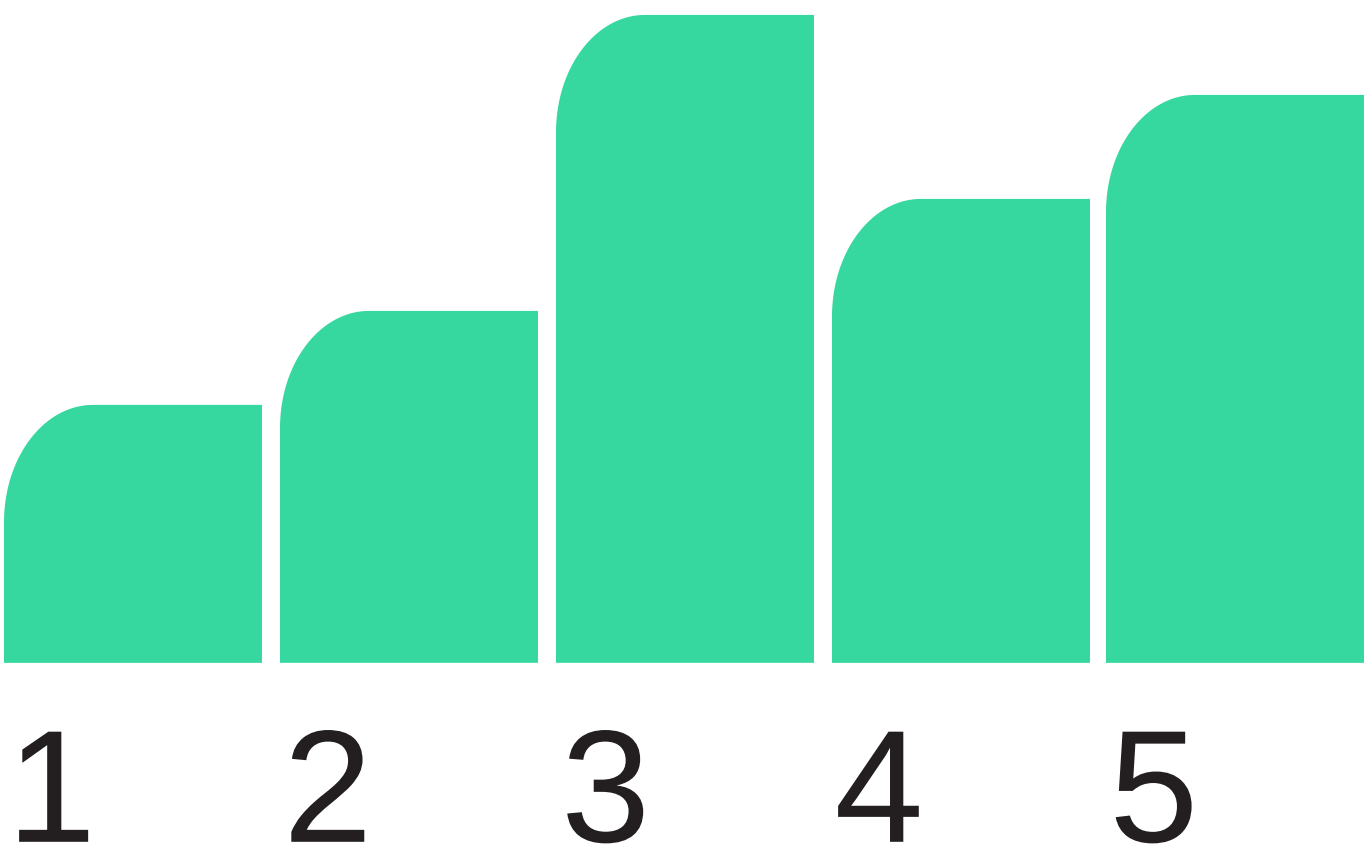
Zingeving: Het programma vergroot het gevoel van doel en betekenis in het werk, waardoor medewerkers meer voldoening en energie halen uit hun professionele bijdrage. En daarnaast helpt de workshop Eigen Regie om hierop te navigeren op en buiten het werk.



Ons programma in vijf stappen video te zien op www.onewave.agency

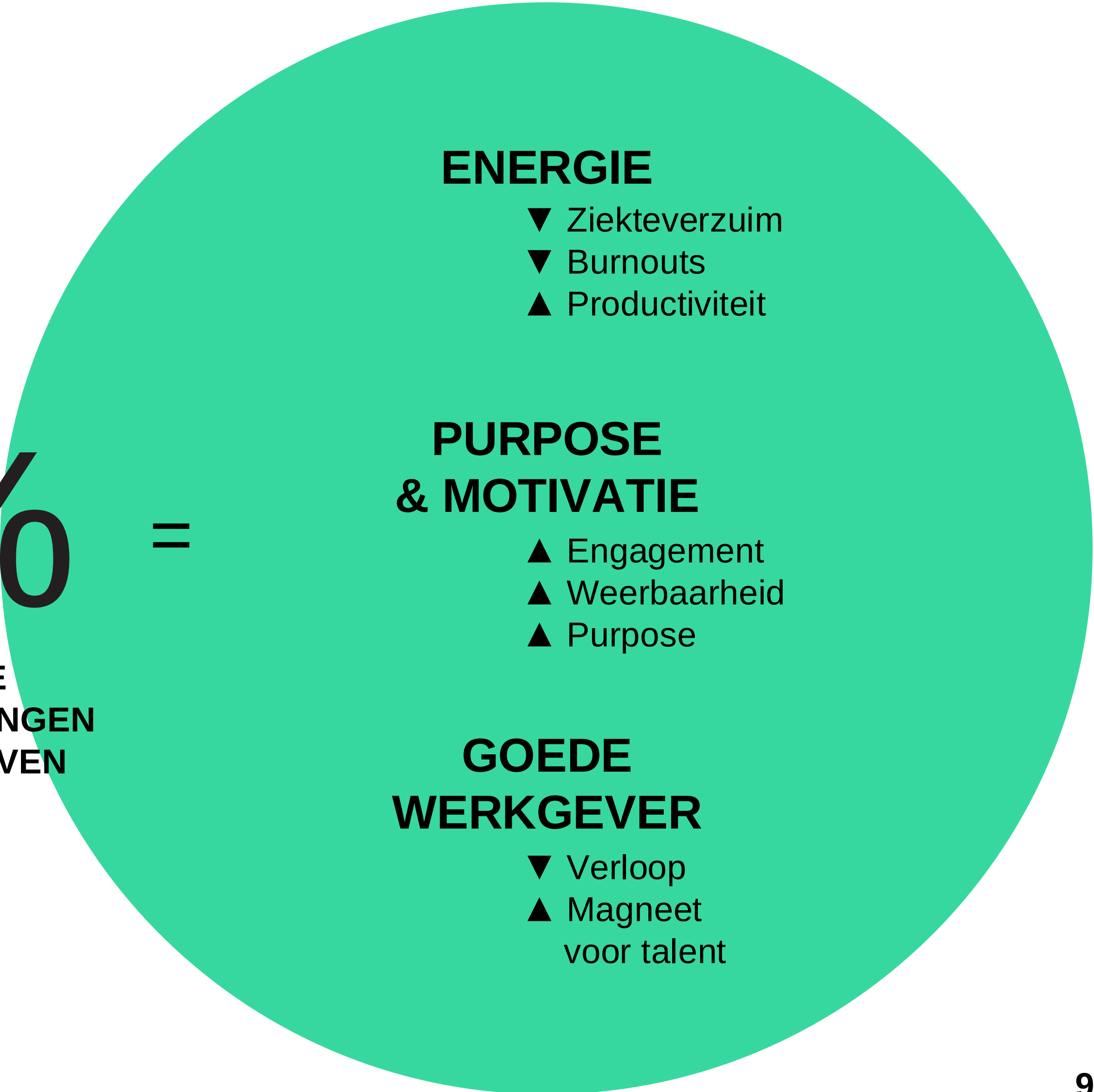


Impact van het Onewave Programma



= 93% =

DEELNEMERS DIE
CONCRETE AANPASSINGEN
MAAKTEN IN HUN LEVEN



We leveren
***impactvolle
wellbeing
programma's.***

DEELNEMERS DIE
ONS PROGRAMMA AANRADEN:

97%

DEELNEMERS DIE CONCRETE AANPASSINGEN
MAAKTEN IN HUN LEVEN:

93%

BEOORDELING SAMENWERKING MET
ONEWAVE:

9.0

WIJ STAAN VOOR JOUW PRIVACY EN ONZE PLANEET:



**PRIVACY
VERIFIED**



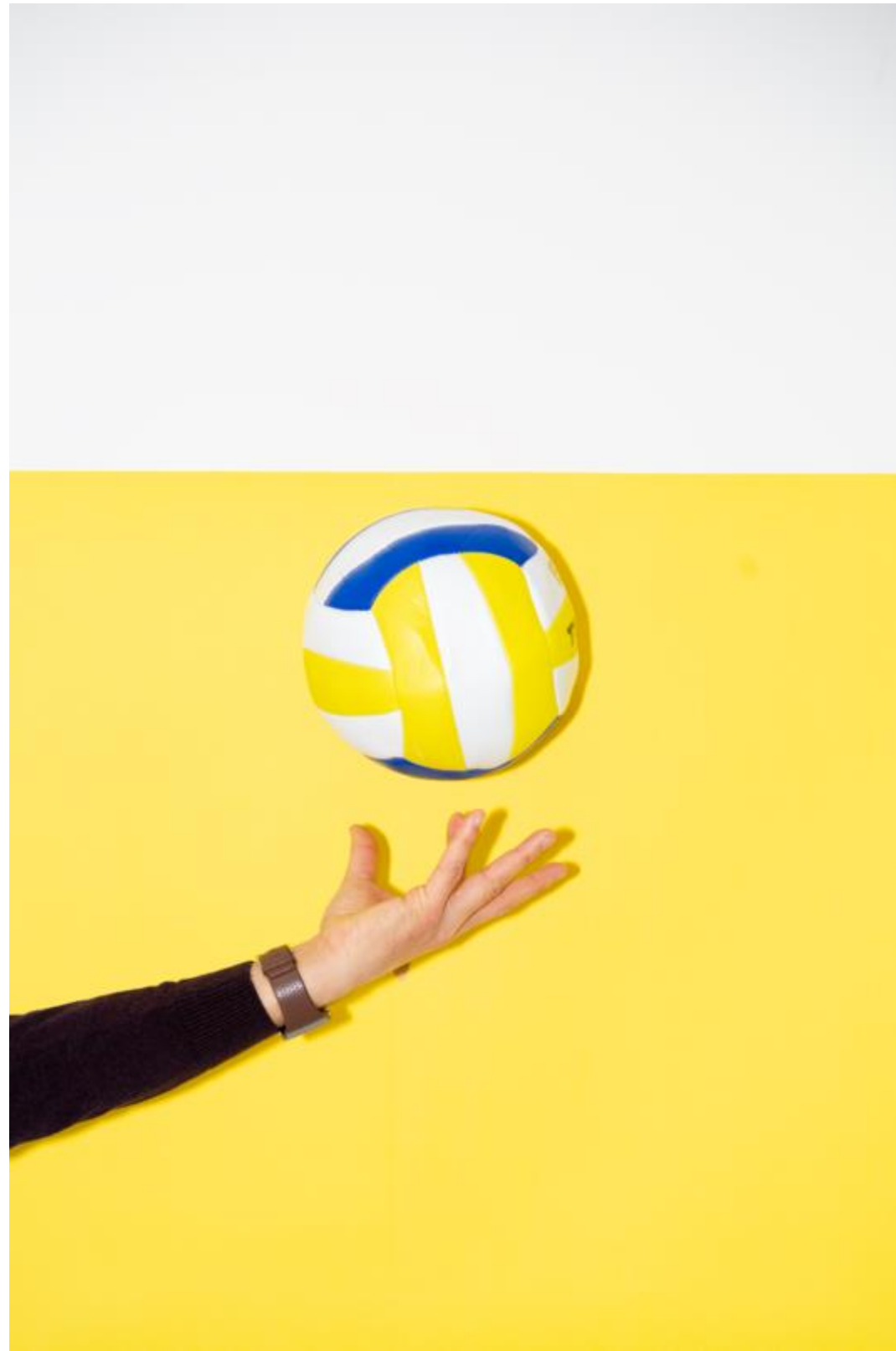
Onewave geeft **1% van haar omzet** terug aan het goede doel via 1% for the Planet. Daarnaast zijn wij Privacy Verified gecertificeerd.

Wij zijn trots
op onze partners!

EEN SELECTIE VAN ONZE KLANTEN



**Energized people
create more *impact*.**



Let's go!

onewave

Onewave the Agency
info@onewave.agency | +31 20 30 86 332