

Gebruikershandleiding CtrlWORK

Hoofdstuk	Pagina
1. Inleiding.....	1
2. Eerste keer opstarten.....	2
3. Ondersteuning door CtrlWORK	4
4. Instellingen wijzigen	6
5. Hulp nodig?	7

1. Inleiding

U gebruikt momenteel of gaat binnenkort [CtrlWORK](#) gebruiken.

In deze gebruikershandleiding vindt u alle achterliggende informatie die u als eindgebruiker nodig heeft om optimaal te kunnen profiteren van de voordelen en ondersteuning van CtrlWORK.

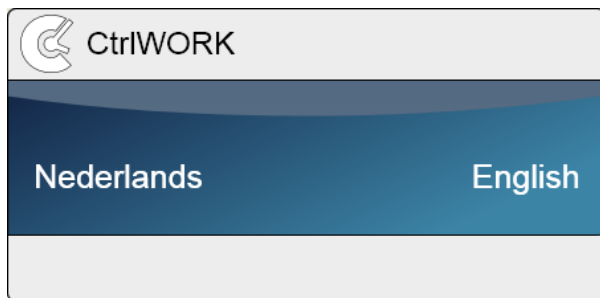
CtrlWORK helpt om effectiever en gezonder te werken door te coachen om regelmatig onderbrekingen tijdens computerwerk in te lassen en door het geven van tips en adviezen over effectief werken.

Wist u dat.....

....Regelmatig onderbrekingen inlassen tijdens uw werk u veel tijdsinstaat op kan leveren doordat u beter geconcentreerd bent en als gevolg minder fouten maakt en sneller werkt?

....CtrlWORK ontwikkelt is om u hierbij op een zo vriendelijke mogelijke wijze te assisteren?

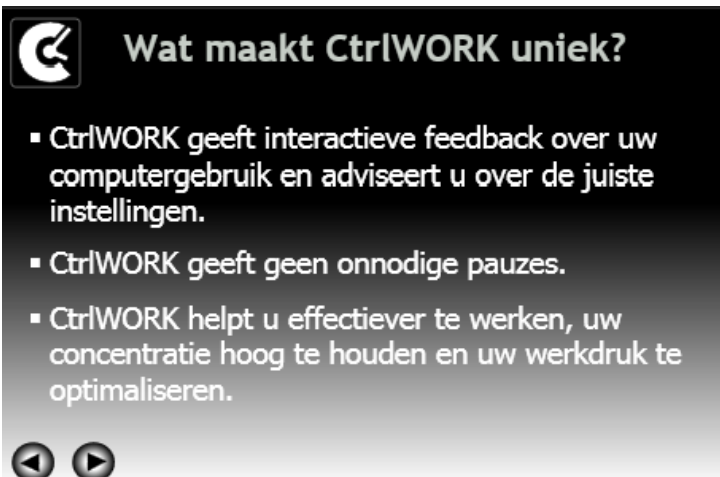
2. Eerste keer opstarten



Na de eerste keer opstarten, kunt u uw taalkeuze maken.



U komt automatisch bij het welkomstbericht. Nadat u deze heeft gelezen, klikt u op "Volgende" om bij de introductievideo te komen.



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 zich na enkele seconden automatisch starten. U kunt ook op de pijltjes klikken om verder of terug te gaan in de video.

Klik na het bekijken van de video op "Volgende"

U krijgt 2 opties.

Optie 1 ("**Start gegevensverzameling**"): CtrlWORK analyseert uw werkpatroon gedurende een periode van 7 dagen. Na afloop van deze periode geeft CtrlWORK op basis van uw werkpatroon een objectief advies en doet u een voorstel over het best bij uw passende profiel.

Optie 2 ("**Beschikbare instellingen**"): u kiest zelf naar eigen inzicht uw CtrlWORK profiel. U heeft de keuze uit de volgende profielen

Monitor	Selecteer
Inactief Je krijgt geen pauzemeldingen getoond	
Light	Geselecteerd
Minimaal Je krijgt het minimum aan pauzemeldingen getoond: uitsluitend die volgens de Nederlandse wet	
Pro	Selecteer
Optimaal Je krijgt regelmatig korte en langere pauzes getoond om je comfort en je prestatie met de computer te verbeteren	
Pro Active	Selecteer
Maximaal Je krijgt vaker korte en langere pauzes om te herstellen van klachten	

Let op: bij de profielen Pro en Pro Active worden het eerste uur na opstarten geen onderbrekingen getoond (stille periode).

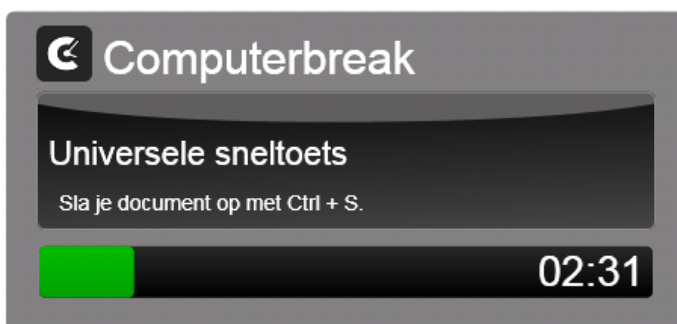
3. Ondersteuning door CtrlWORK



Rapport na opstarten: periodiek (afhankelijk van het gekozen profiel) geeft CtrlWORK adviezen over effectief, gezond en verantwoord beeldschermwerk. Ook kan CtrlWORK adviseren om de huidige instellingen te wijzigen op basis van het vertoonde werkpatroon.



Microbreak: korte onderbreking om energie te geven, maar tegelijkertijd aandacht bij het werk te houden. Deze break wordt getoond indien het Pro of Pro Active profiel gekozen is.



Computerbreak: aandacht van het werk afhaken, even met iets anders bezig om concentratievermogen te laten herstellen. Tijdens deze break kunnen tips voor effectief computergebruik, time management en andere mogelijkheden getoond worden (zie Hoofdstuk 4 "Instellingen wijzigen"). Deze break wordt getoond indien het Pro of Pro Active profiel gekozen is.

 **Wettelijke pauze**

Volgens de Nederlandse wet moet elke 2 uur beeldschermwerk onderbroken worden voor tenminste 10 minuten.

Je hebt in totaal 6:18 minuten onderbreking gehad in de afgelopen twee uur, waarbij alleen onderbrekingen die tenminste 3 minuten duren meetellen. CtrlWORK adviseert je om je computerwerk nu 3:42 minuten te onderbreken.

 **03:40**

Wettelijke Pauze: volgens de Nederlandse wet moet elke 2 uur beeldschermwerk afgewisseld worden met andere taken. CtrlWORK houdt rekening met onderbrekingen die al genomen zijn

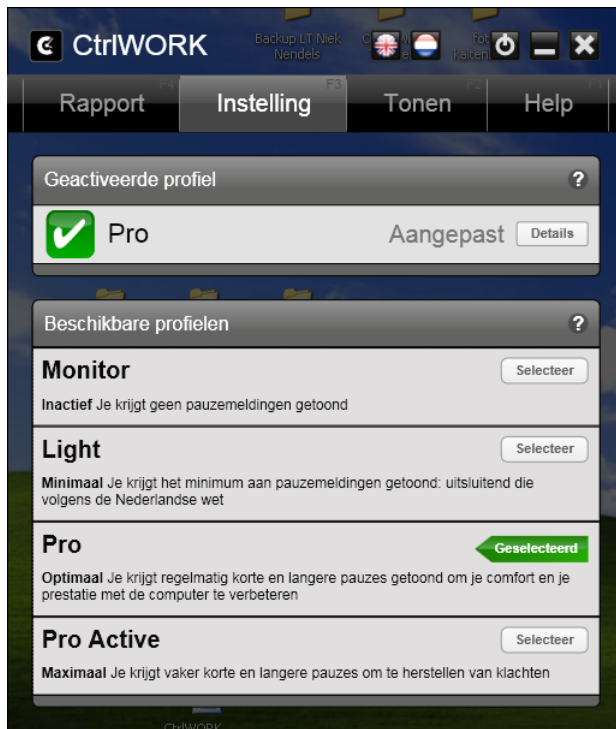
Wist u dat.....

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

....CtrlWORK een complete time management cursus heeft (zie Hoofdstuk 5)

4. Instellingen wijzigen

Dubbelklik op het zwart witte CtrlWORK icoon  rechts onderin het scherm



Tabblad Instelling: onder het kopje "Beschikbare Profielen" kan het instellingen profiel gekozen worden.

Onder het kopje "Geactiveerde profiel" kan via het klikken op de knop "Details" de afzonderlijke instellingen ingezien en gewijzigd worden.

Let op: De profielen Pro en Pro Active hebben een stilteperiode: een uur na opstarten geven deze profielen geen meldingen.



Tabblad Tonen: voor de profielen Pro en Pro Active kan de getoonde inhoud voor Microbreaks en Computerbreaks aangepast worden.

Na de wijziging moet op **Opslaan** geklikt worden om de wijzigingen te effectueren.

Optie "RSS feed" voor Computerbreak toont nieuwsitems (website nu.nl)

5. Hulp nodig?

Dubbelklik op het zwart witte CtrlWORK icoon  rechts onderin het scherm



Tabblad Help: onder het kopje "Korte introductie" kunt u de korte introductievideo zien.

Onder het kopje "Help": een link om een vraag te stellen via email aan de CtrlWORK helpdesk (helpdesk@ctrlwork.nl). Ook vindt u hier een **complete time management cursus**.