



Handleiding Halo-habits

halo

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Doelen.....	5
Uitleg doelen.....	6
Achtergrondinformatie	7
Twaalf weken.....	7
Waarom zou je mee doen?	7
Privacy	8
Wat levert Halo-habits op?	8
Buddy	8
Collega's of andere Halo-habits	8
Persoonlijke coach	8
Beginnen	9
Fotoboek 'avontuur'	9
Wachtwoord vergeten	9
Installatie	10
Navigatie	12
Avontuur.....	13
Activiteiten	13
Fotoboek	14
Instellingen.....	15
Feedback.....	16



Inleiding

Leuk dat je meedoet met Halo-habits! Hier volgt een korte uitleg voor jou als deelnemer.



Doelen

Om de Halo-habits reis te personaliseren kun je bij de start kiezen voor twee hoofddoelen. Maak je niet druk als meerdere doelen je aanspreken, alle onderwerpen komen aan bod.

Personalisatie



Kies tot twee doelen om je ervaring te personaliseren.
Voor meer uitleg over de hoofddoelen, ga naar:
<https://halowerkt.nl/medewerker>

☐

Betekenisvol zijn

☐

Herstel of revalidatie

☐

Meer ontspannen

☐

Gezonder eten

☐

Meer energie

☐

Meer balans

☐

Sociale contacten

☒

Meer bewegen

☐

Gewichtsafname

☐

Positiever zijn

☒

Meer zelfvertrouwen

Ok



Uitleg doelen

Betekenisvol zijn

Alle mensen zijn uniek, maar ze hebben wel één gezamenlijke eigenschap. Dat is dat we allemaal waarde kunnen toevoegen aan de wereld, om iets te betekenen. Met deze keuze gaat het niet alleen om jezelf maar ook om wat je kunt betekenen voor anderen. Dit zorgt voor meer geluk.

Herstel of revalidatie

Werk aan je herstel zonder te forceren. Na een blessure, ziekte of operatie is het belangrijk weer te vertrouwen op je lichaam met een positieve mindset. Leer met deze keuze wat je nog wél kan doen zodat je met steun van anderen nog steeds gezonde keuzes kunt maken.

Meer ontspanning

We worden niet moe van hard werken maar van te weinig rust nemen. We krijgen energie door op te laden, net als bij een auto. We vergeten dit vaak omdat we eerst alles af willen hebben. Met deze keuze leer je hoe je door de dag heen rust (oplaad) momentjes kunt nemen. Je voelt de energie weer stromen.

Gezonder eten

Gezonde voeding is nodig om je lichaam goed te laten functioneren maar tevens bij het voorkomen van infecties. Wat je eet heeft direct invloed op je energie, je humeur je weerstand maar ook op je hart en bloedvaten. Ook je brein wordt scherper door gezonde voeding. Met deze keuze geef je meer aandacht aan gezonde keuzes, de juiste energiebalans en krijg je vanzelf en gezond gewicht.

Meer energie

Energie komt voort uit fysieke- en mentale conditie. De fysieke conditie wordt bepaald door beweging. Goede voeding zorgt voor de juiste bloedsuikerspiegel. Ook werken in de juiste flow zorgt voor meer energie. Leer hoe je meer energie kunt krijgen door de seizoenen heen en onder verschillende omstandigheden.

Meer balans

De wereld om je heen probeert je constant uit balans te brengen. Hoe kun je maximaal genieten van je leven, je gezin en vrienden en ook met plezier werken? Kom met deze keuze in balans en ervaar de rust en het geluk van in balans zijn.

Sociale contacten

De sociale contacten die je hebt zijn van invloed op je welzijn. Als je weinig mensen om je heen hebt dan is de kans groot dat je niet in je kracht staat. Alles draait om relaties, je hebt ze nodig om leuke en minder leuke dingen te delen maar natuurlijk ook in je werk. Met deze keuze helpen we jou een goede balans te vinden in het vinden van relaties.

Meer bewegen

Door voldoende te bewegen voel jij je fitter en gezonder én maar verkleint het de kans op allerlei (welvaarts) ziekten. Het draag bij aan een gezond gewicht en een gezond hart. Met deze keuze dagen we jou uit om meer te bewegen zodat je een goede balans vindt in ontspannen in inspannen.

Gewichtsafname

Voor het bereiken van een gezond gewicht is tijd nodig. Afvallen moet geen doel op zich zijn, er zijn namelijk veel factoren die invloed hebben op je gewicht. Met deze keuze ga je niet alleen aan de slag met gezonde voeding, maar ook met jezelf. Want als je lekkerder in je vel zit en weet hoe je stress situaties de baas kunt blijven, gaat het afvallen vanzelf.

Positief zijn

Door positief te leren denken krijg je kracht om door moeilijke situaties heen te komen. Je leert dat je altijd een keuze hebt. Door je te focussen op dat wat goed gaat op een dag groeit je zelfvertrouwen en je energie. Met deze keuze vind je ook een manier om positief naar jezelf te kijken en de wereld om je heen. Als je denk dat iedereen deugt dan valt het eigenlijk best wel mee.

Meer zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is iets wat je alleen jezelf kunt geven. Met zelfvertrouwen durf je meer en heb je minder last van dat stemmetjes in je hoofd. Denk je dat anderen het beter voor elkaar hebben? Vaak zie je maar een stukje van iemands



leven, de binnenkant zie je nooit. Met deze keuze ga je aan de slag met zelfvertrouwen, met trots zijn op de dingen die je doet en leer je de koers van je hart te volgen.

Achtergrondinformatie

Halo kijkt niet naar de buitenkant maar naar de binnenkant van mensen. Hoe gelukkiger we zijn van binnen, hoe mooier we zijn van buiten en vooral ook voor de mensen om ons heen. Dingen gaan makkelijker als je in de juiste flow zit maar om in die flow te komen hebben we wel uitdaging nodig. Uitdaging in je werk, uitdaging in je privéleven en soms uitdagingen die buiten onze comfortzone liggen waardoor we iets gaan voelen wat we niet kennen. Halo richt zich op de positieve kanten van mensen en geeft kleine duwtjes (nudging) in de goede richting zonder iets te verbieden. Als je de positieve dingen ziet dan is het makkelijker om tegenslagen te doorstaan. Door de kracht uit ons zelf te halen maken we impact, doen we wat we leuk vinden, zijn we innovatiever, creatiever en productiever. Ieder persoon die Halo-habits doet leert de regie te krijgen over zijn/haar leven en te beschikken over mentale veerkracht om problemen die we tegenkomen op te lossen. Zelfbewustzijn zorgt ervoor dat we voelen wat we nodig hebben.

Met de game werk je in kleine toegankelijke stapjes aan je fysieke en mentale gezondheid. Om een goede balans te ontwikkelen is het belangrijk om iedere dag (in microvorm) aandacht te besteden aan de vijf pijlers van Halo. Deze zorgen ervoor dat je een gezonde leefstijl ontwikkelt en ook volhoudt. Ongezonde gewoontes zijn veelal het gevolg van een emotionele disbalans. Daarom heeft Halo de focus gelegd op de vijf pijlers zodat je mentaal sterk wordt en in je kracht staat. Keuzes maakt die goed zijn voor jou maar ook voor de mensen en de wereld om je heen.

De vijf Halo pijlers

- Verbinding
- Zingeving
- Voeding
- Beweging
- Ontspanning



Dagelijks komt de vraag of het gelukt is om de vijf dingen te doen. Je geeft zelf aan of het gelukt is, er is geen controle door Halo aan de hand van de opdrachten of koppeling naar andere Apps op het gebied van voeding en beweging. Ieder persoon is weer anders dus we vergelijken je met niemand. Het is van jou en jij geeft aan wat goed gaat.

Twaalf weken

Nieuwe gewoontes aanleren gaat niet zomaar. Je brein is plastisch en kan veranderen maar het duurt gemiddeld 68 dagen om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen, daarom duurt de opleiding 84 dagen. Wanneer je klaar bent met de game dan weet je brein dat deze elementen nodig zijn om een goede balans te voelen.

Waarom zou je mee doen?

Je kunt om allerlei redenen meedoen met Halo. Voor je darmproblemen of om kilo's kwijt te raken, om beter in je vel te zitten, om meer energie te krijgen of omdat je meer zingeving zoekt. Bij het aanmelden geef je daarom aan wat voor jou het belangrijkste is. Doe in ieder geval niet mee voor iemand anders, omdat je bijvoorbeeld gevraagd bent als buddy. Het is gebleken dat mensen die geen intrinsieke motivatie hebben en meedoen voor een ander al na een aantal weken afhaken.

Privacy

Binnen Halo zijn jouw persoonlijke gegevens volledig afgeschermd. Dit betekent dat niemand kan meekijken in jouw meetgegevens, doelstellingen, challenges of voortgang. Je werkgever ziet alleen geanonimiseerde resultaten terug in het dashboard van alle medewerkers bij elkaar (vanaf 20 medewerkers). Je werkgever kan niet herleiden waar het vandaan komt. Na afloop de game bepaal je zelf of alle content verwijderd dient te worden of niet. Lees voordat je begint ons privacy beleid: <https://halowerkt.nl/over-halo/privacy>

Wat levert Halo-habits op?

- Je gaat meer bewegen
- Je ontdekt je talenten
- Je ontwikkelt een goede balans
- Je krijgt meer energie
- Je wordt creatiever
- Je kunt beter omgaan met stress
- Je ontwikkelt meer veerkracht en zelfbewustzijn
- Je krijgt een gezonder gewicht
- Je wordt socialer

Buddy

De game is vooral heel leuk omdat je het samen met een buddy doet uit je privé omgeving. Iemand die je vaak ziet of spreekt. Bijvoorbeeld je partner, vriend, dochter of buurvrouw. Je hebt allebei de game en de basis opdrachten lopen gelijk. Je deelt alleen je foto's met elkaar (als je dit wilt) en zo kun je elkaar motiveren. Je buddy kan ook iemand zijn die niet in jouw buurt woont.

Collega's of andere Halo-habits

Je kunt ook andere Halo-habits spelers toevoegen aan je avontuur, gewoon als extra stimulans. Je bepaalt echter zelf wie je toevoegt.

Let op: je kunt ook uitgenodigd worden dus kijk regelmatig onder 'Sociaal – Contacten'. Mensen vinden het leuk om elkaar in de feed te volgen en te motiveren. Je dient wel eerst iemand uit te nodigen in de game, de uitleg vind je hieronder. Als de ander je geaccepteerd heeft kun je elkaar zien. Je bepaalt echter zelf wie jouw foto's mag zien. Dit kun je zelf instellen bij iedere foto.



Persoonlijke coach

Tijdens de game kan je een coach inschakelen. De coach begeleidt je op het gebied van verbinding, zingeving, voeding, beweging of ontspanning.

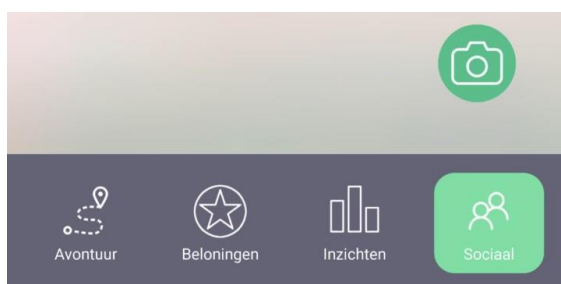


Beginnen

Je Halo avontuur begint altijd op een maandag. Voor die tijd ontvang je van Halo een inlognaam en wachtwoord zodat je de game Halo alvast kunt downloaden. In het mailtje dat je krijgt staat ook de gebruikersnaam en inlog van je buddy. Deze kun je zelf doorgeven aan je buddy. Een buddy is iemand die je zelf kunt kiezen uit je privé omgeving om ook mee te doen aan Halo-habits. Je kunt direct je wachtwoord aanpassen, je gegevens zijn privé.

Fotoboek 'avontuur'

Maak elke dag een leuke foto van je Halo reis. Bijvoorbeeld van de positieve dingen op een dag, waar je blij van wordt. Zo heb je op het einde een mooi herinneringsboekje. Dit doe je onder Avontuur/ fotoboek of onder Sociaal. Je fotoboekje zie je onder 'Avontuur'. Foto's die jou gelukkig of trots maken kun je kenmerken. Deze komen dan in je geluksboekje.



Wachtwoord vergeten

Je kunt een nieuw wachtwoord aanvragen door op wachtwoord vergeten te klikken. Je krijgt dan een nieuw wachtwoord toegestuurd. Let op: het kan zijn dat de mail in je spambox terecht komt.

A login form with a light pink background. It contains two white input fields with green placeholder text: 'Gebruikersnaam' and 'Wachtwoord'. Below the password field is a green link that says 'Wachtwoord vergeten?'. At the bottom is a dark grey button with the text 'Login' in white.



Installatie

Download de game en volg deze stappen. Gebruik de exacte gegevens uit de mail. Let op: hoofdletter/ kleine letter gevoelig en soms op je smartphone breekt hij de zin af met een -. Een - is geen onderdeel van een gebruikersnaam of wachtwoord.

A screenshot of a web browser window displaying a 'Privacy' dialog. The title bar shows standard window controls. The page has a purple header with the word 'Privacy'. Below it, the heading 'Privacyverklaring accepteren' is followed by two paragraphs of text explaining data collection and the need to accept the terms. A dark purple button labeled 'Privacyverklaring' is present. Below that is a checkbox labeled 'Ik heb de privacyverklaring gelezen en ga ermee akkoord'. At the bottom is a grey button labeled 'Ok'.

Lees de privacyverklaring door en accepteer deze.

A screenshot of a web browser window displaying a 'Login' dialog. The title bar shows standard window controls. The page has a purple header with the word 'Login'. Below it, the heading 'Inloggen' is followed by two paragraphs of text explaining the login requirements and where to enter credentials. There are two input fields: the first contains the text 'demo.speler' and the second contains a series of asterisks '*****'.

Log in met de exacte gegevens uit de mail.



Wachtwoord instellen

Nieuw wachtwoord instellen

Je ben nu ingelogd met een tijdelijk wachtwoord. Voordat je verder gaat moet je eerst een nieuw wachtwoord instellen.

Bewaar dit nieuwe wachtwoord goed!

Nieuw wachtwoord

Herhaal het nieuwe wachtwoord

Het wachtwoord moet minimaal 8 tekens lang zijn, en ten minste 1 kleine letter, 1 hoofdletter en 1 cijfer bevatten. Het is niet toegestaan het tijdelijke wachtwoord te gebruiken.

Login

De eerste keer dat je inlogt verander je meteen je wachtwoord.

Adres opgeven

Ontvang jouw Halo welkomstpakket

De komende twaalf weken gaan wij jou helpen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen, zowel fysiek als mentaal. Tijdens de greenhabit opleiding gebruik je een pakket met daarin onder andere een boek.

Om het Halo-habits pakket naar je te kunnen sturen hebben we je postadres nodig. We gebruiken je adres *alleen* voor het opsturen van het pakket.

Je volledige naam is zichtbaar voor andere greenhabit gebruikers die je als vriend toevoegt.

demo

speler

Straat

Huisnummer Toevoeging

Postcode (1234 AB)

Plaats

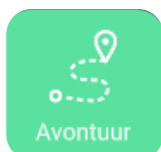
Bevestigen

Vul je adresgegevens in voor je Halo pakket. Het kan ook zijn dat je die via je werkgever krijgt.



Je komt nu in het wachtscherm. Je kunt al wel rondkijken.

Navigatie



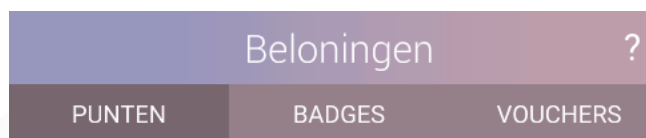
Avontuur

In je avontuur komt iedere dag iets op je tijdlijn. Alle dagen zijn nog op slot en zodra de dag aanbreekt kun je kijken.



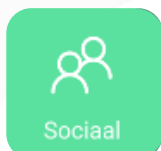
Beloningen

Hier zie je de punten terug die je kunt verdienen met uitdagingen. Bij sommige metingen krijg je zelfs badges en als je veel punten hebt behaald krijg je verrassingen, die zie je terug onder Vouchers.



Inzichten

Hier zie je je eigen inzichten terug, deze gegevens zijn alleen voor jou en niet zichtbaar voor je werkgever, buddy of collega's.



Sociaal

Onder 'Sociaal' zie je onder Feed de foto's terug van je coach, je buddy en mensen die je zelf aan je Contacten hebt toegevoegd.



Met de + button kun je mensen zoeken die ook Halo-habits doen. Zoek altijd op voornaam. Als de ander je uitnodiging heeft geaccepteerd dan zie je ook zijn/ haar foto's. Kijk af en toe in je contacten of je uitnodigingen hebt gekregen en druk op het plusje om ze te accepteren.



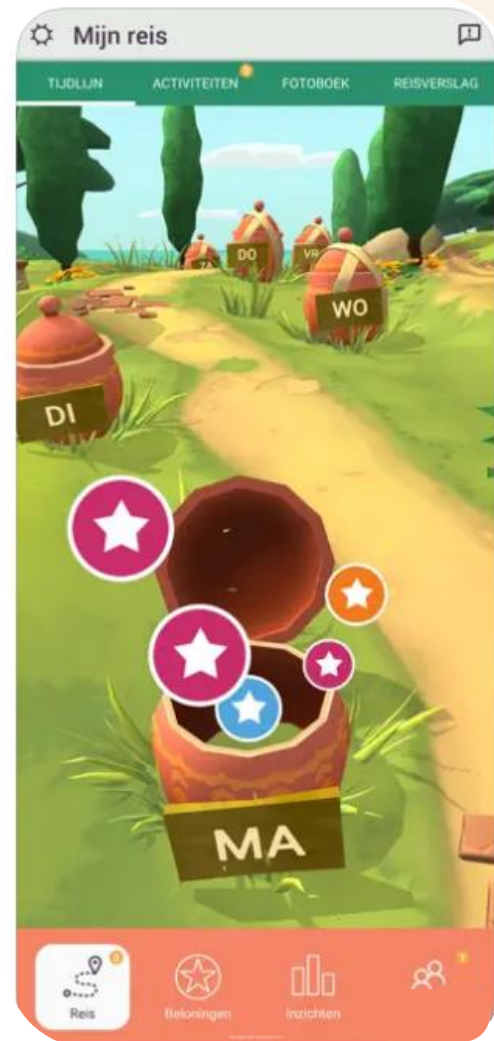
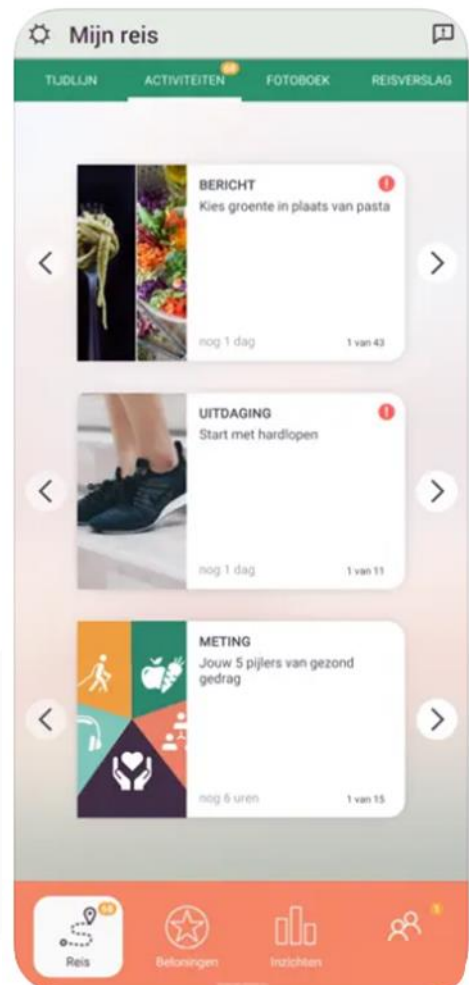
Voeg nieuwe foto's toe met en deel deze met je vrienden.

Avontuur

Door je avontuur kun je heen scrollen. De bolletjes laten de weken zien. De schatkistjes kun je één keer openmaken, je hebt hier 48 uur de tijd voor.

Activiteiten

In je activiteiten vind je een overzicht van de vrijgekomen berichten, metingen en uitdagingen. Sommige berichten komen later op de dag beschikbaar. Dus kijk geregeld in je activiteiten. Om nog eens terug te kijken kun je naar de voltooide activiteiten gaan.





Fotoboek

Hier kun je foto's toevoegen. Probeer als het kan elke dag een foto te maken van je avontuur. Zo krijg je een leuk herinneringsboekje voor later. Je kunt foto's extra kenmerken met 'gelukkig' of 'trots', deze komen in een apart fotoboekje.



Halo-habits
foto's



Eigen foto's



Geluksboekje



Trots boekje

Instellingen

Links bovenin zie je de instellingen knop. Hier kun je geluiden uitzetten, herinneringen instellen op tijd voor de berichten die dagelijks komen en uitloggen. Hier kun je ook de taalkeuze aanpassen, Nederlands, Engels en Duits.



Feedback

Met de feedback button kun je jouw wensen of opmerkingen doorgeven aan Halo.

A screenshot of a mobile application's feedback form. The form is titled 'Feedback' with a back arrow on the left and a question mark on the right. It contains three main sections: 'Soort feedback' with three radio button options, 'Titel' with a text input field and a keyboard icon, and 'Omschrijving' with a larger text input field and a keyboard icon. An 'Ok' button is at the bottom.

← Feedback ?

Soort feedback
Wat voor soort feedback wil je geven?

☒ Ik heb een opmerking.

☐ Er is een probleem.

☐ Ik wil een suggestie doen.

Titel ●
Geef een korte omschrijving van je feedback

...

Omschrijving
Vul hier meer details in.

...

Ok