



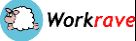
Overzicht pauzesoftware

*) NL: Nederlands; E: Engels; D: Duits; F: Frans; ES: Spaans;

**) Heel veel talen

| Logo | Product | Link | Besturings-systeem | | | Talen* | Kosten | | Hoe werkt het | Opmerkingen |
|--|--------------------------|---|--------------------|----------|-------|-------------------------|---------|----------|--|--|
| | | | Ap-ple | Win-dows | Linux | | Gra-tis | Be-taald | | |
|  | Be Focused – Focus Timer | https://www.macupdate.com/app/mac/53776/be-focused-focus-timer | X | - | - | E | X | X | Pomodoro techniek | |
|  | Dejal Time Out | https://dejal.com/timeout/upgrade | X | - | - | E | X | X | Pomodoro techniek | Instelbaar Extra: (niet gratis) ondersteuning voor 3, 6 of 12 maanden |
|  | Easy FWD | https://easyfwd.com/nl | - | X | - | NL E D F ES | - | X | Pop up scherm | Oefeningen |
| | easyflux | https://www.youtube.com/watch?v=xp_yr28OoOjk | | | | | | | Niet storen knop | Ongestoord werken |
| | EasyAnalyse | https://easyfwd.com/nl | | | | | | | Overzichten | Voorlichting en onderzoek |
|  | Focus To-Do | https://www.focustodo.cn | X | | | E | - | X | Pomodoro techniek Voor verschillende apparaten, waarop de software onderling samen werkt | Taakbeheer Planning Analyse Statistieken |
|  | MacBreakZ | https://macbreakz.softonic.nl/mac | X | - | - | NL E** | - | X | Oefeningen met afbeeldingen | Veel talen Aanpasbaar |
|  | R-Go HE Break Mouse | https://www.r-go-tools.nl/ergonomische-muis/r-go-he-break-mouse/ | X | X | X | NL E | - | X | Verticale muis met software Gekleurde lampjes op de muis geven aan of je aan een pauze toe bent | Met of zonder snoer in verschillende handmaten |

Overzicht pauzesoftware

| *) NL: Nederlands; E: Engels; D: Duits, F: Frans; ES: Spaans; **) Heel veel talen | | | Besturings- systeem | | | Talen* | Kosten | | Hoe werkt het | Opmerkingen |
|--|-----------------------------------|---|------------------------|---------|-------|-------------------|--------|---------|---|---|
| Logo | Product | Link | Apple | Windows | Linux | | Gratis | Betaald | | |
|  | WORK & MOVE Software | https://www.bakkerelkhuizen.nl/work-move-software | - | X | - | NL E D F | - | X | Uitgebreide pauzesoftware | Veel extra's Ergonomische adviezen |
| | WORK & MOVE Coach | https://www.bakkerelkhuizen.nl/work-move | | | | | | | Afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk, mentale en fysieke beweging | |
| | WORK & MOVE™ Analytics | https://www.bakkerelkhuizen.nl/work-move-analytics | | | | | | | Analyse risico's | |
|  | WorkPace (Wellnomics) | https://www.wellnomics.nl/workpace | | X | | NL | - | X | Bewustwording eigen gedrag | Ontspanningsoefeningen |
| | RI&E Welzijn | https://www.wellnomics.nl/rie-welzijn | | | | | | | Inventarisatie en evaluatie gezondheidsrisico's per medewerker + plan van aanpak | Online werkplekonderzoek |
| | Zit-sta software | https://www.wellnomics.nl/zit-sta-software | | | | | | | Optimaal gebruik zit-sta bureau | |
|  | Workrave | https://workrave.org | | X | X | E | X | - | Houdt gebruik toetsenbord en muis in de gaten Overzicht computergebruik Dagelijkse limiet | Korte pauzes Lange pauzes Vaak aangeboden door universiteiten |