



WERKEN AAN WERKGELUK II

10 EXTRA tips voor meer werkgeluk

WERKGELUK ALS OPLOSSING VOOR UITDAGINGEN IN DE ORGANISATIE

Werkgeluk is in vele gevallen nog steeds een onduidelijk en zelfs “fluffy” begrip. Sommigen vinden dat gelukkig zijn niet echt iets is wat je in een professionele omgeving hoeft na te streven, anderen vinden het dan weer een pure modetrend.

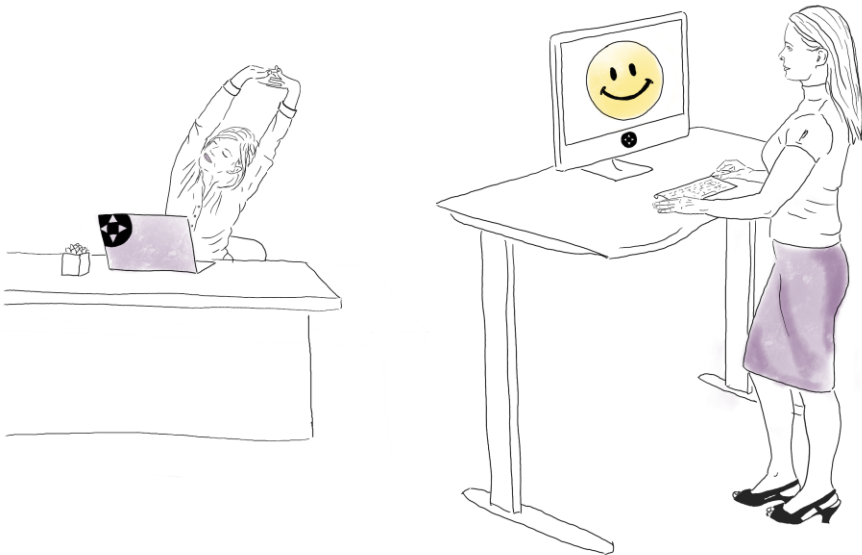
De meeste professionals zijn het er echter wel mee eens dat we een remedie nodig hebben voor allerlei hedendaagse uitdagingen op de werkvloer, zoals absenteïsme, toxische stress en burn-out, demotivatie, negativiteit en verloop. En laat ‘happy workplaces’ nu net sterke resultaten op individueel, team- en organisatieniveau neerzetten door hun gelukkige, geëngageerde, gemotiveerde en productieve medewerkers die veel beter presteren, beter samenwerken, creatiever en efficiënter zijn, meer energie hebben,...

In ons vorige e-book kon je al 7 tips ontdekken voor meer werkgeluk in jouw organisatie. In deze nieuwe editie geven we je graag 10 EXTRA tips mee.

WERKGELUK ALS GEDEELDE VERANTWOORDELIJKHEID

Werkgeluk is een gedeelde verantwoordelijkheid. Het is enerzijds aan **organisaties, management teams en leidinggevenden** om een positieve cultuur en een klimaat voor werkgeluk te scheppen, waarin werknemers alle flexibiliteit, mogelijkheden en steun moeten kunnen krijgen om het beste van zichzelf te geven. Anderzijds is het ook aan **medewerkers** zelf om via persoonlijk leiderschap, zelfkennis en eigen initiatieven aandacht te besteden aan hun persoonlijke werkgeluk.

Zo kunnen in gecombineerde top-down en bottom-up gesprekken creatieve invalshoeken gezocht worden voor een sterke win-win en mooie resultaten.



10 TIPS VOOR MEER WERKGELUK

In dit e-book ontdek je 10 nieuwe en concrete tips voor meer werkgeluk in je organisatie of je team.

Food for thought voor professionals die aan hun eigen werkgeluk willen sleutelen.

Maar evenzeer geschikt leesvoer voor HR-verantwoordelijken, managers en preventie-adviseurs.

Het biedt namelijk inzicht in enkele van de vele **componenten van werkgeluk** waarin medewerkers kunnen ondersteund worden om het beste in zichzelf naar boven te halen.

Bedrijven waar medewerkers zich goed kunnen voelen op het werk zullen werknemers aantrekken die een hoge voldoening ervaren en met veel goesting goede resultaten neerzetten.

Dit soort bedrijven zijn dan ook degene die nu en in de toekomst het verschil gaan maken.



TIP 1: WEET WAAROM JE WERKT

De sleutel voor werkgeluk ligt volgens Dr. Amy Wrzesniewski in iemands 'werkoriëntatie'. Onderzoeken welke attitude je hebt tegenover je job, helpt ontdekken hoe je meer tevredenheid en werkgeluk kan vinden in de eigen werkomgeving. Daarnaast leer je ook collega's met een andere oriëntatie - en dus een andere aanpak - beter begrijpen. Ook voor leidinggevenden is het interessant te snappen welke oriëntatie de leden van het team hebben, omdat ze op een andere manier te motiveren zijn.

Dr. Wrzesniewski onderscheidt 3 mogelijke oriëntatie-types:

Iemand met een pure **job oriëntatie** ziet werk als een middel om iets te bereiken: het krijgen van loon of andere voordelen die het mogelijk maken dingen te kopen of hobby's te kunnen uitvoeren, het gezin te ondersteunen, enz. Mensen met een dergelijke oriëntatie verkiezen een job die zo min mogelijk interfereert met hun persoonlijk leven en zijn niet geneigd een heel sterke connectie te maken met het bedrijf, diens visie en missie, of hun verantwoordelijkheden binnen het grote geheel. Een job is iets dat je nu eenmaal 'moet' hebben om de dingen in je privé sfeer die je belangrijk vindt te kunnen doen.

Een individu met een **carrière oriëntatie** is vaker gericht op elementen zoals succes en prestige. Er is vooral interesse in het opklimmen op de bedrijfs-ladder, het verwerven van steeds hoger loon, het behalen van een belangrijk functieniveau of de sociale status die bij een indrukwekkende carrière hoort.

Mensen met een **missie oriëntatie**, gebaseerd op een 'calling' of een roeping, beschrijven werk vaak als een geïntegreerd deel van hun leven en hun identiteit. Hun carrière is een vorm van zelfexpressie en persoonlijke voldoening. Deze mensen vinden hun werk betekenisvol en zullen taken, gedrag en relaties blijven aanpassen om nog meer zingeving te vinden.

Wanneer we alle werknemers zouden indelen in één van de drie oriëntaties waar ze zich hoofdzakelijk mee associëren, ontstaan er in een gemiddeld bedrijf groepen die ongeveer even groot zijn en elk 1/3e bedragen. Maar meestal is er sprake van een bepaalde mix van verschillende oriëntaties. Iemand met een missie oriëntatie zal natuurlijk ook nood hebben aan een goed salaris, maar het is meer waarschijnlijk dat deze mensen dezelfde job zouden uitvoeren, zelfs als ze niet zouden betaald worden.



Er is natuurlijk geen 'foute' oriëntatie, en welke (combinatie) van de drie types iemands grootste drijfveer is, bepaalt waar een werknemer gelukkig van wordt. Dat leidt tot interessante vraagstukken omtrent flexibele werkuren, work-life blend, autonomie, verantwoordelijkheden en verloning.

Dr. Wrzesniewski geeft wel mee dat medewerkers met een missie oriëntatie over het algemeen (werk)gelukkiger zijn en meer geneigd zijn om aan jobcrafting te doen; het aanpassen van de werkinvulling zodat het aansluit bij eigen sterktes en interesses en op zoek gaan naar betekenisvolle taken en ervaringen tijdens het werk.

TIP 2: DIGITAAL WERKGELUK

Vandaag spenderen we met z'n allen ongelofelijk veel tijd online. Gezien de omstandigheden mogen we heel erg blij zijn dat we de wereld binnen in huis kunnen aantreffen. De wereld ligt aan onze voeten. En nee, die informatie moeten we niet zelf gaan opzoeken, ze komt gewoon naar ons toe.

Bij elke zucht ergens ter wereld perst die smartphone er een jingletje uit om je aandacht te schaken. Het is echter een gevaarlijke combinatie voor onze hersenen: het internet gecombineerd met de afleidende meldingen van je smartphone.



We beseffen het niet altijd, maar deze *information overload* is een onbewuste bron van stress. We zijn continu geconnecteerd met onze vrienden, onze interesses, de wereld. Onze hersenen worden voortdurend geprikkeld. Elke melding vraagt onze aandacht en is een trigger onze grijze massa omdat er zich een situatie voordoet waar we op moeten reageren.

Chronische stress vermijden is een investering in je gezondheid en de kwaliteit van je leven. Beseffen dat de digitale middelen hier een rol in spelen - met de smartphone op kop - is tegelijk de mogelijkheid aangrijpen om er bewuster mee om te gaan en de potentiële stress overload in te dijken.

Wat kan je doen om smartphonestress aan te pakken?

- **Wees je bewust van je gedrag.**
Er bestaan heel wat applicaties (jawel :-)) die je helpen om bijvoorbeeld je tijd op sociale media in het oog te houden en te beperken.
- **Het is ok om niet bereikbaar te zijn.**
Stop op bepaalde momenten van de dag je smartphone letterlijk weg of zorg dat hij niet binnen handbereik is.
- **Zet notificaties van sociale media uit.**
Dat neemt de verleiding weg om bij elke 'ping' te gaan neuzen wat voor nieuws er te rapen valt.
- **Beperk je schermgebruik.**
Veel mensen baden in het blauw licht tot de laatste seconden voordat ze (proberen te) gaan slapen. Beperk je blootstelling naar de avond toe en ban de smartphone uit de slaapkamer. Het zal je nachtrust absoluut ten goede komen.

TIP 3: KLEINE SUCCESSEN MOGEN GEVIERD WORDEN

“Dat trekt hier op niets!”

“Kan jij nooit eens op tijd zijn voor onze meetings?!”

“Dat heb je fout aangepakt.”

Slechts drie voorbeelden van een oneindige lijst aan uitspraken waarmee je het werkgeluk van je gesprekspartner niet echt kansen geeft.

En laat negatieve feedback nu net heel erg ingebakken zitten in onze cultuur: als het goed is, moet er niet over gesproken worden, maar oh wee als er iets niet volgens het boekje gaat! Dan zoeken we de schuldige en geven we die er ferm van langs. In het beste geval wordt dit gedrag gesteld met de best mogelijke bedoelingen want we willen immers niet dat die fout zich herhaalt.

Zou er geen leukere, comfortabelere manier zijn om dat doel te bereiken? Een aanpak die ervoor zorgt dat mensen leren uit hun fouten en zelfs blij zijn met de feedback op de dingen die ze minder goed hebben gedaan?

Tuurlijk wel! En laat die weg nu net de “*autoroute du bonheur au travail*” zijn: het is immers een *one way ticket* naar werkgeluk wanneer je kiest voor groeifeedback waarin je eerlijk vertelt wat er minder sterk was, maar niet focust op destructie. Je doet dan namelijk net het tegenovergestelde: je legt constructieve klemtonen vol tips om het volgende keer beter aan te pakken.

Hoe kan je de positieve focus en constructieve communicatie versterken? We geven je graag enkele praktische suggesties!

- Gun jezelf **een dagelijks shot aan positiviteit** door voor het slapen je dag te overlopen en bewust stil te staan bij minstens drie punten waarvoor je dankbaar bent.
- Train jezelf in **positieve feedback**. Dit kan je heel makkelijk doen door bijvoorbeeld elke dag minstens 1 oprecht compliment te geven aan iemand. Als je dit dagelijks doet, wordt dit al snel een nieuwe gewoonte.



- Heb je een interne meeting? Kijk eens of je die niet kan starten met een (virtueel) **rondje goed nieuws** waarin alle deelnemers iets vertellen waar ze trots op zijn of wat ze hebben gerealiseerd in de voorbije periode.
- Loopt er iets mis? Ga niet op zoek naar de schuldige maar **buig fouten bewust om in leermomenten**. Hoe je dat aanpakt, ontdek je in onze volgende tip.

TIP 4: DE KRACHT VAN FOUTEN

Amerikaanse psychologe Carol S. Dweck ontdekte dat er twee denkstijlen zijn, waarbij de ene al positievere effecten heeft dan de andere:

De statische mindset

Met een *fixed mindset* ga je ervan uit dat intelligentie vast staat en die intelligentie wil men dan ook vaak bevestigd zien. Hierdoor zien we dat mensen met deze mindset vaak uitdagingen vermijden en de neiging hebben om het op te geven wanneer er belemmeringen opduiken.

Zich inspinnen om iets (bij) te leren is zinloos en kritiek wordt geïnterpreteerd als een bedreiging, net als het succes van anderen. Moet het nog gezegd dat deze denkstijl de prestaties beperkt en het vaak resulteert in een negatieve impact op de gedachtegang en leidt tot moeilijke leerprocessen.

De groei gerichte mindset

Een *growth mindset* vertrekt vanuit de diversiteit van ieder mens met als grote gemeenschappelijke deler de mogelijkheid tot leren. Met een dergelijke mindset kan je je intelligentie steeds verder ontwikkelen, je prestaties verbeteren en dat maakt dat mensen van dit type graag leren. Uitdagingen zijn groeikansen en fouten worden omarmd als leermomenten. Het spreekt voor zich dat een leerproces een zekere inspanning met zich meebrengt en dat hindernissen vragen om volharding zodat je boven jezelf uit kan stijgen. Succesvolle rolmodellen kunnen enkel inspireren en voor kritiek stelt iemand met een dergelijke visie zich graag open.

In welk soort denkstijl herken jij jezelf of jouw leidinggevende het meest? En is dat de mindset die jullie organisatie koestert?

Onderzoek wijst uit dat een bedrijfscultuur gekenmerkt door een groei gerichte denkstijl een veilig kader creëert waarin medewerkers zich vrijer voelen om hun expertise, visie en skills te delen ten voordele van de organisatie. Bovendien worden ook samenwerking en innovatie erdoor bevorderd.

No stress mocht je vaststellen dat vandaag vooral een fixed mindset heerst. Het mooie aan ons brein is dat het elastisch is en dat dus ook de statische mindsets van deze wereld op een andere manier kunnen leren denken en zich meer kunnen richten op groei.

Deze tips om constructief om te gaan met fouten kunnen alvast helpen:

- Loopt er iets mis? Onderzoek **wat je ervan kan leren** zodat de fout van vandaag zich morgen niet meer voordoet.
- **Durf praten over je fouten** met je collega's. Op die manier vergroot je de leerkans voor elke fout waardoor niet enkel jij sterker wordt, maar het ganze team.
- Maakt je collega een fout? Spreek hem of haar er op een **positieve manier** over aan. Dit kan je doen door de persoon te bedanken voor de inspanning en te focussen op de leerkans die hier ontstaat. Spreekt iemand jou aan op een fout? Ook hier is een bedanking aan de orde want zonder deze **feedback** kan je niet evolueren!
- Investeer geen tijd en energie in het trainen van wat je echt niet goed kan, maar **specialiseer je in je sterktes**. Je zal er veel meer energie van krijgen!



TIP 5: ZEG EENS 'NEE'

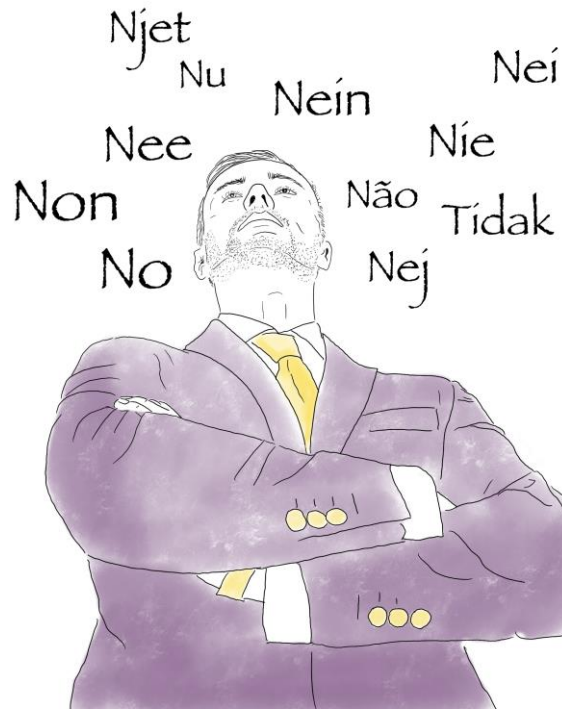
Persoonlijk leiderschap is cruciaal om te komen tot werkgeluk. Eigen doelstellingen bepalen, het stellen van grenzen en er constructief rond communiceren, maken daar een significant deel van uit.

Een passend takenpakket samenstellen, kan je eveneens toelaten om met veel goesting aan je werkdag te willen beginnen. Een interessante theorie hierover is de 50-30-20 samenstelling: Die stelt dat 50% van je taken iets zou moeten zijn wat je graag doet. 30% van de taken kunnen gaan om iets wat je interessant vindt, en waarover je graag verder wil bijleren.

Dit zorgt voor variatie, uitdaging en persoonlijke ontwikkeling. Tot slot kunnen we er niet onderuit dat er nu eenmaal 'vervelende' taakjes moeten gebeuren. Als er niet iemand in het team zit die van die taak toevallig helemaal warm wordt, kan er worden afgesproken dat iedereen zijn steentje bijdraagt. Wanneer dit soort to do's tot 20% van je werk uitmaken, bewaak je je energie en tevredenheidsgevoel.

Maar... Wie belandt nooit in de volgende situatie? Je voelt "nee", je denkt "neen!", heel je lijf schreeuwt "doe het niet!!" en je hoort jezelf "ja" zeggen op de vraag van je collega - of baas - of je deze extra taak kan opnemen, terwijl je nu al niet weet waar eerst kijken.

Op deze manier maak je het jezelf extra moeilijk met te veel werk, meer stress, een kort lontje en daarenboven ook dikke miserie op het thuisfront als je deze communicatiestijl langdurig aanhoudt...



De onderliggende reden? We durven vaak geen nee te zeggen uit angst de ander te kwetsen of teleur te stellen. De oplossing? Kies ervoor om jezelf, je tijd en de dingen en de mensen die je belangrijk vindt te beschermen door authentieke en constructieve communicatie waarbij je in je kracht gaat staan met een duidelijke boodschap maar tevens zorg draagt voor de relatie.

Vind je het een stevige uitdaging om nee te zeggen? Neem je snel veel hooi op je vork? Heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel? Beland extra werk vaak op jouw to do stapel? We geven je alvast enkele extra tips mee:

- **Vertel eerlijk** wat jouw drijfveren en doestellingen zijn en waarom je dit niet ziet zitten. Ga eventueel samen op zoek naar een andere oplossing door bijvoorbeeld een project wel op gang te trekken om het dan over te hevelen aan een collega die de nodige tijd en ruimte heeft.
- Onthoud dat 'nee' zeggen op een verzoek van iemand anders betekent dat je **'ja' zegt tegen iets dat jij wel wil doen**. Tijd voor jezelf, tijd voor een VIP in je leven, tijd om iets af te werken dat jij belangrijk vindt,...
- Voel je je **schuldig**? Dan is dat een normale emotie, die niet per se betekent dat je toch 'ja' zou moeten zeggen. Laat dat gevoel er gewoon zijn. Na een tijdje zal dat schuldgevoel kleiner worden en zelfs helemaal wegebben. De wereld van je tegenpartij zal heus niet in elkaar storten omdat jij nee zegt. Laat je niet manipuleren door overtuigende *drama queens*.
- Weet dat **anderen leren uit jouw gedrag**. Wanneer je je assertief opstelt, voor jezelf opkomt en nee durft zeggen, zullen anderen dit ook opmerken. Na een tijdje doen er zich steeds minder situaties voor waarbij mensen misbruik maken van jouw goedheid, uit gemakzucht taken bij jou zouden neerleggen of gewoon over je heen walsen zonder met je voorzichtige protest rekening te houden. Het zal je leven niet alleen eenvoudiger maken, mensen zullen weten wat ze aan je hebben en jou (en je grenzen) ook meer respecteren.

TIP 6: GA VOOR EEN WORK-LIFE BLEND

Het concept van *work-life balance* kent ondertussen iedereen: je streeft naar een 50-50 verhouding tussen je werk en je privéleven. Mooi ideaal toch? Maar tegelijk ook frustrerend want je lijkt dat magisch evenwicht immers nooit te bereiken. Indien we vertrekken van het idee van evenwicht of balans, ontstaat er een tegenstelling tussen goed/fout, te veel/te weinig waardoor je blijft zoeken, maar het altijd net door je handen glipt...

Wanneer we in de plaats daarvan een concept zoals *work-life blend* introduceren, komen we alvast wat dichterbij de buurt van de dagelijkse realiteit. Er is in veel gevallen immers niet altijd een formele scheiding te maken tussen werk en privé en al helemaal geen goede of slechte. Jij bent nu

eenmaal één en dezelfde persoon die verschillende rollen opneemt in het leven. Je werkende ik spendeert heel wat tijd en energie aan de job, maar tegelijk vervul je nog tal van andere mogelijke rollen: partner, ouder, kind, vriend(in), ...



Met de term *work-life blend* creëren we dan eerder een soort continuüm dat alles omvat dat we doen tussen het ontwakken en terug gaan slapen en creëren we de gelegenheid om deze elementen in elkaar te laten passen als een puzzel. En het belangrijkste: jij mag zelf bepalen hoe je die puzzel precies legt en wat voor jou het meest comfortabel voelt!

Hoe start je nu met het creëren van de meest geschikte work life blend die aansluit bij jouw eigen voorkeuren? Enkele tips:

- **Stop met zoeken naar de perfectie.** Zodra je kan toegeven dat het streven naar een perfect ideaal je stress bezorgt, zet je de eerste stap naar een gezonde mix. Wanneer je weet dat de zoektocht naar een work/life modus die voor jou past soms rommelig en imperfect mag en zal zijn, komen er vanzelf meer opties en mogelijkheden - en ontspanning - in zicht.
- **Bepaal je prioriteiten.** Je kan niet alles tegelijk doen! Bepaal welke onderdelen van je leven voor jou van belang zijn, hoeveel gewicht ze krijgen en geef hen het grootste deel van je tijd en aandacht. Plan ze in je agenda net zoals je een vergadering op het werk zou plannen.
- **Stel je grenzen.** Door de verschillende deeltjes van je leven te benoemen en in te plannen, krijgen ze een natuurlijke tijdsgrens die het makkelijker maakt om ze te respecteren. Wees niet te streng voor jezelf want er zal altijd overlap zijn en er zal al eens een blokje moeten schuiven. En als dat gebeurt, dan keren we terug naar tip 1: perfectie is onmogelijk! Door een aantal praktische ingrepen (bv. verschillende telefoons voor werk en privé) kan je ook fysieke grenzen inbouwen die ondersteunend kunnen werken.
- **Evalueer hoe het gaat.** Stel je regelmatig de vraag of de blend die je samengesteld hebt, werkt en blijft werken. Je huidige recept is geen vast keurslijf waar je vanaf nu mee door het leven moet. Onze levenssituaties veranderen continu en dus mag je regelmatig aftoetsen of in elke rol die jij opneemt en voor elke prioriteit die je bepaalde alles nog altijd even goed voelt. Doe dit bijvoorbeeld maandelijks en ga bijsturen waar nodig. Je work-life blend is immers geen eindbestemming, maar een spannende reis waarbij jij de GPS instelt!

TIP 7: BOUW (MEE AAN) EEN TOPTeam

Wat maakt een goed team? Hoe bouw je vertrouwen en laat je kwetsbaarheid toe? Alvast niet door een jaarlijks verplicht nummertje op te voeren waar iedereen “gezellig” gaat kajaken in de Ardennen, maar niemand echt geniet. Echte, effectieve teambuilding beperkt zich niet tot één dag of een afgesproken moment. Het vormen van een duurzaam team met een ware ROI rolt zich namelijk het ganse jaar lang uit als een stille motor die de positieve teamspirit constant aandrijft.

Er zijn jammer genoeg nog steeds te veel leidinggevendenden die vinden dat hun kerntaak bestaat uit het opstarten en opvolgen van levensbelangrijke operationele aspecten en die stilzwijgend voorbij lopen aan hun medewerkers, hun teamleden, hun makers. En dat is nefast als je een sterk team wil uitbouwen.

**zucht* “Precies of ik heb niets beters te doen dan alle bureautjes af te schuimen voor social talk.”*

Het is net die redenering die de nefaste motor van individualiteit in gang zet. Niets zo erg voor jouw team als tegen individuen aanlopen die elk op hun eigen eiland maar wat aanmodderen. Een team heeft daarentegen cohesie en samenhang nodig en laat dat net op de informele momenten ontstaan die vaak onverwacht plaatsvinden.

Dit neemt niet weg dat een (mid)dagje teambuilding een flinke meerwaarde kan hebben. Werkelijke teambuilding heeft echter een breder kader nodig, een strategisch plan waar de leidinggevende bewust en continu mee aan de slag is om de teamspirit zo sterk mogelijk te helpen maken. Onderschat de impact van de leidinggevende niet op de groepsgeest!

Als teamleader kan je maar beter

- tijd en ruimte geven aan de mensen achter de functietitels binnen je team;
- budget, tijd en ruimte voorzien om werkelijk te bouwen aan je team;
- het vertrouwen geven aan je medewerkers zodat ze zelf met voorstellen komen.

Ook als medewerker kan je meebouwen aan jouw topteam: Door

- het menselijke aspect niet te vergeten in jouw werkcontext en bewust te schrijven aan een samen-verhaal bij elk succes dat jullie boeken en bij elke uitdaging die jullie overwinnen;
- eerlijk te (blijven) communiceren over jouw noden, wensen en behoeften en je open te stellen voor jouw collega's.

De ROI van teamwork kan dan ook samengevat worden in een aantal basisfeiten:

Sterke teams presteren beter, zijn productiever, durven veel meer *out of the box* denken, zijn eerlijk met elkaar en versterken elkaars creativiteit, competenties en talenten.

In sterke teams vind je gedreven medewerkers die gezond, gefocust en gelukkig zijn! In sterke teams hoor je weinig of geen stressklachten en is burn-out geen issue. In sterke teams is er ruimte voor zowel prestaties als plezier. En dat de werktijd dan voorbijvliegt, spreekt voor zich.



TIP 8: WEES MINDFUL

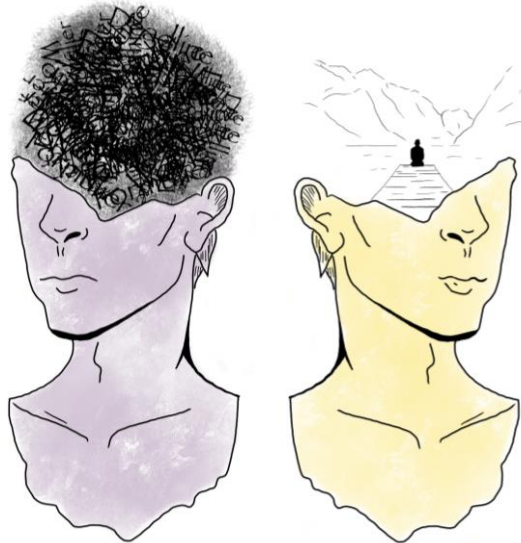
Het grote geheim om mindful (lees: bewust) te zijn, is je aandacht te focussen op het hier en nu, de plek waar ook je lichaam aanwezig is.

Dé mindful vraag luidt dan ook: wat is jouw probleem hier en nu? Laat een (mentale) foto van je actuele ruimte en op dat huidige moment je antwoord inspireren en je zal merken dat je hier en nu zelden een stressor aantreft.

Dit in tegenstelling tot het daar en dan: toekomst en verleden zitten vol potentiële stressbronnen. Laat je geest de vrije loop en je automatische piloot loodst je stante pede naar een herinnering of een fantasierijke toekomst vol stresserende doemscenario's.

De positieve en ontspannende aspecten van focus op het huidige moment kunnen zeker en vast ook toegepast worden op de werkplek.

In plaats van te stressen over de presentatie die je morgen moet geven of nog te kniezen over de rotvergadering die je gisteren hebt gehad met je team, zal je veel minder energie verliezen wanneer je focust op de taak waaraan je op dit moment werkt. Het belangrijkste is: Hoe voel jij je hier en nu? Wat kan je werkgeluk op dit moment verbeteren en wat kan jij daarvoor doen?



Zowel fysiek als mentaal enkel aanwezig zijn in het hier en nu vraagt een beetje oefening. Als je dat moeilijk vindt, weet dan dat **je zintuigen** je kunnen helpen. Door bewust te worden van wat je hoort, ziet, ruikt, proeft of voelt, breng je je aandacht automatisch naar de plek waar jij op dat ogenblik aanwezig bent.

Ook **je ademhaling** kan houvast bieden. Door te focussen op hoe je ademt, kom je ook terecht in het hier en nu. Adem je door je neus of door je mond? Adem je snel en oppervlakkig of rustig en diepgaand? Voel je vooral je borstkas op en neer gaan bij het ademen of eerder je buik? Allemaal mindful vragen die je focus naar het nu brengen.

Mindfulness nodigt je uit om te **vertragen** en dat is in ons drukke bestaan geen overbodige luxe. Dat vertragen kan ook tijdens het eten heel erg welkom zijn. Bewust kauwen op je lunch helpt je verteringsproces. Bovendien zal je heel wat smaken (her)ontdekken waar je anders, in de snelheid van de dagelijkse ratrace, aan voorbij gaat.

Over mindfulness zijn boekenrekken vol geschreven. We geven je graag nog een selectie van mindful tips mee waarmee je - bovenop de ideetjes van hierboven - onmiddellijk mee aan de slag kan:

- Gun jezelf **enkele vrije minuutjes** per uur dat je aan het werk bent. Die vul je in op de manier die jij zelf wil. Elk idee is goed, wat anderen ook mogen zeggen!
- **Mediteren** kan je leren. Test het eens uit of het jou deugd doet. Al te vaak vinden mensen meditatie veel te “fluffy” of zweverig, terwijl ze het nog nooit geprobeerd hebben. Geef het een kans! En begin klein: een paar minuutjes zijn de perfecte start. Zoek een app die je een begeleidende stem bezorgt die je graag hoort, op een ritme dat je aanspreekt en in een taal die je doet ontspannen.
- Gun jezelf de mantra “Ik heb mijn best gedaan” en wees wat **minder streng voor jezelf**.

TIP 9: VERONDERSTEL NIETS EN STOP MET (VER)OORDELEN

Zoals blijkt uit onze illustratie, wat je ook doet, anderen zullen altijd opmerkingen hebben. Die menselijke reflex komt uit de beperktheid van ons referentiekader waarbinnen we onze realiteit vormgeven. 'Anders' dan wat we gewend zijn is onbewust vaak bedreigend en vanuit dreiging gaan we dan kort door de bocht. Zonder de context van de ander te kennen gaan we een conclusie trekken die misschien nergens op slaat, maar bedoeld is om onze mentale veiligheid te verhogen. Onbewust en ongewild maken we allerlei veronderstellingen, (ver)oordelen we en sussen we onszelf.

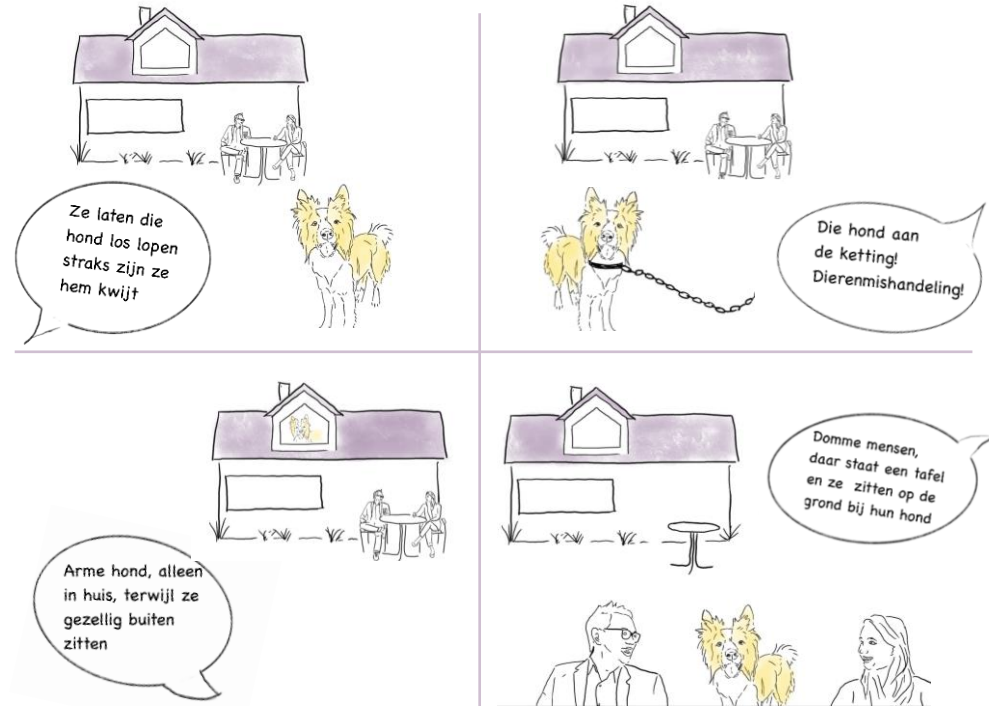
Stoppen met (ver)oordelen is als een cadeautje dat je aan jezelf geeft. Het maakt je leven moeitelozer, leuker en lichter. Je gunt het jezelf om het leven simpelweg over je heen te laten komen, zonder er continu iets van te vinden. Als je durft te observeren wat er is, zonder meer, vermindert het hokjes denken en krijgen openheid en connectie alle kansen.

Het mechanisme dat ons doet veronderstellen en (ver)oordelen werkt razendsnel. Het vraagt dan ook flink wat moeite en aandacht om dit automatisme te doorbreken.

Observeer je eigen woorden eens eerlijk. Denk of spreek jij vaak in termen als "ik vermoed", "waarschijnlijk" of "ik veronderstel"? Druk jij je gedachten veelal uit in veralgemeningen zoals "altijd" en "iedereen" of "nooit" en "niemand"? Dan is het kwestie van daar alvast mee te stoppen.

Daarnaast kan je in plaats van te vermoeden of te veronderstellen, vragen gaan stellen. Ontdekken hoe een ander de dingen precies ziet, kan erg verhelderend werken. Veralgemeningen leiden dan weer tot weerstand.

Kies voor een meer genuanceerde communicatie waar je ruimte laat voor reactie en uitwisseling. Op die manier kan je de ander begrijpen in plaats van zelf eigen ingebeelde scenario's te schrijven. Begrip leidt tot empathie. En laat dat nu net een van de basisvaardigheden zijn voor werkgeluk!



Nog enkele praktische tips:

- **NIVEA:** Niet invullen voor een ander en dus veronderstellen, maar wel vragen stellen.
- Spreek **argumententaal** als je minder wil (ver)oordelen. Deze taal baseert zich op het observeerbare. Benoem dus wat je hoort en ziet. Op die manier leer je afstand nemen van "ik denk" en "ik veronderstel".
- **Verhoog het aantal vraagzinnen** in je communicatie en verminder het aantal uitroepende zinnen.

TIP 10: BRENG BEWEGING IN JE WERKDAG

Door voldoende te bewegen stimuleer je de bloedcirculatie in je gehele lichaam. Zo los je het verlangen van je spieren in én stuur je de broodnodige zuurstof naar je hersenen. Meer zuurstof onder je hersenpan betekent meer neuroplasticiteit (lees: meer verbindingen tussen je grijze cellen waardoor ze comfortabeler en intelligenter samenwerken). Meer neuroplasticiteit betekent meer lerend vermogen.

Bewegen verhoogt je concentratie, je productiviteit en je creativiteit. Het geeft je bovendien een goed gevoel, dus *why not?!*

Bewegen kan je trouwens altijd en overal. Ook tijdens de werkdag. Het hoeft geen synoniem van sport te zijn. Wij helpen je graag op weg om extra beweging in je werkdag te proppen met drie tips.



Manier 1: Drink uit glazen en niet uit flessen.

Telkens je glas leeg is, trippel je naar de drankenautomaat of de keuken en zonder het te beseffen ben je aan het bewegen. Zo zijn talrijke kleine ingrepen samen goud waard: kies voor de trap in plaats van de lift, parkeer je verder weg van je bestemming of stap een halte vroeger van de bus. Werk je van thuis uit? Gebruik de tijd die je wint door je niet te moeten verplaatsen bijvoorbeeld om een wandeling te maken.

Manier 2: Stretch elk (half) uur een (half) minuutje je lome lijf

Een mens is niet gemaakt om te zitten en toch slijten de meeste breinwerkers hun dagen op een stoel. Net zoals de pakjes sigaretten zouden ook stoelen een opschrift mogen krijgen: zitten schaadt de gezondheid. Tegelijk kan je vanaf diezelfde stoel ook bijdragen aan je beweging. Elk (half) uur een (half) minuutje stretchen kan ontzettend deugd doen. Denk daarbij in eerste instantie aan de pijnlijkste zones zoals de nek, de schouders en de onderrug. Ook je polsen en je enkels worden graag even losgedraaid en je benen en armen zijn zeker gebaat bij een stretch oefening.

Manier 3: (digitale) meetings on the move

Eén van de snelst groeiende trends in het professionele leven is het stand of wandelend vergaderen. Je komt er eens mee op een andere plek dan de gekende maffe vergaderzalen en het werkt efficiënter en gezonder! Wandelend vergaderen houdt medewerkers actief, in beweging, haalt hen van hun stoel en geeft hen een extra dosis frisse lucht en zonlicht. De nieuwe setting kan tot meer inspiratie, een heuse creativiteit boost, en flexibeler denken leiden, hetgeen de meeting meteen ook productiever maakt. Daarnaast kan dit soort vergaderen ook de groepsdynamiek en de hiërarchische interacties verbeteren en makkelijker maken. De communicatie kan vlotter verlopen omdat we niet aan het bureau, de vergadertafel of onze laptops gekluisterd zitten. Het wandelen op zich heeft ook een rechtstreekse impact op ons brein, waardoor mensen vanzelf opener gaan communiceren met anderen. Analyseer bewust via welk kanaal je best vergadert bij virtuele meetings. Moet het altijd zittend achter een computerscherm zijn of kan je je gesprekspartner(s) misschien wel opbellen terwijl je op wandel bent?

EXTRA AAAAAAATJE: GEEF EENS EEN COMPLIMENT

Een heel eenvoudige manier om voor meer werkgeluk voor jezelf en dat van je collega's te zorgen is het geven van een oprecht complimentje.

We hebben allemaal wel eens de neiging om dingen als vanzelfsprekend te beschouwen. Dus misschien kan jij eens stilstaan bij de laatste keer dat je een collega nog eens oprechte waardering hebt getoond?

Een klein gebaar kan een wereld van verschil maken voor de ander. En de warme glimlach die ontstaat zal op slag ook jouw wereld mooier kleuren – werkgeluk in de praktijk!

Wil je enkele handvaten ontdekken om een goed compliment te geven en op een originele manier jouw waardering te tonen aan jouw collega's?

De Week van het Werkgeluk lanceert daarom een **gratitude challenge**. [Schrijf je in](#) en ontvang gedurende 5 dagen elke dag een verrassend mailtje in je inbox met leuke tips en creatieve manieren om je waardering te tonen aan je collega's.



MEER WERKGELUK IN JOUW ORGANISATIE?



Wil je graag aan de slag met één of meer van de vele componenten van werkgeluk? Neem contact met ons op via info@tryangle.be of www.tryangle.be.

WEEK VAN HET WERKGELUK

Omdat er nog heel wat opportuniteiten zijn om onze scores op vlak van werkgeluk te verbeteren, zet Tryangle op jaarlijkse basis, samen met enkele andere professionals uit het vakgebied, de schouders onder de 'Week van het Werkgeluk'.

Tijdens de vierde week van september krijgt iedereen een uitgelezen kans om even stil te staan bij hoe gelukkig je bent in je job en/of hoe je als organisatie omgaat met het werkgeluk van je medewerkers.

Laat je inspireren op www.weekvanhetwerkgeluk.be. Illustraties gemaakt door [ArtED studio](#).