

FITSTE BEDRIJF VAN DEN HAAG

JUBILEUM EDITIE

HET VIJFJARIG BESTAAN VAN DE
NETWERKORGANISATIE FBDH

Achtergrond FBDH

'SAMEN ZORGEN VOOR MEER ENERGIEKE EN
VITALE MEDEWERKERS STAAT CENTRAAL.'

Het netwerk over FBDH

'AANSLUITEN BIJ FBDH WAS DAN OOK
EEN TOTALE 'NO BRAINER' VOOR MIJ'

Leidinggeven en thuiswerken

'TOCH WORDT ER NAAR JOU ALS
LEIDINGGEVENDE GEKEKEN'

EDITORS

Randy Rijke
Jerry Evers

COPYRIGHT ©

NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN VERVEELVOUDIGD, DOOR MIDDEL VAN DRUK, FOTOKOPIEËN, GEAUTOMATISEERDE GEGEVENSBESTANDEN OF OP WELKE ANDERE WIJZE OOK ZONDER VOORAFGAANDE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE AUTEURS.

MAAR EERST EEN BEDANKJE

Het vijfjarig bestaan van het FBDH is mogelijk gemaakt door de inzet van vele enthousiastelingen.

Bart Snik - Teamplayers | Bo Zuiderwijk - Teamplayers | Delano Willemen - Teamplayers | Roos Steijgers - Teamplayers | Yuri Verwoest - Teamplayers | Micaela Adriaansen - Teamplayers | Iven van Stekelenburg - Teamplayers | Pim de Boer - Teamplayers | Tim Pronk - Teamplayers | Riemer Vogelzang - Teamplayers | Lisa Vergouwen - Teamplayers | Riccardo Gillieron - Sport en Zaken | Eric van der Veen - Sport en Zaken | Ivar Heemskerk - Gemeente Den Haag | Rien Slingerland - Gemeente Den Haag | Luciano Diacone - Gemeente Den Haag | Alexander de Bruin - SAM | Jerry Evers - Teamplayers | Bente van Heteren - Teamplayers | Daphne Luijs - Teamplayers | Joëlle Demeijer - Teamplayers | Bram Hillenaar - Teamplayers | Hugo Uijlenbroek - Teamplayers | Randy Rijke - SAM | en alle andere ambassadeurs en fitte netwerkers |

INHOUD



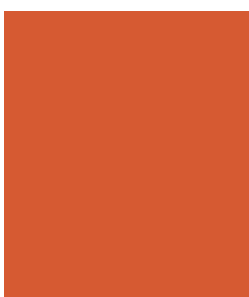
06 SAMEN ZIJN WE STERKER

Het voorwoord van Randy Rijke



08 ACHTERGROND FBDH

Over wat het FBDH is en vitaliteit.



10 HET FBDH IN CIJFERS

Verschillende feiten over het FBDH



12 QUOTES UIT HET NETWERK

Netwerkers met hun quotes over vitaliteit

HET NETWERK OVER FBDH 20
Persoonlijke ervaringen met het FBDH



VITALE FAVORIETEN 26
De vitale favorieten van de teamplayers



INTERVIEW 27
Interview met Mark Mieras



ACTUEEL | THUISWERKEN 28
Leidinggeven terwijl iedereen thuiswerkt



SAMEN ZIJN WE STERKER

Ken je dat? Ben je heerlijk in de buitenlucht aan het fietsen, wandelen of hardlopen en dan schiet er ineens een briljant idee in je hoofd. Je wordt helemaal enthousiast, deelt het idee met je partner en vrienden en vervolgens zit je weer in de waan van de dag. De energie ebt weg en je doet niks meer met je top idee. Zonde!

Toen ik ergens in 2013 aan het lunchwandelen was, bedacht ik me dat het wel heel erg fijn zou zijn om de dag energiek te starten. Vroeg in de ochtend sporten en daarna met een fris hoofd aan het werk. Dit kun je natuurlijk alleen doen, maar samen met anderen is het nog leuker. Het is ook leuk om na het sporten samen te ontbijten. Ik dacht direct aan de vroege netwerkontbijten. Samen eten en kennis uitwisselen. Op dat moment had ik een eureka momentje: rond zeven uur in de ochtend gaan we met gelijkgestemden sporten, daarna samen ontbijten en kennis delen om vervolgens met een dosis energie en tips op je fiets te stappen en naar het werk te gaan. Net als bij vele andere ideeën het geval is, had ik geen tijd om de handschoen op te pakken en dit idee te verzilveren. Ik wilde me focussen op “mijn olifant”, het geven van fysieke en mentale workshops en trainingen. Dus dit idee kwam op de plank te liggen.

Via verschillende zakelijke relaties kwam ik in 2014 in contact met het Fitste Bedrijf van Den Haag. Het FBDH was ooit opgezet als initiatief om medewerkers van Haagse bedrijven en organisaties actief aan het bewegen te krijgen. Deelnemende bedrijven organiseerden activiteiten, workshops en congressen in het kader van een gezonde leefstijl. Hoe meer je deed, hoe meer punten je kon verdienen. Nationale Nederlanden won in 2014 als eerste organisatie de titel het “Fitste Bedrijf van Den Haag”. Het tweede FBDH-jaar was helaas minder succesvol. Vanwege de hoeveelheid werk – naast het organiseren van alle activiteiten en bijeenkomsten moest alles worden bijgehouden en gemeten – stopten een aantal bedrijven met deze competitie. Om Haagse bedrijven te blijven stimuleren en te enthousiasmeren om te investeren in gezonde medewerkers was het noodzaak om het format te wijzigen.





Regelmatig sprak ik met het FBDH team. Toen ze het probleem over de voortgang vertelden, kwam er een onzichtbare glimlach op mijn gezicht en kopte ik mijn idee over een energiek netwerk erin. Bam, doelpunt! We maakten van het platform een vitaliteitsnetwerk. Op 30 juni 2015, tijdens het WK beachvolleybal, opende voormalig wethouder sport Rabin Baldewsingh de eerste FBDH vitaliteitsbijeenkomst bij The Hague Beach Stadium. Dit was het startschot van een mooi vitaliteitsnetwerk met professionals die een actieve rol hebben om collega's vitaler te maken.

We zijn bijzonder trots dat het netwerk nu vijf jaar bestaat. Er staan 17 bijeenkomsten op de teller, voornamelijk vitaliteitsontbijten en een aantal vitaliteitborrels. In de week van 30 juni 2020 stond de 18e bijeenkomst gepland, maar door Corona verplaatsen we deze naar oktober. Gelukkig hebben we door het onderzoek "vitaliteit tijdens corona" en het organiseren van de dialogen nog volop contact met het netwerk, maar we kijken er naar uit om jullie in oktober te zien en het glas te heffen op het vijfjarig lustrum.

Ik wens je veel leesplezier met dit online magazine, een jubileum-editie waarin de afgelopen 5 jaar in tekst en beeld gebracht wordt!

Namens het FBDH,

Randy Rijke

Jerry Evers - Teamplayer FBDH

ACHTERGROND van het FBDH

Hoe zorg ik ervoor dat mijn werknemers betrokken zijn? Effectief en efficiënt te werk gaan? Inzetbaar zijn en blijven? Hoe zorg ik er voor dat het werk leuk blijft? En hoe hou ik ze gezond? Dit zijn vraagstukken die bij elke organisatie wel de revue passeren. Het Fitste Bedrijf van Den Haag inspireert organisaties en helpt in de zoektocht naar de juiste antwoorden.

Het doel van het FBDH is gericht op vitaliteit op de werkvloer. Het FBDH is dan ook een netwerkorganisatie in de regio Haaglanden van managers, HRM medewerkers en financiële professionals. Het team wil het netwerk bewust maken en inspireren op een actieve en gezonde manier over de fysieke, mentale en emotionele vitaliteit van de werknemer. Samen zorgen voor meer energieke en vitale medewerkers staat centraal. Met de verschillende online en offline netwerkbijeenkomsten en interventies, wil het FBDH antwoorden en oplossingen vinden op de eerder genoemde vraagstukken.

De vraagstukken sluiten naadloos aan bij vitaliteit. Maar wat is vitaliteit nou precies? Er is niet een eenduidige definitie van vitaliteit en het onderwerp is pas een aantal jaar groeiende binnen de maatschappij. Het FBDH heeft drie onderwerpen centraal gezet waarvan zij vinden dat die samen van invloed zijn op de vitaliteit: voeding, beweging en mentale gezondheid.



Er is niet een eenduidige definitie van **VITALITEIT**

Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat volwassenen die een betaalde baan hebben 9,7 uur per dag zitten. Dat het aantal uur zitten invloed heeft op de gezondheid is bekend. Dat meer dan 8 uur per dag zitten zorgt voor een vergroot percentage aan gezondheidsklachten realiseert niet iedereen zich. Een ander opvallende statistiek is dat 38% van de uitvallen bij bedrijven komt door werkdruk en stress. Het is dus belangrijk om vitaal te zijn om optimaal te kunnen werken.

Voor het FBDH houdt vitaal zijn in dat iedereen het beste haalt uit de gebieden voeding, beweging en mentale gezondheid. Al deze aspecten dragen volgens het FBDH bij aan een vitale medewerker. Door de juiste voeding te nemen verlaag je de kans op het binnen krijgen van bijvoorbeeld te veel vet of vergroot je de kans om op een gezond gewicht te blijven wat bijdraagt aan het lekker in je vel zitten.

Bewegen is belangrijk om je energie kwijt te kunnen maar ook om jezelf te voorzien van nieuwe energie. Als je hebt bewogen gaan je bloedvaten wijder staan wat het mogelijk maakt voor jouw lichaam om meer zuurstof naar de hersenen te vervoeren. Deze zuurstof zorgt ervoor dat je je langer en beter kan concentreren.

Het mentale aspect draagt bij aan hoe jij je voelt en of je bijvoorbeeld veel stress ervaart. Uit de NEA van 2018 (Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden) blijkt dat er 1,3 miljoen werknemers in Nederland burn-outklachten hebben welke voortkomen uit stress. Het is dus belangrijk dat jouw lichaam hier goed mee om kan gaan zodat je langer gezond blijft en niet een van de 1,3 miljoen wordt.

HET FBDH IN CIJFERS



30 organisaties in
het netwerk

netwerkbijeenkomsten
georganiseerd **17**



50

deelnemers
(per netwerkbijeenkomst)



34

sprekers
gehad



9

keer gehost
door netwerk



Het FBDH heeft een **8.35** gekregen vanuit
het netwerk

CIJFERS WERKDRUK



1.3 miljoen

werknemers hebben last van
Burn-Out klachten



35%



van de werknemers geeft
werkdruk of werkstress als
reden voor het verzuim



Werknemers verzuimen

11 miljoen

dagen met werkstress als
reden voor het verzuim

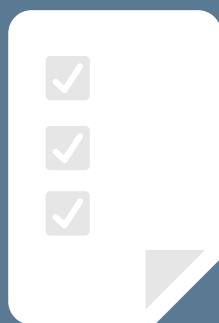


28%

van de werknemers
ervaart vaak of
altijd een
informatieoverload

38%

van de
werknemers
ervaart hoge
taakeisen



€8100

Verzuimkosten per
werknemer in 2017

QUOTES UIT HET NETWERK

“Voor en met collega’s versterken wij hun energie en veerkracht en gunnen iedereen werkgeluk. Het vitaliteitsnetwerk heeft ons hierbij ontzettend geholpen, ook als het gaat om creativiteit & inventiviteit.”

MANUELA MANS - MARIN
PROVINCIE ZUID HOLLAND

“

”

“Delen van kennis is op alle fronten waardevol. Soms kan je zelf leren en soms kan je anderen inspireren. Samen staan we sterk en zorgen we dat we ‘fit’ zijn voor de ‘future’!”

ANGELIQUE VAN BEEK
MN

“In de digitale wereld waar de trend meer en meer thuis werken wordt, is het zaak onze medewerkers een gevoel van saamhorigheid te geven, en ze helpen met vitaal blijven!”

CAROLINE VAN DEN BOSSCHE
DXC TECHNOLOGY

“

”

“We moeten onze collega’s niet verleiden met een nog leuker vitaliteitsaanbod. Focus op wat zingevend is. Achterhaal wat medewerkers motiveert en welke doelen relevant zijn. Speel hier op in en kom in actie.”

RANDY RIJKE
FBDH

”

“De netwerkbijeenkomsten zijn leerzaam en goed (in)gevuld. Het inspireert, zeker als het plaats vindt in een sportieve omgeving zoals bij ‘De Uithof’ Er is altijd wel iets verrassends en iets dat je meeneemt uit de professioneel opgezette meetings. Echt een aanvulling op het vitaliteitsklimaat in de Haagse regio.”

PETER WIJNGAARD
SIEMENS

“Een van de eerste keren dat ik naar een vitaliteitsontbijt kwam begon met een actieve wandeling/ bootcamp in het Haagse Bos om 6:45 in de ochtend. Dat was lekker wakker worden. Bij binnenkomst konden we een lekker ontbijtje halen. Na het ontbijt hield de wetenschapsjournalist Mark Mieras een erg inspirerende presentatie. Tijdens zijn presentatie vertelde hij over het belang van bewegen tijdens een werkdag. Wat mij het meeste bij is gebleven is het belang van een wandeling in de natuur als een pauze of onderbreking van het werk. Sindsdien ben ik trouw aanhanger van het FBDH en elke bijeenkomst haal ik weer nieuwe inspiratie op en ontmoet ik nieuwe mensen die zich binnen hu organisatie bezig houden met vitaliteit.”

FEMKE KASTELEIN
BEDRIJFSFITNESS HAGAZIEKENHUIS

“



Rabin Baldewsingh - Voormalig wethouder Sport
Gaf het startschot van het FBDH netwerk op 30 juni 2015.



Achter: Petra Vennegoor; Ivar Heemskerk. Voor: Femke Kastelij; Nelleke den Boon
Netwerkbijeenkomst in 2016 bij het ministerie van Economische Zaken



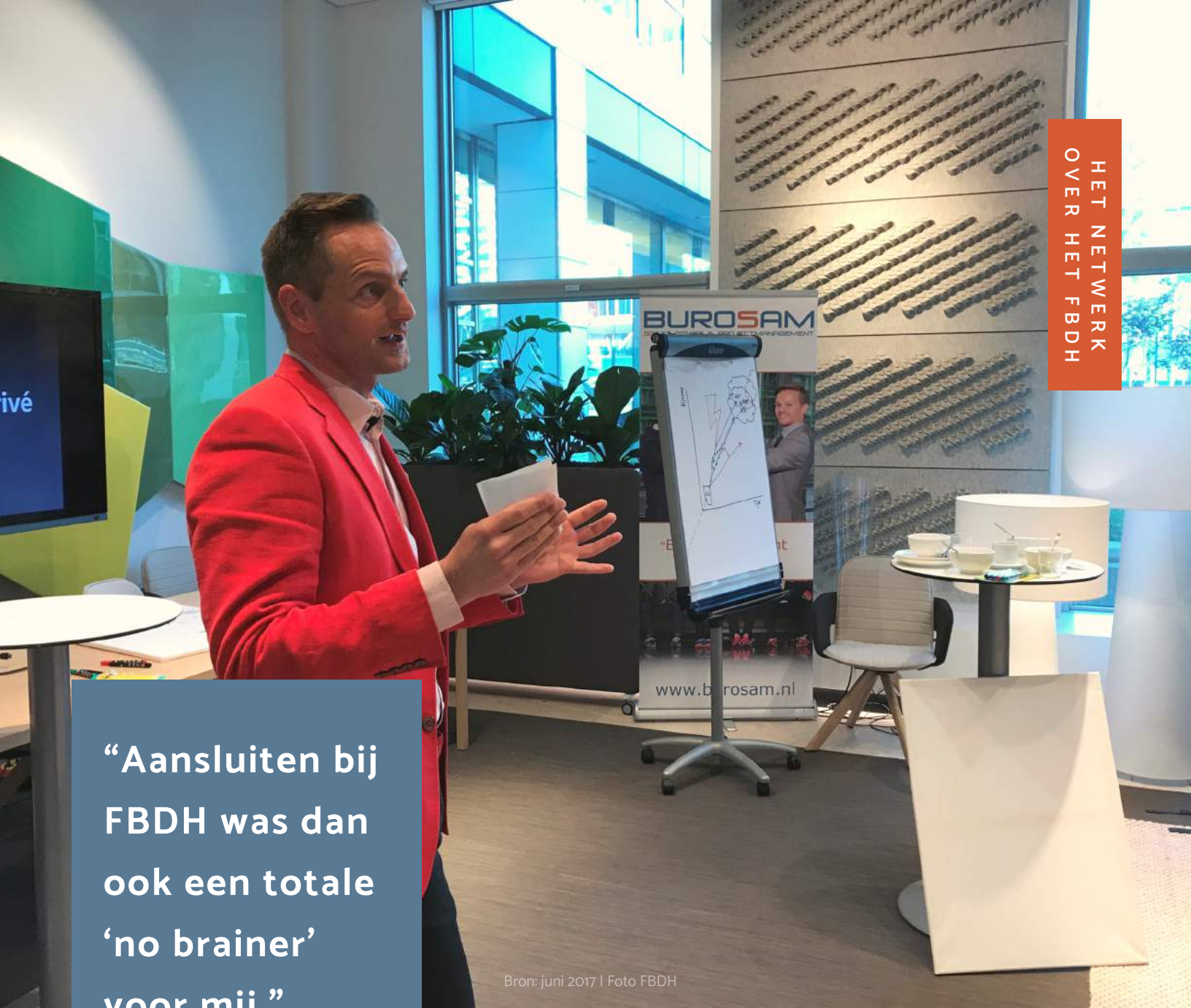




FBDH Games
Wedstrijd beachvolleybal in 2017 met de winnaar NN



Curling Cursus
Netwerkbijeenkomst bij de Uithof in 2019



“Aansluiten bij FBDH was dan ook een totale ‘no brainer’ voor mij.”

Bron: juni 2017 | Foto FBDH

Gert-Jan Aleman blikt terug op de afgelopen vijf jaar van het Fitste Bedrijf van Den Haag. Van waarom het FBDH is opgezet tot wat het FBDH het netwerk in de toekomst nog kan brengen.

Geschreven door Gert-Jan Aleman
Manager Arbo Centrum gemeente Den Haag

Ongeveer een jaartje nadat ik het Arbo Centrum binnen de gemeente Den Haag had opgezet is het initiatief Fitste Bedrijf van Den Haag opgezet. Een netwerk met een geweldige gemene deler: vitale en duurzaam inzetbare medewerkers. Het hoeft geen betoog

dat een gezonde organisatie drijft op vitale medewerkers. En hoe mooi is het dan om in een netwerk als FBDH samen met andere professionals ideeën, ervaringen en best practices uit te wisselen. Aansluiten bij FBDH was dan ook een totale ‘no brainer’ voor mij.



Door de jaren heen groeide het netwerk en bezocht ik met veel plezier de diverse bijeenkomsten. Voor mij vormen de vitaliteitsontbijten een hoogtepunt. Zowel mijn medewerkers van het Arbo Centrum als ikzelf zijn erg enthousiast over de mogelijkheid om actuele ontwikkelingen te vernemen of te luisteren naar interessante en inspirerende sprekers. Ook de mogelijkheid om tijdens het ontbijt

in kleine groepjes met andere organisaties en bedrijven te spreken over hun aanpak met betrekking tot vitaliteit en gezondheid ervaar ik als zeer inspirerend.

Uit de ontbijtsessies zijn voor mij en andere collega's binnen het Arbo Centrum bijzonder leuke en interessante 1 op 1 contacten voortgekomen. Die contacten hebben vervolgens weer geleid tot hele mooie samenwerkingen. Zie hier de absolute meerwaarde van dit mooie initiatief dat 5 jaar geleden het daglicht zag.

Als ik de afgelopen 5 jaar FBDH voor mijzelf evalueer ben ik van mening dat FBDH

absoluut een toegevoegde waarde heeft door op een duurzame wijze de vitaliteit en inzetbaarheid van medewerkers binnen de Haagse bedrijven en organisaties onder de aandacht te brengen. Met name het leren van elkaar in een open en ongedwongen setting ervaar ik als zeer waardevol. FBDH is voor mij ook het bewijs dat dit alles kan zonder daarvoor enorme budgetten in te zetten. Juist deze laagdrempeligheid is een van de krachten van het netwerk.

Ik hoop dan ook dat FBDH nog lang zal bestaan, zal groeien en haar fantastische rol als aanjager inzake vitaliteit en duurzame inzetbaarheid op de werkvloer nog lang zal blijven vervullen. Op naar de 10 jaar. Zowel de collega's van het Arbo Centrum van de gemeente Den Haag als ikzelf zullen trouwe bezoekers blijven. Laten we hopen dat er na de onzekerheden van de coronacrisis weer mooie bijeenkomsten georganiseerd kunnen worden, want er zal zeker veel te bespreken zijn met betrekking tot het 'nieuwe werken' en de invloed die dat heeft op de vitaliteit en inzetbaarheid van de medewerkers. Ik kijk ernaar uit!



Bron: mei 2016 | Foto FBDH

“Aanbod dat er voor moest zorgen dat Hagenaars van geen enkele leeftijd een excuus had om niet meer te bewegen of sporten.”

Ivar Heemskerk spreekt over het bestaan van het FBDH en de meerwaarde die het creëert voor de verschillende organisaties vanuit het Haagse bedrijfsleven.

Geschreven door Ivar Heemskerk
OCW Stad & Bestuur gemeente Den Haag

5 jaar vitaliteitsnetwerk FBDH, persoonlijk had ik dit alleen maar kunnen dromen toen in 2011 de sportnota ‘Den Haag naar Olympisch niveau 2011-2014’ bestuurlijk werd vastgesteld door de gemeente Den Haag. Sportdeelname van 73% was 1 van de ambitieuze doelstellingen in die nota. Destijds werkte ik als consultant sport bij de afdeling Sportsupport van Den Haag, na het verschijnen van de nota wist ik 1 ding zeker: werk aan de winkel. Wel heel mooi werk trouwens.

Met het actieprogramma ‘Sportief Gezond’, bekostigd vanuit Nationale Actieplan Sport & Bewegen werd sportstimulering in Den Haag benaderd vanuit verschillende levensfasen. Dit komt er op neer dat er nieuw aanbod werd ontwikkeld voor zowel jeugd, jongeren, volwassenen als senioren. Aanbod dat er voor moest zorgen dat Hagenaars van geen

enkele leeftijd een excuus had om niet meer te bewegen of sporten. Een uitdagende bijkomstigheid was dat niet iedere leeftijdsgroep zich gemakkelijk laat vinden. Neem de doelgroep ‘volwassenen’, een groep die ik overigens geen bepaalde leeftijd zal toedichten. Een persoon van 18 voelt zich misschien nog niet volwassen en op 70 jarige leeftijd willen veel mensen nog helemaal geen senior genoemd worden, volkomen terecht.

Om richting aan een sportstimuleringsprogramma te geven was het wel van belang om focus aan te brengen in de doelgroep. Die focus brachten we voor de groep ‘volwassenen’ aan door te kiezen voor een werkgeversaanpak. Naast dat we als gemeente het interne vitaliteitsprogramma ‘Fit en gezond’ ontwikkelde besloten we ons ook te richten op Haagse werkgevers.

In september 2012 is door acht organisaties het samenwerkingsconvenant 'Vol voor Vitaal' ondertekend. De convenantpartners konden na ondertekening op eigen wijze invulling geven aan hun vitaliteitsbeleid. Wel met de voorwaarde kennis en ervaring hierover te delen. De gemeente zou dit faciliteren. Dit bleek niet vanzelf te gaan, niet alle partners waren in de mogelijkheid om voldoende prioriteit te houden voor het thema vitaliteit. Om de werkelijke behoefte boven tafel te krijgen heeft EY als 1 van de convenantpartners samen met de gemeente een interviewronde gedaan bij alle partners. Meer competitie tussen bedrijven onderling was 1 van de uitkomsten. Met dit inzicht is een brainstormsessie georganiseerd met verschillende professionals, zoals Sport & Zaken en Buro SAM. In 2014 startte de campagne 'Verkiezing van het Fitste bedrijf van Den Haag'. Strandhuis Communicatie ontwikkelde de website voor de campagne.

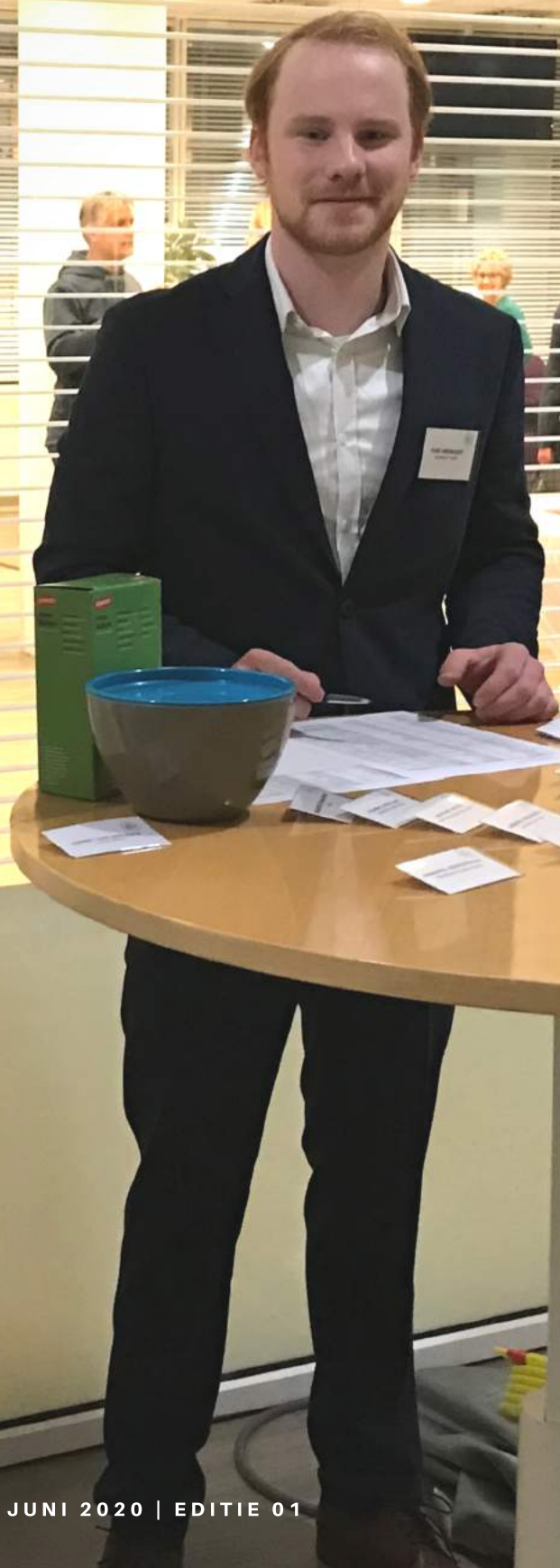
Met de campagne 'Fitste Bedrijf van Den Haag' konden bedrijven tonen hoe fit ze zijn en laten zien dat zij duurzame inzetbaarheid van werknemers hoog op de agenda hebben staan. Bedrijven die hun medewerkers uitnodigden om mee te doen met de activiteiten die tot en met december 2014 werden georganiseerd, konden punten verdienen. Oud-wethouder Sport Rabin Baldewsingh reikte de prijs uiteindelijk uit aan NN. Een echte wedstrijd werd het daarna niet meer maar het netwerk bleef overeind en maakte een frisse start in 2015.

Mede dankzij het enthousiasme van Buro SAM en de inzet van veel Haagse werkgevers, werknemers en uiteraard studenten mag FBDH nu terugkijken op 5 mooie jaren.

Proficiat!



Bron: mei 2016 | Foto FBDH



YURI VERWOEST

Geschreven door Yuri Verwoest
Eerste stagiair van het FBDH

Yuri Verwoest is de eerste stagiaire van het FBDH hij verteld over zijn bevinden als stagiair in het jaar 2017.

Het was een zeldzaam zonnige maandagochtend, in het voorjaar van 2017. In het café van de Haagse Hogeschool zat één man, zo fit als een eind-twintiger met een grijns van oor tot oor, aan de muntthee. Dat was de eerste keer dat ik Randy ontmoette. Ik was samen met mijn studiegenoot, Bart Snik, op zoek naar een stageplek in de sport en was via-via bij FBDH terecht gekomen. Het enthousiasme spatte er vanaf en het doel was duidelijk: De vitaliteit onder de Haagse werknemers verhogen. Hoe FBDH dat deed was voor mij in eerste instantie nog ietwat onduidelijk. In mijn beleving kon een netwerkorganisatie door inspiratie en motivatie weinig impact maken, zeker in grotere organisaties. Gelukkig weet ik inmiddels beter.

De opdracht was om de eerste editie van de FBDH Games te organiseren. Het zou een beachvolleybaltoernooi worden tussen verschillende bedrijven tijdens de finale van

de Haagse Stadsspelen. De ‘dat doen wij wel even’-gedachte is een aantal keer door ons hoofd gegaan, maar de realiteit tikte ons al gauw op de vingers. De planning die wij als keurige hbo-studenten betaamt in elkaar hadden gezet kon al snel de prullenbak in. We leerden dat het operationele aspect ons relatief makkelijk afging, maar niet iedereen bewust was van het belang van een gezonde levensstijl, ook op de werkvloer. Achteraf kunnen wij terugkijken op een geslaagde eerste editie van de FBDH Games.

Het daaropvolgende collegejaar kregen wij de mogelijkheid om in de vorm van Teamplayers opnieuw stage te lopen bij FBDH. Dit keer wilden wij niet alleen een evenement organiseren, maar kregen wij daarnaast een grotere rol tijdens de vitaliteitsbijeenkomsten en werd FBDH on Tour geboren. Het concept waar studenten bij verschillende bedrijven langsgaan om laagdrempelig beweegaanbod neer te zetten was een succes. Secretaresses tot managers in driedelig pak werden als één team op speelse wijze in beweging gebracht. FBDH verbindt, ook binnen bedrijven.

“In het café van de Haagse Hogeschool zat één man, zo fit als een eind-twintiger met een grijns van oor tot oor, aan de muntthee.”

De tijd bij FBDH heeft bij mij een nieuw bewustzijn gecreëerd van het belang van een gezonde levensstijl. Zeker in deze vreemde tijd waarin thuiswerken het nieuwe normaal lijkt te worden is het ontzettend belangrijk om bewuste keuzes te maken op het gebied van bewegen, gezonde voeding en mentale weerbaarheid. Onderzoek laat zien dat Nederlandse volwassenen

gemiddeld meer dan negen (!) uur per dag zittend doorbrengen. En dat terwijl zitten ‘het nieuwe roken’ wordt genoemd. Nu meer dan ooit is het van belang om in beweging te komen! Dus wees niet bang om die laptop aan de kant te schuiven en er een half uurtje op uit te gaan. Of dat chippie te vervangen door een appel. Het werkt echt, vraag het maar aan Randy.

DE VITALE FAVORIETEN VAN DE TEAMPLAYERS

Wat zijn de vitale favorieten van de Teamplayers? Hoe zorgen de stagiaires van het FBDH ervoor dat ze vitaal blijven? Hieronder 8 vitale favorieten!

Geschreven door de Teamplayers stagiaires van het FBDH



1 BEWEGEN

Elke dag een half uur bewegen. Denk hierbij aan kort tussen het werk door, na het werken je hoofd leegmaken of na het avondeten.

2 SPORTSCHOENEN

Goede sportschoenen met genoeg demping. Voorkomt blessures en je kan bijvoorbeeld op werk wandelend vergaderen. Tevens ziet het er ook nog eens hip uit!

3 VOLG JE HART

leef vanuit je passies! Door te doen wat je leuk vindt, krijg je onwijs veel energie!

4 GEMBERTHEE

Gember zorgt voor een kalmerende werking en kan voor een verlaging van stress zorgen. En tijdens de social talk een lekker kopje thee drinken kan geen kwaad!

5 PAUZES NEMEN

Met genoeg pauzes nemen tussen de werkzaamheden door, kan je ervoor zorgen dat je je beter kan focussen.



6 ONTBIJTEN

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Na het opstaan heeft het lichaam weer voedingsstoffen nodig.

7 GOED SLAPEN

Goed en lang genoeg slapen zorgt ervoor dat je lichaam genoeg oplaad voor de dag. Ook draagt het bij aan je concentratie vermogen en oplossend vermogen.

8 PRATEN

Mocht iets je dwars zitten of je ergens tegen aanlopen zorg dat je erover praat met iemand.



INTERVIEW MET Mark Mieras

Een interview met wetenschapsjournalist Mark Mieras. Hij vertelde in de derde bijeenkomst in 2016 bij het Ministerie van Economische Zaken een verhaal over vitaliteit.

Wie is Mark Mieras?

Ik ben wetenschapsjournalist en boekauteur, gespecialiseerd in hersenonderzoek. Vitaliteit is nauw met de hersenen verbonden. Vitaliteit gaat om het vermogen om flexibel te blijven en te anticiperen op wat er om je heen allemaal gebeurt. Dat is waar de hersenen voor geëvalueerd zijn.

Wat is jouw visie op vitaliteit op de werkvloer voor in de toekomst?

Het draait op de toekomstige werkvloer om flexibiliteit. Veranderingen zullen snel gaan, dus moet de organisatie sniek schakelen. Dat vergt een speelse en bewegelijke cultuur waarbij we minder dan voorheen alleen gefocust zijn op de opbrengst, en meer op de vitaliteit van de medewerkers. Die vitaliteit is noodzakelijk om als organisatie flexibel te zijn.

Welke onderwerpen van vitaliteit vind je zelf belangrijk voor de komende jaren?

De relatie met flexibiliteit is cruciaal. Dat betekent dat we vitaliteit niet langer zien als een randvoorwaarde voor maar als een belangrijk ingrediënt van de organisatie.

Hoe blijf jij fit en vitaal?

Ik ren s'ochtends en maak zeker eens in de week een lange wandeling in de natuur. Bomen en planten hebben een magisch effect op ons betale systeem. Verder zoek ik sociaal contact met diepgang. Om in een geborgen context het leven door te pratende.

Welke tip heb je voor het vitaliteitsnetwerk als je kijkt naar vitaliteit en corona?

Allemaal binnenzitten is volgens mij geen optimale manier om een virus te bestrijden. Ons afweersysteem is zeer vitaliteitsafhankelijk. Gebrek aan beweging maakt mensen juist kwetsbaar. Meer bewegen helpt.

LEIDINGGEVEN TERWIJL IEDEREEN THUISWERKT

Inmiddels werken we allemaal al een paar weken thuis en hebben we ook nog wel een aantal weken te gaan. In het begin was het roeien met de riemen die er waren, maar langzaam is iedereen weer een beetje toe aan structuur, duidelijkheid en ook: productiviteit. Hoe zelfstandig je medewerkers ook aan de slag kunnen, toch wordt er naar jou als leidinggevende gekeken. Hoe bied je sturing op afstand? Hoe hou je grip en tegelijkertijd: hoe laat je die touwtjes vieren? Hoe zorg je voor teamgevoel en hoe hou je zelf verbinding met iedere medewerker? In dit artikel bieden we je kort wat tips en trucs.



Bron: mei 2020 | Foto CANVA

Het resultaat telt

Met het flexibel werken concept zijn we al aardig gewend aan sturen op resultaat. Nu we elkaar helemaal niet meer fysiek op de werkplek zien, is resultaat eigenlijk ook het enige waar je als leidinggevende op kunt sturen. Om dat voor elkaar te krijgen, is duidelijkheid een vereiste. Stel met het team duidelijke doelen voor zowel

de korte als lange termijn. Juist die korte termijn doelen, klussen die ‘snel’ afgemaakt kunnen worden, zijn in een tijd als deze belangrijk; ze geven een gevoel van voldoening en dragen daardoor bij aan de motivatie. Wees bij elk doel concreet wat er van ieder wordt verwacht.

Wees realistisch en persoonlijk

Iedereen zit in dezelfde situatie en tegelijkertijd kan deze dag en nacht van elkaar verschillen. Waar de ene collega moet zien te werken aan een keukentafel met gillende kinderen, een kat die over het toetsenbord loopt en een bellende echtgenoot, heeft de andere collega te maken met een oorverdovende stilte door het alleen zijn. Dit geldt natuurlijk ook voor jou als leidinggevende. Bespreek met ieder teamlid hoe de situatie bij hem of haar thuis is. Duidelijke resultaten spreek je af door ook de haalbaarheid te bespreken. Leg de lat niet te hoog, maar geef wel uitdaging. Immers, iedereen wil zinvol werk doen en het gevoel hebben belangrijk te zijn. Ook als iemand nu niet in een crisisteam werkt en het werk relatief gezien wat minder belangrijk lijkt.

Team afspraken

Als leidinggevende van een team heb je oog voor het resultaat, maar zorg ook dat je met elkaar afspraken maakt over bereikbaarheid. Niet iedereen wil en hoeft tussen 9 en 5 achter de laptop te zitten. Stimuleer medewerkers naar buiten te gaan en de eigen tijd in te delen. Zorg ervoor dat je duidelijk met elkaar afspreekt hoe je van elkaar weet wanneer je wel of niet bereikbaar bent. Tip: laat iedereen de Outlook agenda goed bijwerken, ook met pauzes en momenten van ‘onbereikbaarheid’.

Monitor de balans

Je hoort vaak dat mensen die thuiswerken bang zijn dat hun overlappende privéleven te veel ten koste gaat van het werk. Mensen voelen zich schuldig en hebben de neiging tussendoor de laptop open te laten staan of door te werken nadat iedereen op bed ligt. Uit onderzoek blijkt dan ook dat thuiswerken eerder ten koste gaat van het privéleven dan andersom. Hoe moeilijk het van een afstand ook is, probeer dit te monitoren. Plan 1 keer per week persoonlijke belafspraken in met ieder teamlid. Check hoe het gaat en wees alert op lange radiostiltes, ander gedrag of bijvoorbeeld cynische opmerkingen in het teamoverleg of over de mail.

Videobellen met het team

Hou 1 of 2 keer per week een teamvergadering via videobellen. Zo hou je contact met elkaar. Hoe groter je team, hoe groter de kans dat deze momenten werkinhoudelijk niet heel efficiënt zijn. Laat dit los en geef aan op welke manier je wel afspraken gaat maken. Grijp deze wekelijkse teammomenten aan door ook ruimte te maken voor persoonlijke verhalen en een moment van reflectie. Kun je wel werkinhoudelijk overleggen? Pak dan een duidelijke voorzittersrol en vat vaker samen dan je gewend bent. Videobellen is voor iedereen intensief, dus samenvattingen zijn zeer welkom.

Hou overzicht

Hoewel je normaal niet zo van de strakke sturing bent en niet houdt van lijstjes bijhouden, is het in deze situatie wel handig om toch te doen. Schrijf één of meerdere keren per week op welke afspraken er gemaakt zijn, wie wat doet en welke prioriteiten je hebt gesteld. Dit is niet uit gebrek aan vertrouwen, maar geeft gehoor aan de grotere behoefte aan duidelijkheid en structuur nu je met elkaar op afstand werkt. Gebruik daarbij bijvoorbeeld de matrix van Eisenhower:

- Urgent en belangrijk? Doen!
- Niet urgent en wel belangrijk: Plan
- Urgent en niet belangrijk? Delegeer
- Niet urgent en niet belangrijk: Dump

Wees benaderbaar

Waar iedereen normaal gesproken even bij je bureau langsloopt op kantoor, je aanspreekt in de lift of bij de koffieautomaat, is dat nu heel anders. De drempel om even iets met elkaar te bespreken, is hoger. De medewerker moet jou immers bellen. Wees je hiervan bewust en neem dus ook zelf het initiatief om vaker even bij iemand te checken of er vragen zijn, hoe het gaat, of dat er hulp nodig is.



De tips op een rij:

- 1 Stel duidelijke korte- en lange termijn doelen;
- 2 Bespreek de persoonlijke situaties en haalbaarheid ten opzichte van doelen;
- 3 Geef ieder teamlid het gevoel zinvol werk te doen;
- 4 Maak met elkaar heldere afspraken over bereikbaarheid;
- 5 Plan, naast de teamoverleggen, ook wekelijks 1 op 1 contact met je medewerkers en monitor de werk/privé balans;
- 6 Vat vaker samen als je een videovergadering hebt;
- 7 Hou lijstjes bij met de afspraken en deel deze met het team. Geef hierbij aan welke prioriteiten er zijn;
- 8 Wees benaderbaar door ook vaker zelf het initiatief te nemen en te checken of er vragen zijn.

Bron: Rijksoverheid

MEDEMOGELIJK GEMAAKT DOOR

