



Het nieuwe normaal

Zo blijf je fit en vitaal

Lees verder >



Het nieuwe normaal



Het nieuwe normaal gaat gepaard met een andere manier van werken. Zoals meer afstand, minder sociaal contact en onzekerheid.

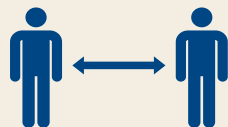
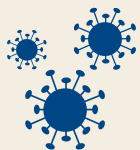
Maar ook de werkomgeving zelf ziet er vaak anders uit. Veel mensen werken meer thuis. Anderen zijn juist vaker en langer van huis.

Omdat ze werken in branches waar thuiswerken geen optie is, zoals bijvoorbeeld in de zorg of retail. Sonja van Hamersveld, van vitaliteit-organisatie-adviesbureau Charly Green, legt uit en geeft tips.

Wat is er veranderd? Wat merken we van de nieuwe 'werkelijkheid' en hoe kun je daar als medewerker mee omgaan? "In ieder geval zal het contact met collega's voorlopig anders zijn, denkt Sonja van Hamersveld, oprichter

van Charly Green, een adviesbureau voor duurzaamheid en vitaliteit. "Er zijn andere omgangsnormen, we communiceren op afstand en zien elkaar minder. Daar zullen we aan moeten wennen. Voor extraverte mensen

is dat lastiger dan voor introverte mensen. Ook millennials kunnen het zwaar hebben. Vooral diegenen die alleen wonen. En daardoor als afleiding - of om te laten zien dat ze 'écht wel aan het werk zijn' - extra hard werken."



Zo blijf je
fit en vitaal

Vaker thuiswerken

Er is een grote kans dat thuiswerken de komende tijd zal blijven. Uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de werkgevers meer wil laten thuiswerken dan voor de crisis. De voordelen: hogere productiviteit en minder werkplekken op kantoor. Van Hamersveld: “Hoe je daarmee omgaat, is vaak individueel bepaald. Waar het de energie en voldoening geeft om het thuis goed te organiseren, levert het bij een ander spanningen op. Maar ook de thuissituatie is bepalend. Denk aan schreeuwende kleine kinderen of klussende burens. En hoe ga je om met afleidingen?”

Onzekerheid en angst

Naast het vele thuiswerken staat de toenemende onzekerheid voor Sonja van Hamersveld op uitdaging nummer één. “Denk aan angst voor het virus zelf. Maar

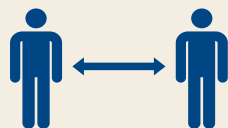
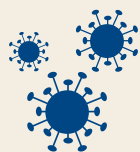
bijvoorbeeld ook aan zorgen over de financiële situatie of over behoud van je baan... Als je naast al die zorgen gewoon moet presteren op het werk en thuis alles moet managen, dan kan dat behoorlijk veel stress opleveren. De kunst is dan jezelf niet te veel door je ‘emotionele’ brein te laten leiden en toch proberen te doen wat binnen je invloed ligt.”

1,5 meter emotionele afstand

En hoe is het gesteld met de mensen die 24-uursdiensten draaien of op productie staan? Van Hamersveld: “Tussen de thuiswerkers en de medewerkers die niet kunnen thuiswerken zie ik een (nog) grotere afstand komen: ‘voor ons verandert er niks, de mensen van kantoor zitten lekker thuis’. Of denk aan collega’s die minder te doen hebben en degenen die het juist drukker hebben dan ooit. De extremen worden groter.

Verandervermogen

Toch is er ondanks alle uitdagingen een enorme positieve ontwikkeling die opvalt. “De afgelopen periode heeft ook laten zien hoe groot het verandervermogen van mensen is. Waar we met z’n allen toe in staat zijn. De zelfredzaamheid blijkt groot. Mijn advies, tot slot: pak voor jezelf regelmatig een moment om te reflecteren hoe het gaat en waar je eventueel in kan winnen.”



Zo blijf je
fit en vitaal



10 tips

Mentaal fit blijven in een veranderende situatie? 10 tips van Sonja van Hamersveld:

1. Structuur en ritme

Ritme en structuur geven rust en helpen je om beter te focussen. Plan je werkzaamheden in. Bijvoorbeeld een uur bellen, een uur mailen en een uur overleggen. En beloon jezelf na vervelende taken.

2. Rust en herstelmomenten

En als je dan toch aan het plannen slaat, plan dan ook meteen je rustmomenten in. Ga na een uur werken even een kwartier ontspannen of bewegen. Of maak gebruik van de pomodoro-techniek. Hierbij werk je 25 minuten onafgebroken en heel geconcentreerd aan één taak, daarna neem je een pauze van 5 minuten.

3. Duidelijke afspraken

Stel doelen en maak duidelijke afspraken. Zo weet je wat er van je wordt verwacht en wat jij van anderen mag verwachten. Dat voorkomt irritaties. Geef bij je leidinggevende aan waar jij behoefte aan hebt. Ook thuis kan dit helpen.

4. Pas op voor apps en andere afleidingen

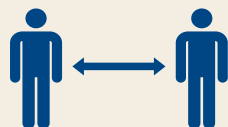
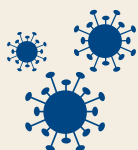
Even tijdens het werk berichtjes van een nieuwsapp of WhatsApp checken, het kan je concentratie flink verstoren. Zet de meldingen en notificaties uit en plan daar liever een paar momenten per dag voor in. Ook je e-mail kun je managen.

5. Veel bewegen

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je lichaam efficiënter omgaat met het verwerken van angst en stress. En bedenk: fysieke inspanning is de beste mentale ontspanning.

6. Gezonde voeding

Je hoort het veel om je heen: extra coronakilo's. Pas op met de hoeveelheid suiker, zout en vet dat in veel tussendoortjes zit. Blijf water drinken en groente en fruit op je menu zetten. Lekker in je vel is lekker in je hoofd!



Zo blijf je
fit en vitaal



7. Positief denken

Je gedachten vormen je gevoel en emoties, dus denk positief. Sluit bijvoorbeeld de dag af met drie dingen die goed zijn gegaan. En zorg voor een fit brein, dat helpt om positief te blijven. Belangrijk is daarbij mono-tasken (niet teveel tegelijk doen), focus houden, een goede nachtrust, bewegen en mindfulness.

8. Sociaal contact

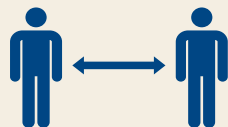
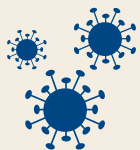
Mensen zijn sociale dieren. Stuur een kaartje of maak een praatje. Dat bezorgt je naasten en ook jezelf een goed gevoel.

9. Slaap

Slaap heeft een grote invloed op het functioneren. Medewerkers die slecht slapen, zijn minder geconcentreerd, vergeetachtiger en somberder. Een vast ritme aanhouden, helpt bij een goede nachtrust en in slaap vallen.

10. Pak je kansen

Er overkomt ons nu veel waar we geen invloed op hebben. Wat doet dit met jou? Wees hiervan bewust en check regelmatig of jij je leven aan het leiden bent of dat je jezelf laat leiden. Waar kun jij wel invloed op uitoefenen? En wat brengt deze periode je wel? Tip: check de Charly Corona Check www.charlygreen.nl/nieuws/charly-coronaa-check en geef jezelf een score op de schaal van 0 tot 10. Wat valt je op? Check waar voor jou winst te behalen valt.



Zo blijf je
fit en vitaal