



Perflexxion

SAMEN GROEIEN DOOR TE ONTDEKKEN

WHITEPAPER

Werkherstel



Morsestraat 4
2652 XG Berkel en Rodenrijs



info@perflexxion.nl



010 51 11 099

perflexxion.nl

INHOUDSOPGAVE

1	Wat is werkherstel?	2
2	Hoe herstel je van je werk?	3
3	Op welke momenten kun je herstellen van je werk?	5
4	Geschikte herstelactiviteiten	8
5	Welke factoren op het werk hebben invloed op herstel?	11
6	Hoe bevorder je werkherstel?	13
7	Training werkherstel	19

1. WAT IS WERKHERSTEL?

Werkherstel

=

**Het terugkeren naar het niveau van functioneren
van voordat de werkdag begon**

Ontspannen na het werk is heel belangrijk voor werknemers. Werk kan namelijk veel fysieke, emotionele en mentale energie kosten. Je batterij loopt leeg. De batterij moet je aan het einde van de werkdag weer opladen. Met andere woorden: tijdens het proces van werkherstel, herstel je de 'bronnen' die je tijdens je werkdag hebt gebruikt. *Bron* is een psychologische term en kan worden gezien als de dingen die mensen helpen om hun doelen te halen. Deze verschillen per persoon. Voorbeelden van bronnen zijn lichamelijke systemen (zoals stress-systemen), energiebronnen (zowel mentaal als lichamelijk) en cognitieve bronnen (zoals concentratie).

Idealiter start het herstel nadat de werkdag is afgelopen en is het compleet voordat je met de nieuwe werkdag begint. Het menselijk lichaam geeft op verschillende manieren aan dat het tijd is om pauze te nemen. Je vindt het dan lastig om te ontspannen, je hebt moeite om je te concentreren in je vrije tijd en je hebt meer vrije dagen nodig. Ook kun je je moe voelen wanneer je start met je werkdag of een gejaagd gevoel ervaren. Daarnaast zijn er lichamelijke klachten, zoals slaapklachten of het ervaren van spierspanning, bijvoorbeeld in je kaken, nek of schouders.

Wanneer je dit ervaart, is het belangrijk om een pauze te nemen. Doe je dit niet,

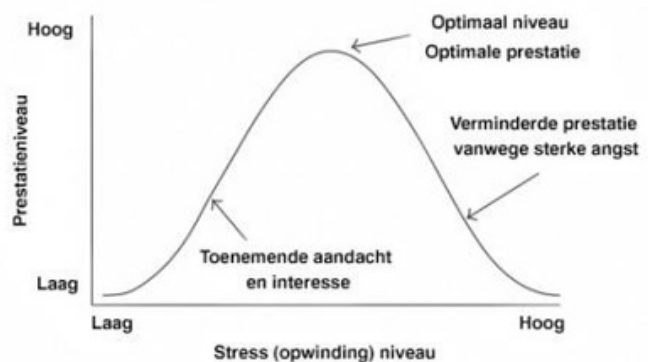
dan blijft de spanning en stress zich opbouwen en kun je op korte en lange termijn negatieve gevolgen ervaren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan verminderde werkprestaties, fysieke en mentale klachten, vermoeidheid en een verminderd welzijn. Daarom is het van groot belang dat werknemers goed kunnen herstellen én dat werkgevers mogelijkheden tot herstel faciliteren.

2. HOE HERSTEL JE VAN JE WERK?

Er zijn verschillende strategieën om te herstellen van je werk en de batterij weer op te laden. Iedere strategie heeft te maken met het zoeken van afleiding en/of stoppen met het belasten van bronnen.

Stoppen met belasten

Ten eerste herstel je bronnen wanneer je deze niet meer gebruikt. Een voorbeeld hiervan is het lichamelijke stress-systeem. Tijdens het werk ervaart iemand druk of stress, alertheid en spanning. Enige stress is positief, omdat dit de werkprestatie bevordert. Te veel of langdurige stress kan echter negatief zijn. Zoals in de afbeelding te zien is, zorgt verveling (lage opwindung) voor slechte prestatie. Zodra je wat opwindung of stress voelt, krijg je meer interesse en ga je beter presteren. Iedereen heeft een optimaal level van stress. Dit verschilt per persoon. Zodra je dit niveau overschrijdt, ervaar je angst en ga je slechter presteren.



Om dit uit te leggen, gaan we eerst wat dieper in op wat stress met je lichaam doet. Als reactie op stress, voert het lichaam een aantal acties uit.

Initiële reactie: De welbekende vecht-, vlucht- of vriesreactie. Het lichaam maakt zich klaar voor de strijd en laat adrenaline en cortisol los. Dit verhoogt de hartslag en bloeddruk, versnelt je ademhaling en maakt je brein alerter. Zodra het gevaar geweken is, ontspant je lichaam weer, ga je dieper ademen en vertraagt je hartslag.

Aanhoudende stress: Houd de stress echter aan, dan blijft je lichaam cortisol loslaten. Op korte termijn is dit heel effectief, maar op langere termijn kan dit leiden tot gezondheidsklachten, zoals een verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten en een verminderde werking van het immuunsysteem.

Langdurige stress: Wanneer je gestrest blijft, kun je op lange termijn serieuze lichamelijke gezondheidskrachten krijgen en kan het een burn-out of chronisch vermoeidheidssyndroom veroorzaken.

Je kunt verschillende stressreacties tegelijkertijd hebben en in verschillende fases van stressreactie zijn. Om de stress-systemen van je lichaam te herstellen, is het belangrijk dat je de diverse oorzaken van (langdurige) stress weghaalt.

Nieuwe bronnen verkrijgen

Naast het stoppen met belasten, kan een werknemer ook nieuwe bronnen verkrijgen om herstel te bevorderen. Wanneer iemand na een werkdag moe is, kan hij of zij een activiteit ondernemen die energie geeft of nieuwe vaardigheden leren. Verderop in de whitepaper gaan we hier dieper op in.

Helemaal weg zijn van het werk

Een derde manier om te herstellen van het werk, is het mentale gevoel van weg zijn van het werk. Hierbij denkt een werknemer niet meer actief over het werk na en is er niet mee bezig in de vrije tijd. Dit draagt bij aan herstel, omdat je werkbronnen nog steeds belast wanneer je er mee bezig blijft in je gedachten. Je blijft bijvoorbeeld stress ervaren, emotioneel uitgeput en cognitieve bronnen, zoals concentratie en planningsvermogen, belasten.

Zeker in de coronaperiode, waarbij veel mensen thuiswerkten en de grens tussen werk en privé steeds meer is vervaagd, is het belangrijk om hier goed op te letten. Moedig je werknemers daarom aan om niet (te veel) over te werken, voldoende vrije tijd te nemen en waar mogelijk in een andere kamer dan de woonkamer of keuken te werken. Is dit laatste niet mogelijk? Dan is het verstandig om de laptop en andere werkspullen na de werkdag op te ruimen, zodat deze niet meer in zicht zijn. Uit het oog, uit het hart.

Nog een tip bij thuiswerken is om een duidelijk begin en einde van de werkdag in te lassen. Maak bijvoorbeeld voor en na het werk een korte wandeling. Kleed je 's morgens om in je normale werkkleren en verwissel deze 's avonds voor 'relaxte' kleding, zoals een joggingsbroek.

3. OP WELKE MOMENTEN KUN JE HERSTELLEN VAN WERK?

Er zijn verschillende momenten waarop men kan herstellen van werk. De meeste mensen zullen direct aan vakantie of het weekend denken, maar ook andere momenten zijn van groot belang.

Vakanties

Vakanties zijn van groot belang om te herstellen van werk. Je komt zowel mentaal als fysiek los van de werkzaamheden, de bronnen herstellen en je ontspant. Je

I bereikt deze positieve effecten vooral wanneer je ontspant, nieuwe dingen leert en nieuwe ervaringen opdoet en niet negatief over het werk nadenkt.

Wanneer je in de vakantie wél over werk nadenkt, toch werkzaamheden uitvoert (zoals het checken van je mail) of stress krijgt van niet-werkgerelateerde zaken (zoals ruzie of een verhuizing), heeft dit negatieve impact op herstel.

Hoewel vakanties zeker bijdragen aan herstel, lijken de effecten na enkele dagen of weken weer weg te zijn. Niet voor niets is er de bekende uitspraak 'ik heb het gevoel alsof ik nooit ben weggeweest'. Andere herstelmomenten zijn dus ook belangrijk.

Weekend

Ook het weekend kan bijdragen aan herstel, afhankelijk van de activiteiten die je uitvoert. Wanneer je eisen hebt die niet aan het werk gerelateerd zijn, zoals conflicten en financiële problemen, kan dit zorgen dat je juist vermoeider raakt. Het kan ook zorgen voor stress, negatieve emoties en verminderde werkprestaties.

Andere activiteiten dragen wel bij aan het herstel van werk. Hierbij kun je denken aan een stuk wandelen met je partner, sporten of het leren van nieuwe vaardigheden. Welke activiteiten helpen bij herstel, verschillen natuurlijk per persoon. Het is vooral belangrijk dat je andere bronnen dan tijdens het werk gebruikt en niet over het werk nadenkt. Dus een puzzel leggen, een boek lezen of een middag gamen: het kan allemaal!

Avond na het werk

Zowel de vakantie als het weekend dragen bij aan herstel, maar de effecten

I zijn soms van korte duur en andere 'eisen' kunnen in het weekend zorgen voor verminderd herstel. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de meeste winst te halen valt op de avond na het werk. Ook hier is het weer van belang dat je andere bronnen gebruikt dan tijdens het werk en dat je niet (negatief) over het werk nadenkt. Activiteiten waarbij je ontspant, niet meer met het werk bezig bent of waarbij je doelen behaalt, werken het beste. Ga dus lekker een rondje wandelen, lees een boek of maak muziek. Probeer een uur voor het slapen geen actieve dingen, zoals gamen of fysieke activiteiten, meer uit te voeren. Dit kan namelijk negatieve invloed hebben op je slaapkwaliteit.

Mensen die in de avond na het werk herstellen, voelen zich de volgende ochtend positiever, presteren beter en zijn proactiever. Ook zorgen herstelervaringen in de avond voor een betere nachtrust en verminderde kans op burn-out.

Op het werk

Ook op het werk kan een werknemer al bezig zijn met herstellen. Dit kan op verschillende momenten. Tijdens de lunchpauze ontspannen zorgt voor minder vermoeidheid en meer positieve emoties. Hierbij kun je denken aan een dutje doen, een stukje wandelen of kletsen met collega's. Wanneer je in de pauze met werk bezig bent, zoals het voorbereiden van een vergadering, ervaar je juist meer negatieve emoties en minder ontspanning.

Een ander moment om te ontspannen op het werk, is tijdens 'micro-pauzes'. Deze duren hooguit een paar minuten en kunnen zorgen voor meer energie. Hierbij is het wel belangrijk om rekening te houden met wélke activiteiten je uitvoert. Praten met collega's of een interessant artikel op social media lezen heeft positieve effecten, terwijl het checken van je persoonlijke mail negatieve

effecten heeft.

Wanneer iemand thuiswerkt, kan het soms lastiger zijn om goede micro-pauzes te nemen. Enkele tips voor goede micro-pauzes: een kop thee of koffie maken, je huisdier aaien, een praatje maken met je partner, de planten water geven, mediteren of een kort filmpje kijken op YouTube.

4. GESCHIKTE HERSTELACTIVITEITEN

In het vorige onderdeel hebben we besproken op welke momenten je kunt herstellen. Ook zijn we kort ingegaan op welke activiteiten je kunt doen om te herstellen. In dit onderdeel gaan we daar dieper op in. Er zijn een groot aantal verschillende activiteiten die je kunt uitvoeren. Waar de voorkeur naar uitgaat, wisselt per persoon. Wel ligt aan iedere activiteit dezelfde reden ten grondslag: het zorgt voor herstel omdat je andere bronnen gebruikt, nieuwe bronnen opbouwt of niet bezig bent met het werk.

Slaap

Een goede nachtrust is één van de belangrijkste voorwaarden voor herstel. Dit gaat zowel om kwaliteit als kwantiteit. Hoeveel uren slaap je nodig hebt wisselt per persoon, maar over het algemeen wordt 7 tot 8 uur per nacht aangeraden. Met kwaliteit gaat het om snel in slaap vallen, niet piekeren in bed, doorslapen en uitgerust wakker worden.

Een aantal dagen slecht slapen kan negatieve invloed hebben op mentale, emotionele en fysieke energie. Je kunt je bijvoorbeeld minder goed concentreren, je emoties controleren en lichamelijk herstellen na het sporten. Uiteindelijk kan dit ook leiden tot verminderde werkprestaties, meer ziekteverzuim en meer ongelukken op het werk.

Activiteiten die geen moeite kosten

Denk hierbij bijvoorbeeld aan tv-kijken of op de bank zitten. Dit is niet altijd effectief, omdat je de neiging kunt krijgen om aan werk te denken of te gaan piekeren. Dus hierbij geldt: als het jou helpt om tot rust te komen, doe het dan zeker! Merk je dat je niet tot rust komt na een avond bankhangen? Probeer dan eens andere dingen uit.

Relaxen

Relaxen wordt gekenmerkt door positieve emoties en weinig inspanning. Dit zijn activiteiten als mediteren, lezen, muziek luisteren of een rustige wandeling maken. Ze kosten weinig moeite en zijn erg plezierig. Je stress neemt af, je voelt je positiever en energiever. Ook zorgt het dat je hersenen tot rust komen en dat je beter slaapt.

Sporten

Sporten is een hele goede manier om te herstellen van werk, zeker als je de hele dag achter de computer zit. Of je nu alleen sport of in een groep, binnen of buiten, het is altijd effectief. Wanneer je sport, komen er namelijk endorfine en andere 'gelukshormonen' vrij. Deze hormonen zorgen dat je energie krijgt, dat je je positief voelt en dat je minder pijn ervaart. Hierdoor ervaar je minder mentale en lichamelijke stress.

Daarnaast zorgt sporten voor afleiding. Wanneer je op je ademhaling let, je concentreert op het richten van de bal of je spieren aanspant om de gewichten op te tillen, ben je veel minder bezig met je werk of andere zorgen. Hierdoor ontspan je je en belast je de (werk)bronnen niet.

Een derde reden dat sporten helpt, is een gevoel van overwinning en 'meesterschap'. Wanneer je bij het sporten nieuwe doelen behaalt, ervaar je positieve emoties en komen er gelukshormonen vrij. Het gevoel van 'meesterschap' zorgt daarnaast voor zelfvertrouwen, wat een goede werkbron is. Dit draagt allemaal bij aan werkherstel.

Sociale activiteiten

Sociale activiteiten zijn een hele goede manier om te herstellen van je werk. Een etentje bij vrienden of familiebezoek kunnen zorgen voor steun, afleiding en positieve emoties. Ook gebruik je andere bronnen dan op je werk, waardoor de werkbronnen kunnen herstellen.

De 'sociale' bronnen op je werk zijn andere bronnen dan in je vrije tijd. Wanneer je met klanten te maken hebt, moet je soms bijvoorbeeld beleefd blijven en kun je bepaalde emoties niet uiten. Dit kost energie. Deze beperkingen zijn vaak een stuk minder bij vrienden en familie, waardoor deze bron kan herstellen.

Hobby's

Van schaken tot fotografie en gamen, van vissen tot lezen en puzzelen: iedere hobby kan bijdragen aan werkherstel! Hobby's zorgen voor afleiding, sociale contacten, het leren van nieuwe vaardigheden en een gevoel van meesterschap. Allemaal ingrediënten voor werkherstel.

Ook dit wisselt weer per persoon. Sommige mensen besteden weinig tijd aan hobby's of hebben zelfs helemaal geen hobby's. Moedig je medewerkers daarom aan om hier tijd voor vrij te maken.

5. WELKE FACTOREN OP HET WERK HEBBEN INVLOED OP HERSTEL?

Er zijn allerlei momenten en activiteiten die bijdragen aan herstel van het werk, van vakanties nemen tot het beoefenen van hobby's. Er zijn echter ook (werk-gerelateerde) factoren die herstel in de weg kunnen zitten of juist bevorderen. Door de hinderende factoren te signaleren en waar mogelijk aan te pakken, haal je als werkgever stressbronnen weg. Je pakt (een deel) van het probleem bij de wortel aan.

Hinderende factoren

Een aantal factoren op het werk kunnen herstel in de weg zitten. Ten eerste een te hoge werkdruk. Werkdruk op zich is geen probleem, zolang de werknemer de middelen krijgt om hiermee om te gaan. Om dit verder toe te lichten, duiken we kort de arbeidspsychologie in.

De '*job demands-resources (JDR) theorie*' van de psychologen A.B. Bakker en E. Demerouti stelt dat de balans tussen werkeisen (zoals werkdruk) en werkbronnen (zoals aanwezigheid van voldoende materialen of feedback) leidt tot werkbetrokkenheid of stress. Teveel eisen en te weinig bronnen leiden tot stress, gezondheidsproblemen en burn-out. Hoge eisen en veel bronnen leiden juist tot meer werkbetrokkenheid en -prestaties.

Dit betekent dus dat een hoge werkdruk goed kan zijn, zolang de werknemer maar voldoende bronnen krijgt om ermee om te gaan. Welke bronnen iemand nodig heeft, wisselt per persoon. De ene persoon heeft behoefte aan ruimere deadlines, de ander aan meer overleg, feedback en samenwerken. Gebrek aan uitdaging kan echter ook leiden tot stress, verveling en

I verminderde werkprestaties. Hoeveel werkdruk en uitdaging iemand nodig heeft, is per persoon verschillend. Ga daarom in gesprek met je medewerker en probeer samen de werkdruk en behoeftes af te stemmen.

Een andere werkeis die voor stress kan zorgen, is gebrek aan controle en autonomie. Autonomie zorgt ervoor dat de werknemer het werk meer kan inrichten naar zijn of haar voorkeur en zorgt voor positieve emoties. Probeer waar mogelijk autonomie te geven en stem dit af met de behoefte van je werknemer.

Een laatste hinderende factor is gebrek aan bronnen of beperkingen binnen de organisatie. Bijvoorbeeld onvoldoende materialen, onnodige bureaucratie of geen steun voor nieuwe ideeën. Dit levert stress en mogelijk overwerk op, wat negatief is voor het werkherstel.

Factoren op het werk die bijdragen aan herstel

Een aantal factoren op het werk kunnen bijdragen aan herstel. Door deze factoren te versterken of benutten, kun je jouw medewerkers helpen met herstellen of zelfs vermoeidheid voorkomen.

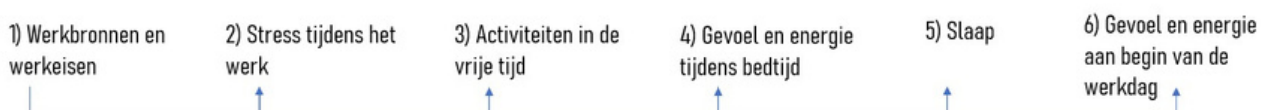
Een eerste belangrijke factor is controle. Wanneer werknemers enige controle hebben over hun werkzaamheden, bijvoorbeeld planning of uitvoer, zorgt dit dat ze hun werk beter op zichzelf kunnen aanpassen. Zeker in huidige tijd, waarin we regelmatig thuiswerken, kan dit helpen. Probeer daarom je werknemers binnen de mogelijkheden vrijheid te geven en ga hierover actief in gesprek. Wees bijvoorbeeld flexibel in het indelen van werktijden.

Een tweede factor zijn leermogelijkheden en feedback. Dit heeft op meerdere

manieren invloed. Mogelijkheden om te leren veroorzaken bijvoorbeeld positieve emoties en zorgen voor intrinsieke motivatie. Hierdoor voelt iemand zich energiever en meer betrokken bij het werk. Daarnaast kunnen de (werk)bronnen toenemen door feedback en leermogelijkheden. Nieuwe vaardigheden kunnen bijvoorbeeld zorgen voor een efficiëntere werkwijze, waardoor het werk minder tijd én energie kost.

6. HOE BEVORDER JE WERKHERSTEL?

Zoals in deze whitepaper is besproken, begint werkherstel op het werk en gaat het door in de vrije tijd. Dit betekent ook dat werkherstel op verschillende momenten kan worden beïnvloed.



Werkbronnen en werkeisen

Zoals in hoofdstuk 5 is besproken, kunnen allerlei factoren op het werk invloed hebben op herstel. Deze factoren heten werkbronnen en -eisen en kun je als werkgever actief beïnvloeden. Het kan echter ook vanuit de werknemer komen. Dit heet *'job crafting'*, het proces waarbij werknemers hun functie of werkzaamheden aanpassen, om deze meer in lijn te brengen met hun persoonlijke behoeftes en vaardigheden. Met andere woorden: een werknemer zorgt er zélf voor dat het werk goed bij hem/haar past. Hierdoor blijft een medewerker in dezelfde functie en haalt deze meer plezier en betekenis uit het werk. Het komt beter in lijn met de werknemer. Het voordeel hiervan is dat de medewerker zelf kiest wat hij of zij wil aanpassen en meer betrokken wordt met het werk.

Job crafting kan op vier verschillende manieren:

1. het zoeken naar nieuwe bronnen (zoals feedback);
2. het zoeken naar uitdagende eisen (zoals extra taken);
3. het vermijden van eisen (zoals een veeleisende klant uit de weg gaan) en
4. het optimaliseren van eisen (zoals het vinden van shortcuts).

Job crafting kan op verschillende gebieden: taken, relaties en denkwijze.

Een voorbeeld van job crafting is een chef die niet alleen een lekkere maaltijd wil koken, maar ook het eten mooi presenteert op het bord, om zo bij te dragen aan de ervaring van de klanten (taken). Een ander voorbeeld: maandelijks een pubquiz organiseren om zo de relaties op het werk te verbeteren en je collega's beter te leren kennen (relaties). Ook kan een schoonmaker in het ziekenhuis zichzelf zien als een 'simpele' schoonmaker, of zijn/haar mindset veranderen en zichzelf zien als een belangrijke spil in het proces. Door de schoonmaker is het ziekenhuis bijvoorbeeld hygiënisch en verspreiden ziektes minder snel (denkwijze). Deze verandering in denkwijze kan ervoor zorgen dat iemand meer betekenis uit het werk haalt.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat job crafting over het algemeen zowel positief uitpakt voor de werknemer als de werkgever. Alleen de derde vorm, eisen uit de weg gaan, kan schadelijk zijn. Daarom is het aan te raden om deze niet te bevorderen.

De andere soorten hebben allerlei positieve gevolgen, zoals: toegenomen intrinsieke motivatie, werkprestatie, positieve emoties, werkbetrokkenheid, gevoel van vervulling, persoonlijke groei en beter omgaan met negatieve gebeurtenissen. Ook zorgt het voor minder burn-out. Nadelen kunnen zijn: onbedoelde stress/werkdruk, spijt of dat de doelen van de werknemer niet meer

overeenkomen met die van de organisatie. Let er daarom goed op dat je werknemers niet te veel hooi op hun vork nemen en dat de werkzaamheden efficiënt en relevant blijven.

Tips om job crafting te bevorderen:

Geef de nodige steun en bronnen: Geef medewerkers de steun, ruimte en bronnen om hun ideeën uit te proberen en het werk aan te passen. Zorg daarbij ook dat er ruimte is om fouten te maken. Zo heeft de medewerker de motivatie en de middelen om het werk aan te passen en hoeft deze niet bang te zijn voor mislukking.

Praat regelmatig met je medewerkers: Hoe gaat het? Heeft je werknemer nog voldoende uitdaging? Zou hij/zij graag zaken anders zien? Door te praten en écht te luisteren, kun je jouw medewerker helpen met het vinden van voldoende uitdaging en plezier in het werk.

Geef waar mogelijk autonomie: Door binnen de grenzen voldoende autonomie te geven, kunnen je werknemers hun werk beter inrichten. Geef ze bijvoorbeeld de ruimte om hun werkwijze te veranderen. Dit bevordert ook creativiteit en efficiëntie.

Stel je medewerker de vraag: hoe ziet jouw ideale baan eruit? Dit kun je op een uitgebreide manier aanpakken. Laat de medewerker hiervoor de volgende stappen volgen:

- 1) Maak een overzicht met daarin de huidige taken en werkzaamheden en hoeveel tijd, aandacht en moeite hieraan wordt besteed.
- 2) Groepeer deze activiteiten in 3 blokken: Activiteiten die (a) meeste, (b)

gemiddeld en (c) weinig moeite, tijd een aandacht vragen.

3) Bedenk hoe je zou willen dat jouw ideale baan eruit ziet, binnen de grenzen en taken van je huidige baan. Je kunt als bakker geen autocoureur worden. Waar zou je meer tijd aan willen besteden? Waar krijg jij energie van? Zou je taken willen laten vallen? Wat zou je willen leren? Welke nieuwe taken wil je oppakken? Stel met behulp van deze vragen je ideale baan samen.

4) Label de verschillende taken en werkzaamheden in 'frames'. Dit zijn de functies die de werkzaamheden hebben. Een teamleider kan de taken onderverdelen in functies als 'mijn team motiveren' en 'strategische plannen uitvoeren'. Een marketing assistent kan taken onderverdelen in frames als 'betekenisvolle content creëren' en 'bouwen van expertise'. Door deze frames te gebruiken, verander je je percepties en denkbeelden over je baan.

5) Maak een actieplan: hoe kom je van je huidige baan naar je ideale baan? Maak zowel korte als lange termijnplannen en beloon jezelf wanneer je een doel hebt behaald.

Stress tijdens het werk

Stress op het werk kan worden veroorzaakt door een combinatie van te veel verkeisen en te weinig werkbronnen. Naast job crafting, kun je als werkgever proberen om stress en druk enigszins te verlichten.

Verwacht niet dat medewerkers 's avonds of in het weekend (veel) tijd besteden aan werk: Hierdoor heeft de medewerker in de vrije tijd de mogelijkheid om helemaal los te komen en de batterij op te laden.

Geef het goede voorbeeld: Wanneer je als bedrijf of teamleider het beleid hebt om niet (te veel) over te werken, doe dit dan ook niet. Dit zorgt ook dat medewerkers niet de druk voelen om toch (regelmatig) over te werken.

Wees flexibel: Zeker in coronatijd kan flexibiliteit zorgen voor minder stress. Geef je thuiswerkende medewerker bijvoorbeeld de tijd om 's middags te sporten of de kinderen naar school te brengen.

Blijf in contact: Zeker bij het thuiswerken, is het belangrijk om goed op de hoogte te blijven van hoe het met de medewerker gaat. Praat daarom niet alleen over werkgerelateerde zaken, vraag ook hoe het écht met de medewerker gaat.

Moedig het nemen van pauzes en regelmatige vakanties aan: Dit zijn goede momenten om de batterij even op te laden en (kort) los te komen van het werk.

Bevorder sociale contacten: Zeker nu we veel thuiswerken, kunnen de sociale momenten er even bij inschieten. Zorg daarom voor voldoende ruimte voor sociale contacten. Plan bijvoorbeeld een online vrijdagmiddagborrel in, organiseer een pubquiz of plan tijdens meetings tijd in om over koetjes en kalfjes te praten.

Activiteiten in de vrije tijd

Zoals eerder in dit hoofdstuk besproken, kunnen activiteiten in de vrije tijd veel invloed hebben op herstel van werk. Hoewel dit voor een deel de verantwoordelijkheid is van de medewerker, kun je dit als werkgever zeker bevorderen.

Moedig sporten aan: Geef bijvoorbeeld een (gratis) abonnement op de sportschool, moedig wandelen tijdens de lunchpauze aan of geef de ruimte om overdag te sporten.

Maak er een wedstrijd van: Een goed voorbeeld is de Ommetje-app van de Hersenstichting en prof. Erik Scherder. Naast vele hersenfeitjes bevat deze app

een competitief element. Zo kunnen collega's een eigen wandelcompetitie aanmaken, waarmee zowel beweging als sociale contacten gestimuleerd worden.

Informeer je werknemers over de voordelen van relaxende activiteiten: Deze zijn vaak erg laagdrempelig en geven snel positieve effecten. Mindfulness is hier een goed voorbeeld van. De app 'VGZ Mindfulness' heeft simpele, prettige oefeningen om kennis te maken met mindfulness.

Gevoelens en energie tijdens bedtijd en voor werktijd en een goede nachtrust

De laatste 3 punten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden: wanneer je je goed voelt rond bedtijd en je je geen zorgen maakt over zaken (werk, relatie, etc.), zul je beter slapen. Wanneer je beter slaapt, rust je beter uit van je werk en voel je je de volgende dag positief en energiek. Er zijn verschillende tips om goed te kunnen slapen:

Zorg dat je rust hebt in je hoofd: Met behulp van sporten, meditatie, het opschrijven van of praten over je zorgen, is de kans kleiner dat je gaat piekeren wanneer je probeert te slapen.

Ritme: Ga een vaste tijd naar bed en sta rond een vaste tijd op, ook in het weekend. Dit zorgt ervoor dat je lichaam op het juiste moment slaaphormonen aanmaakt, zodat je beter slaapt en uitgerust wakker wordt.

Sport niet voor je gaat slapen: Dit kan ervoor zorgen dat je brein te actief is, waardoor je minder snel in slaap valt. Er zit namelijk nog volop adrenaline in je lichaam!

Gebruik geen (blauw) licht een uur voor je gaat slapen: Dus tv, smartphone, laptop, etc. Dit verstoort de aanmaak van slaaphormonen. Probeer andere dingen, zoals lezen of mediteren, om tot rust te komen.

Zorg voor een koele, stille en donkere slaapkamer: Zo heb je de juiste condities om in slaap te vallen.

Drink geen cafeïne of alcohol en gebruik geen drugs voordat je gaat slapen.

Slaap niet overdag: Een kort dutje of een powernap (maximaal 20 minuten) kan helpen om de batterij op te laden. Wanneer je langer slaapt, verstoort je je ritme.

7. TRAINING WERKHERSTEL

Wil jij na het lezen van deze whitepaper weten hoe je werkherstel in praktijk brengt? Neem dan gratis en vrijblijvend contact op met Perflexxion Academy. Onze trainer Wouter vertelt je graag welke training op maat Perflexxion aanbiedt op het gebied van Werkherstel.

Perflexxion Academy
010 303 0085
info@perflexxionacademy.nl

Op de website www.perflexxionacademy.nl vind je ook diverse andere trainingen die Perflexxion Academy aanbiedt en volledig op maat toe te passen zijn voor elk bedrijf. Trainingen kunnen bij jouw op het bedrijf plaatsvinden, maar ook op onze prachtige trainingslocatie in Berkel en Rodenrijs.



Perflexxion

SAMEN GROEIEN DOOR TE ONTDEKKEN



Morsestraat 4
2652 XG Berkel en Rodenrijs



info@perflexxion.nl

WHITEPAPER – Werkherstel



010 51 11 099