

# 8 TIPS VOOR MEER VERBINDING EN ENERGIE OP DE ONLINE WERKVLOER



We zijn er al bijna een jaar mee bezig... thuiswerken en afstand houden. Met de verlenging van de lockdown is het belangrijk om in connectie met elkaar te blijven, verbondenheid te creëren in teams en goed voor jezelf te zorgen. Great Place To Work deelt 8 praktische tips om de online werkdag wat vitaler, leuker en gezelliger te maken!

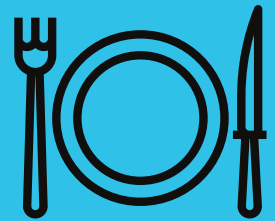
## 1 WANDELPROOF-MEETINGS

Zorg voor afwisseling tijdens een hele dag "schermstaren" door per meeting aan te geven of deze 'Wandelproof' is. Stimuleer hiermee jezelf en je collega's om vaker te gaan wandelen tijdens een meeting. Heel simpel: zet het woord 'wandelproof' in de locatieregel van je uitnodiging!



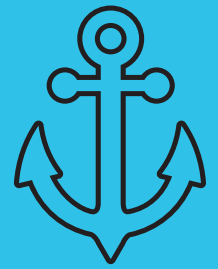
## 2 MEETINGVRIJ-UURTJE

Pauze is een belangrijk onderdeel van je werkdag. Op de werkvloer waren er nog je collega's die je hieraan herinnerden, maar tijdens het thuiswerken vergeten we het nog weleens. Plan bijvoorbeeld als team van 12.00 tot 13.00 uur een meetingvrij uurtje. Niet bellen of mailen en geen meetings!



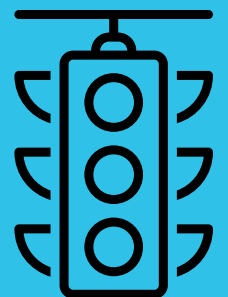
## 3 ANKERPUNTEREN

Nieuw gedrag aanleren is lastig. Begin daarom klein en doe het op basis van ankerpunten. Zeg in plaats van "Ik wil meer naar buiten op een dag" eens "Na de lunch ga ik 15 minuten wandelen". De lunch is hiermee je ankerpunt. Is het te ambitieus? Schakel een tandje terug.



## 4 STOPLICHT-ENERGIE

Hoe voel je je vandaag? Antwoord geven in de vorm van een cijfer kan, alleen is de ene 8 de andere niet. Geef daarom antwoord in de vorm van een stoplicht: groen gaat lekker, oranje is niet helemaal ok (de eerste alarmbelletjes gaan rinkelen, hulp is nodig) en bij rood is er nood aan de man.



## 5 SKIPPERS-ALERT

Starten jullie elke dag met een dagstart en merk je dat die ene collega er vaak niet bij kan zijn, bijvoorbeeld door drukte? Dit kan een signaal zijn van hoge werkdruk of er is iets anders aan de hand. Bel die 'skipper' even op en vraag hoe het gaat.



## 6 CHITCHAT-CALLS

Oh, wat missen we die lachmomenten en die weekendpraat bij het koffiezetapparaat. Zeg eerlijk, je praat minder makkelijk met je collega over je nieuwe vlam tijdens een dagstart met alle collega's. Bel zelf bewust collega's op én organiseer als team een (vrijwillig) chitchat momentje.



## 7 CHALLENGES

Een doel - en zeker een wedstrijd - geeft energie, focus en verbondenheid. Laat steeds een andere collega iedere week een challenge bedenken: bijvoorbeeld samen 100 km (hard)lopen of iedere meeting dansend beginnen. Zorg natuurlijk voor een prijs als de challenge behaald is!



## 8 BLOK-BLOKKEN

Een goed dagritme waarin je focus hebt op je werk en je niet teveel moet schuiven met afspraken: klinkt goed toch? Zeker de mama's en papa's onder ons moeten nu veel schakelen. De tip? Plan ruim van tevoren blokken in in je agenda waarin je aangeeft of je wel of niet beschikbaar bent: geeft rust en duidelijkheid!

