



Thuiswerkzombie- of energieboom?

De impact van een verbindende leider op de mentale en fysieke gezondheid

“Hoe herkennen wij thuiswerkende medewerkers die mentaal afhaken en niet fit zijn?”

Regelmatig krijg ik deze vraag.

Hoe lang blijft het nog goed gaan?

Er wordt veel geschreven en onderzocht wat de impact is van het thuiswerken op de productiviteit en het welzijn van mensen. Het ene onderzoek laat zien dat de productiviteit gelijk blijft of zelfs soms hoger is! Andere onderzoeken schrijven juist dat er een grote burn-out golf te wachten staat. Of is deze al aan de gang, maar nog niet zo zichtbaar?

Misschien valt het best mee. Bedrijven draaien (weer) door en over de toekomst kunnen we alleen maar speculeren. Duidelijk mag zijn dat het super belangrijk blijft dat je mensen mentaal en fysiek toefit zijn. Hierdoor behoud je in je team energie, scherpte, creativiteit en betrokkenheid. De basisvoorwaarde om je te onderscheiden in de markt, efficiënt te werken en productiviteit te vergroten.

Fitter worden of afstompen?

Hoe weet je nu of je mensen die thuiswerken daar mentaal van afstompen, fysiek minder fit worden en veranderen in zogenaamde ‘thuiswerkzombies’? Of worden jouw medewerkers juist mentaal en fysiek fitter in deze tijd en benutten ze het thuiswerken als een kans?

Collega’s onderling kunnen dit signaleren maar hier wordt ook een enorm beroep gedaan op de competenties van de leidinggevenden. In verbinding zijn met je mensen is cruciaal voor elke leider. De trend van directieve aansturing naar coachend en faciliterend leiderschap komt hiermee in een stroomversnelling. Offline is dit voor veel leidinggevenden al een hele uitdaging. Laat staan online.

Mensen zijn sociale dieren

Als mensen hebben we genegenheid en lichamelijke aanraking nodig om ons mentaal en fysiek gezond en dus 'energiek' te houden. Bij menselijk contact maakt ons brein gelukstofjes aan. Ook hebben we de sociale contacten nodig om ons in verbinding te laten zijn met anderen, te kunnen zorgen (geven) en te ontvangen (nemen) en daarmee zingeving in het leven te ervaren. Heel veel ingewikkelder is het niet.

Kansen voor leidinggevenden

Een grootschalig onderzoek naar de impact van Covid19 dat in juli door het Trimbos Instituut is verricht laat een toename zien van eenzaamheidsgevoelens en een licht verminderd gevoel van welzijn in de periode april tot juli 2020. Dit kunnen de eerste tekenen zijn voor thuiswerkenden die op weg zijn naar een zogenaamde 'pre-thuiswerk-zombie-fase'. Weet jij voldoende over hoe je mensen zich thuis voelen en hoe hun welzijn zich ontwikkelt? Hoe signaleer jij deze eerste tekenen bij je mensen? Hoe voorkom je dat iemand aan het afstompen is?

Blijf in verbinding en test jezelf: hoe scoor jij? 0-10

1. Ik weet bij iedereen in mijn team welke impact het thuiswerken heeft.
2. Ik spreek wekelijks iedere collega individueel.
3. Ik stel tijdens dat contact minstens 3 open en oordeelvrije vragen over o.a. vitaliteit en werk-privé balans.
4. Ik ken de signalen van de thuiswerkzombie en ondersteun mijn medewerkers dit preventief op te lossen.
5. Ik ben continu bezig om het meest betrokken en fitte online team te realiseren.

Tel de cijfers tussen 0-10 achter elke vraag bij elkaar op, en deel deze door 5.

Scoor je boven de 8? Top! Ga zo door!

Scoor je gemiddeld onder de 8 dan heb je wat te doen om verrassingen te voorkomen en te werken aan een topfit team. Ik daag je daar graag op uit.

Sonja van Hamersveld, enthousiaste veranderaar op het gebied van organisatie en vitaliteit bij Charly Green.

Charly Green is een verbeterbureau die organisaties gezonder maakt. Onze klanten behoren tot de vitalste in hun sector. Wat zou dat jullie brengen? www.charlygreen.nl

