

Veerkrachtig en gefocust  
thuiswerken in tijden  
van Corona.

*‘Van balast naar lust ...’*

Webinar - 18 mei 2020

Tim Vermeire



1



2

# Voorzie een witte bladzijde en balpen

attentia

3

## Agenda

- 01 De nieuwe context
- 02 Nood voor gerichte aandacht
- 03 De mechanismen van VMF
- 04 Het brein
- 05 De afleiders
- 06 Oplossingen
- 07 Tools
- 08 Jouw actiepoint?
- 09 Q&A

attentia

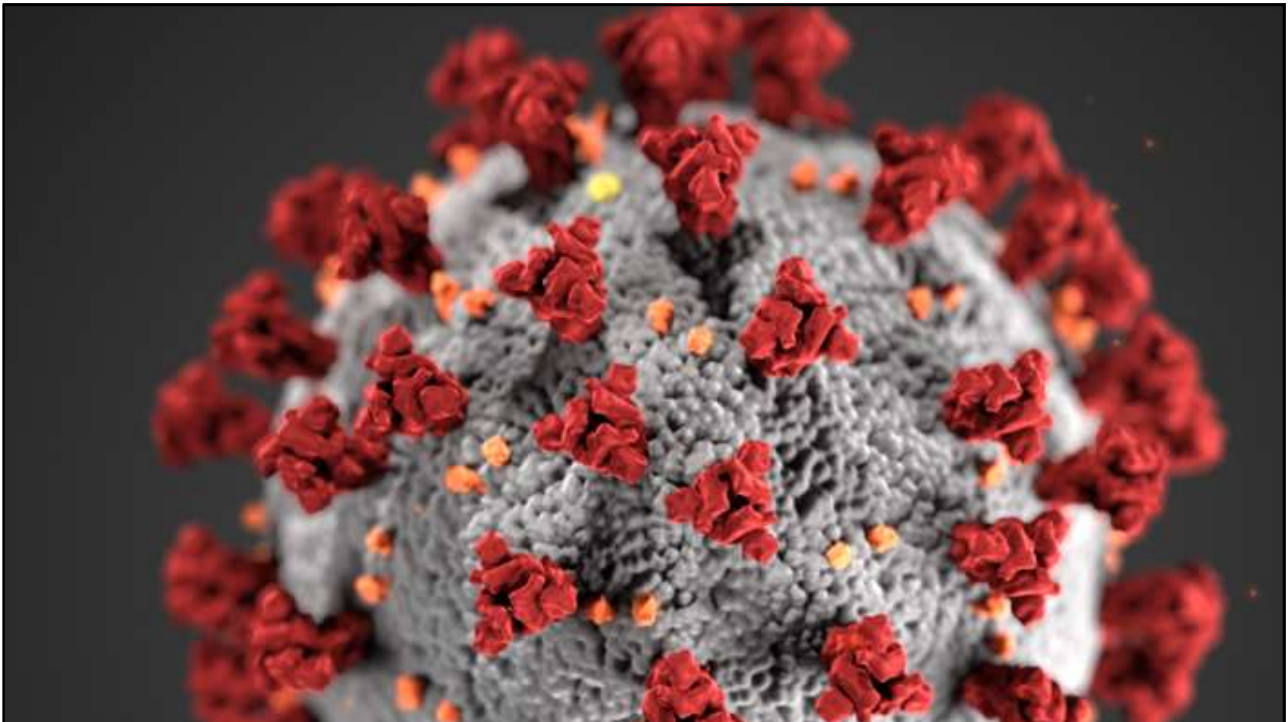
4

# Agenda

- 01 De nieuwe context
- 02 Nood voor gerichte aandacht
- 03 De mechanismes van VMF
- 04 Het brein
- 05 De afleiders
- 06 Oplossingen
- 07 Tools
- 08 Jouw actiepoint?
- 09 Q&A

*attentia*

5



6



7



8






**Het CLB helpt.**  
Vrij CLB Netwerk

*attentia*

9



Angst

Stress

Afleiding

Motivatie ?

*attentia*

10

## Resultaten welzijnspeiler

- De welzijnspeiler van Attentia is een risicoanalyse van het (psychosociaal) welzijn van het personeel
- 31 CLB's hebben deelgenomen aan de bevraging
- Afgenomen in de periode 5 tem 25 mei

11



11

## Positieve punten | Groen



- **Sociale steun van collega's en leidinggevende**
- Arbeidsvoorwaarden
- Bedrijfscultuur
- **Veranderingen: rekening houden met gewijzigde werk-privésituatie, autonomie, duidelijke verwachtingen van LG**
- Arbeidsomstandigheden thuis: digitale tools
- **Arbeidsomstandigheden op de werkvloer: voldoende maatregelen en informatie, veilig gevoel**
- Toekomstperspectief

12



12

## Prioriteiten



- **Concentratieproblemen**
- **Werkdruk en inspraak bij veranderingen**
- **Arbeidsomstandigheden thuis:** niet afgezonderd kunnen werken, ergonomie, work-life balance
- Welbevinden
- Jobonzekerheid
- **Angst voor werkhervatting:** openbaar vervoer, nauw contact met collega's, vergaderingen
- **Arbeidsomstandigheden op de werkvloer:** angst voor besmetting

13

attentia

13



14

Wat nodig voor optimaal functioneren?

The diagram consists of three hexagons arranged horizontally. The first hexagon on the left is grey and contains the word 'Veerkracht'. The middle hexagon is teal and contains the word 'Motivatie'. The third hexagon on the right is orange and contains the word 'Focus'. The hexagons are connected at their adjacent sides, suggesting a continuous or interdependent relationship between these three concepts.

A photograph of a man in a blue shirt aiming a bow. He is looking intently at the target. The 'attentia' logo is visible in the bottom right corner of the image.

15

Wat is het sterkst  
menselijke 'middel'  
voor mentale prestaties?

The 'attentia' logo is located in the bottom right corner of the slide. It features the word 'attentia' in a lowercase, sans-serif font, with a small orange dot above the letter 'i'.

16





17

## Agenda

- 01 De nieuwe context
- 02 Nood voor gerichte aandacht
- 03 De mechanismen van VMF
- 04 De afleiders
- 05 Oplossingen
- 06 Tools
- 07 Toernée Vital en het welijdsbeleid
- 08 Jouw actiepoint?
- 09 Q&A

*attentia*

18

Hoe gaat het met jou?  
Wat speelt allemaal een rol?



19

attentia

19



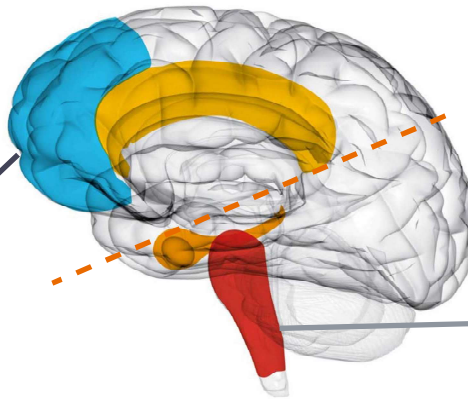
20

## Jouw mentale veerkracht

LANGDURIG EN/OF TÉ?

STRESSBREIN  
NEEMT HET OVER VAN  
REFLECTERENDE BREIN

PREFRONTALE  
CORTEX



STRESSBREIN



Reptielenbrein

attentia

21

21

Hoe gaat het met jou?  
Wat speelt allemaal een rol?



22

attentia

22



23

## Autonome motivatie



- Intrinsieke motivatie
- Vanuit de psychologische basisbehoeften
- Extrinsieke motivatie de geïnternaliseerd werd



- 'Verplichte' motivatie
- Zuiver prestatiegericht zonder echt plezier en interesse in de uitvoering
- In functie van de beloning

24

attentia

24





**Psychologische basisbehoeften in functie van motivatie**

Met plezier, goed voor het psychosociaal welbevinden, vanuit interesse, vol engagement, richting duurzame motivatie, energiegevend ...

25

attentia

25

Voedingsbodem voor welzijn en bevoegenheid  
Inspelen op psychologische basisbehoeften (ABC)

A	<b>BEHOEFTE AAN AUTONOMIE &amp; BETEKENIS</b> - Ik kan welwillend functioneren - naar mijn zin - Ik kan zelf keuzes maken en beslissingen nemen - Ik sta achter het gedrag dat ik stel	AUTONOMIE
B	<b>BEHOEFTE AAN VERBONDENHEID</b> - Deel uitmaken van een team, van een groep - In groep kunnen we gevoelens en gedachten delen Graag zien en graag gezien worden (persoonlijke waardering)	BINDING
C	<b>BEHOEFTE AAN COMPETENTIE</b> - Ik heb een impact - Ik ben bekwaam - Ik kan het	COMPETENTIE

attentia

26

Hoe gaat het met jou?  
Wat speelt allemaal een rol?



27

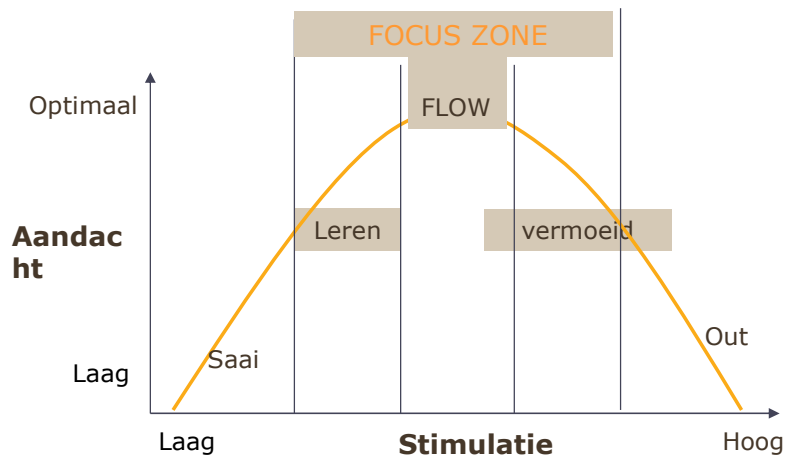
attentia

27



28

## Hoe werkt focus? De aandachtscurve



attentia

29

## Het brein - 3 belangrijke regulatoren



30

Hoe werken ze samen?

attentia

30

## MULTITASKING 1 2 3 4 ...

31

## Harde feiten

1. Het combineren van taken levert ons ongeveer 40% minder productiviteit op.
2. De 'gemiddelde werknemer' verliest 2 uur per dag door onderbrekingen = 1 dag / week.
3. Beeldschermwerkers worden gemiddeld elke 10 minuten afgeleid.
4. Terug focus vinden na de afleiding van een pop-up of een 'beep' duurt 2 minuten.
5. Een sms versturen terwijl u met de auto rijdt = 23x meer kans op een ongeval.

The logo for 'attentia' features the word in a lowercase, sans-serif font. A small orange dot is positioned above the letter 'i'.

32



## Huidige grootste afleiders



Gezinsleden



Sociale media & corona nieuws



VUCA-context



Onduidelijkheid in prioriteiten

33

attentia

33



34



35

## Agenda

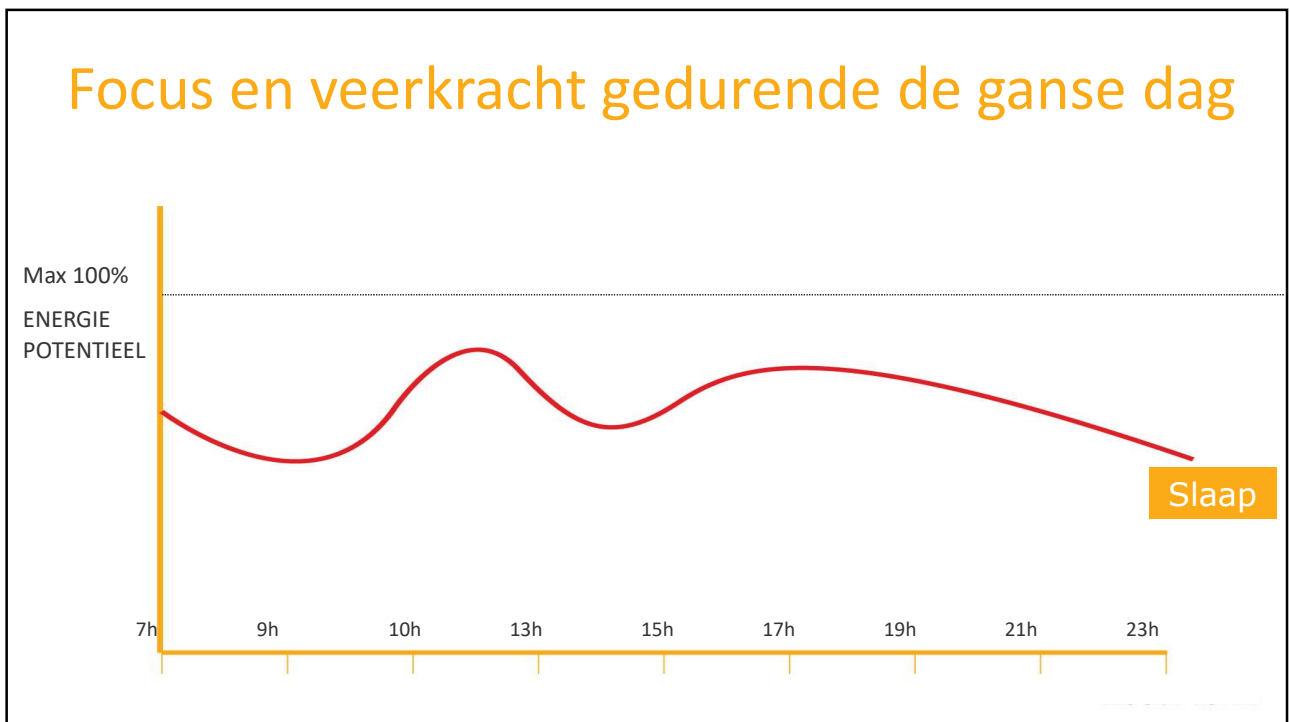
- 01 De nieuwe context
- 02 Nood voor gerichte aandacht
- 03 De mechanismen van VMF
- 04 De afleiders
- 05 Oplossingen
- 06 Tools
- 07 Toernée Vital en het welijdsbeleid
- 08 Jouw actiepoint?
- 09 Q&A

*attentia*

36



37



38

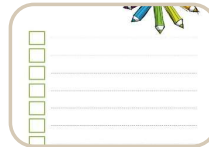
## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste plek



Prioriteer



Mentale keuze



Take a break



Leer iets nieuw



Connecteer



Goede nachtrust

39

attentia

39

## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste plek



Prioriteer



Mentale keuze



Take a break



Leer iets nieuw



Connecteer



Goede nachtrust

40

attentia

40





41

### Wat is jouw ideale ochtend ritueel?

Fysieke  
injectie

Richt je  
aandacht

Bepaal  
de focus  
van de dag



42



43

## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste plek



Prioriteer



Mentale keuze



Take a break



Leer iets nieuw



Connecteer








Goede nachtrust

44

attentia

44

## Werkomgeving

- 1  Tussen 21° en 23° C (voor denkwerk)
- 2  Ventilatie voor voldoende zuurstof
- 3  'Witte ruis' of stilte
- 4  Natuurlijk licht, niet te intens
- 5  Clean desk: Geen visuele afleiders



attentia

45

45

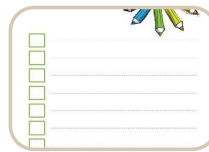
## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste  
plek



Prioriteer



Mentale  
keuze



Take a break



Leer iets  
nieuw



Connecteer



Goede  
nachtrust

attentia

46

46

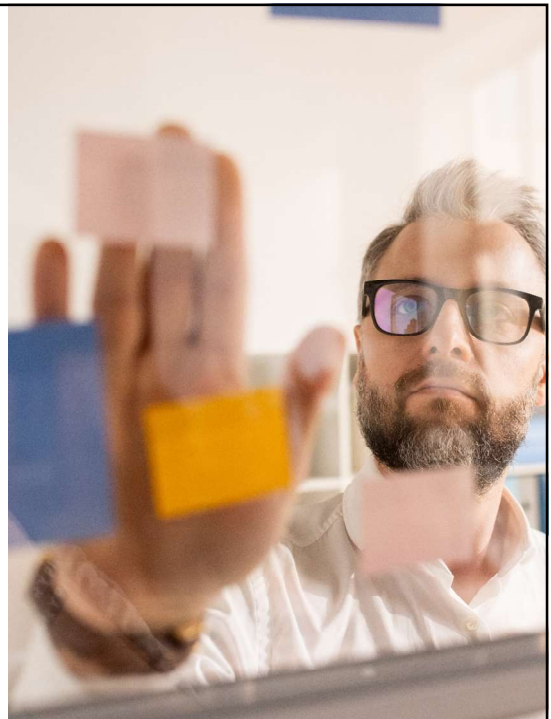


47

47

## Vermijd het 'mailen' als eerste taak

Start de dag gedurende  
de eerste 45 minute met  
de focus op een belangrijke taak.  
Geen mails.



48



## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste  
plek



Prioriteer



Mentale  
keuze



Take a break



Leer iets  
nieuw



Connecteer



Goede  
nachtrust

49

attentia

49

## Reduceer het aantal wissels

=> minder tijd, minder fouten,  
minder stress, minder energieverlies

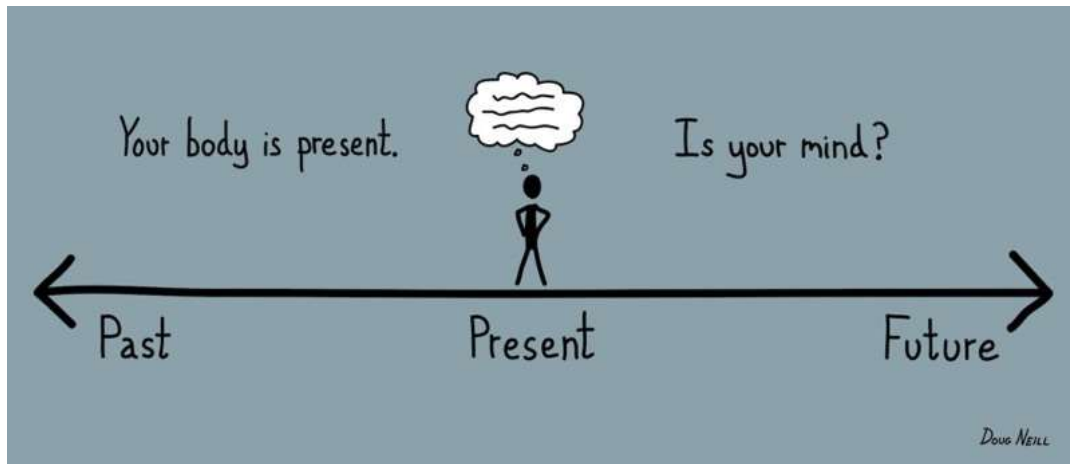
attentia

50



JA = JA

NEE = NEE

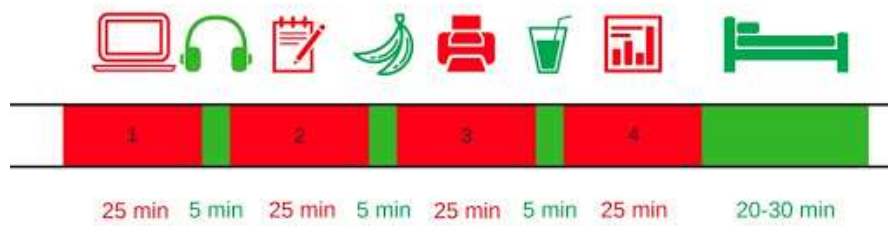


51

attentia

51

## Pomodoro technique



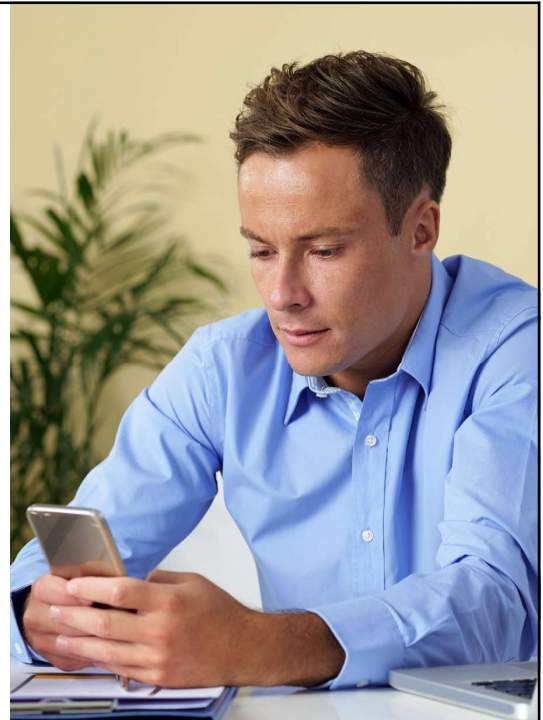
- Task
- Break

attentia

52

## Beperk het gebruik van sociale media

Zet je notificaties en pop-ups af.  
Leg je smartphone weg tijdens denkwerk.  
Geef beschikbare slots duidelijk aan je collega's, je gezin.  
Zet duidelijke tekens op.



53

## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste plek



Prioriteer



Mentale keuze



Take a break



Leer iets nieuw



Connecteer

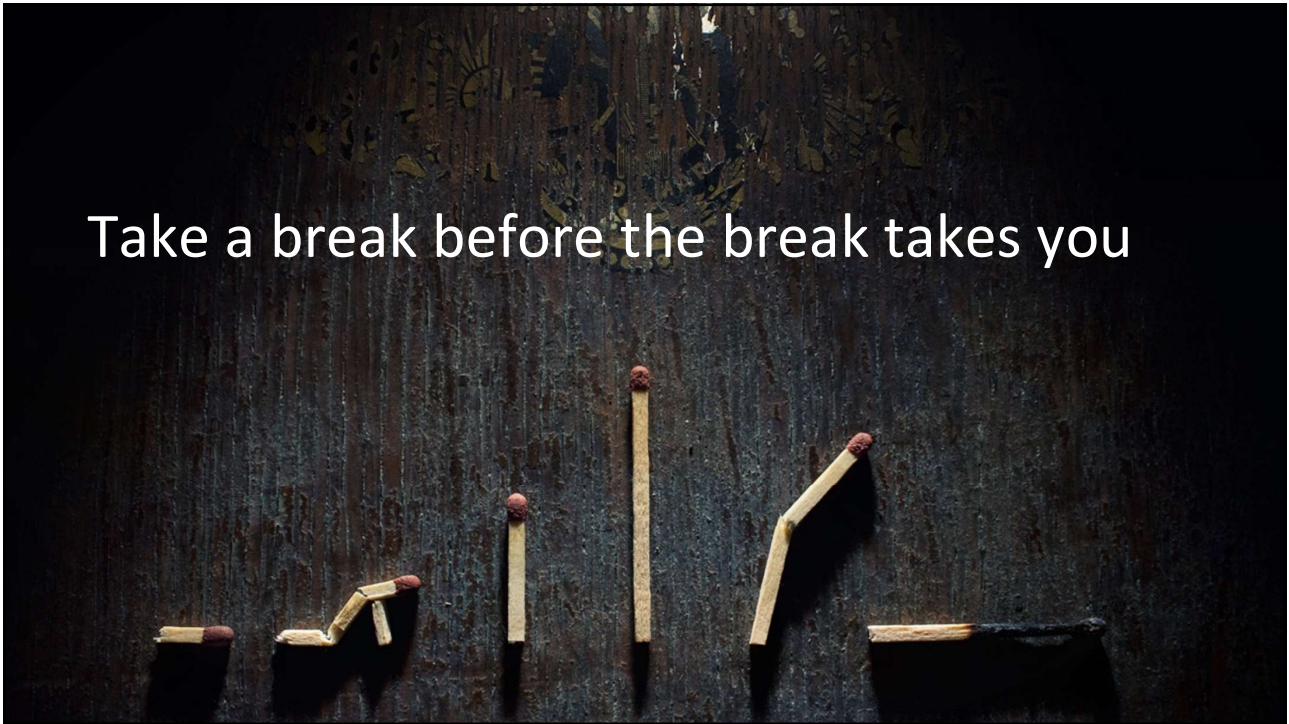


Goede nachtrust

54

54

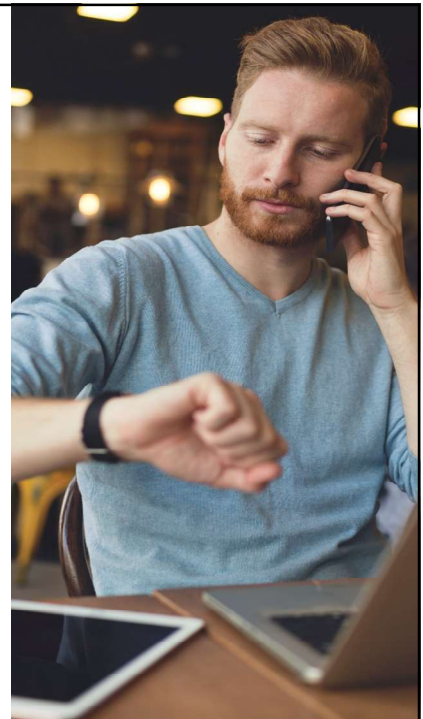
Take a break before the break takes you



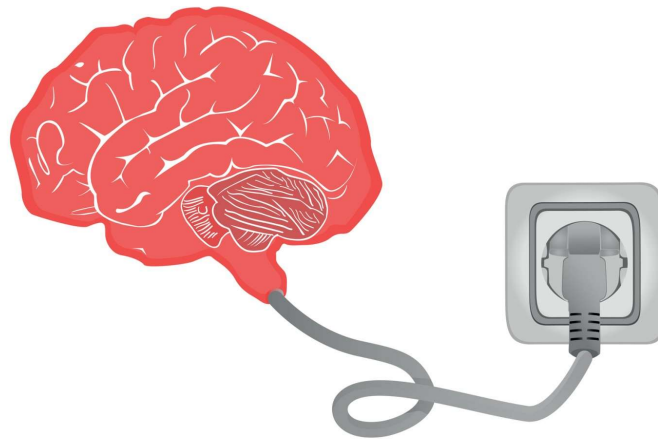
55

## Werk in blokken van 45 minuten

We kunnen onze aandacht  
30 minuten optimaal houden.  
Scherp je aandacht elke 45 minuten aan  
door een gerichte en bewuste pauze.



56



## Deconnecteren om te reflecteren

57

attentia

57

## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste plek



Prioriteer



Mentale keuze



Take a break



Leer iets nieuw



Connecteer



Goede nachtrust

58

attentia

58

## Vaardigheden ontwikkelen en benutten



### Are you future-proof?

- Geleerd om digitaal te werken  
‘blended’ hulpverlening, in tijden Corona
- Zoek voor jezelf vaardigheden en interesses die je positief prikkelen  
=> Afleider voor angst en stress (aandacht op jouw sterktes, interesses, positieve beleving)

59

59

## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up

De juiste  
plek

Prioriteer

Mentale  
keuze

Take a break

Leer iets  
nieuw

Connecteer

Goede  
nachtrust

60

60





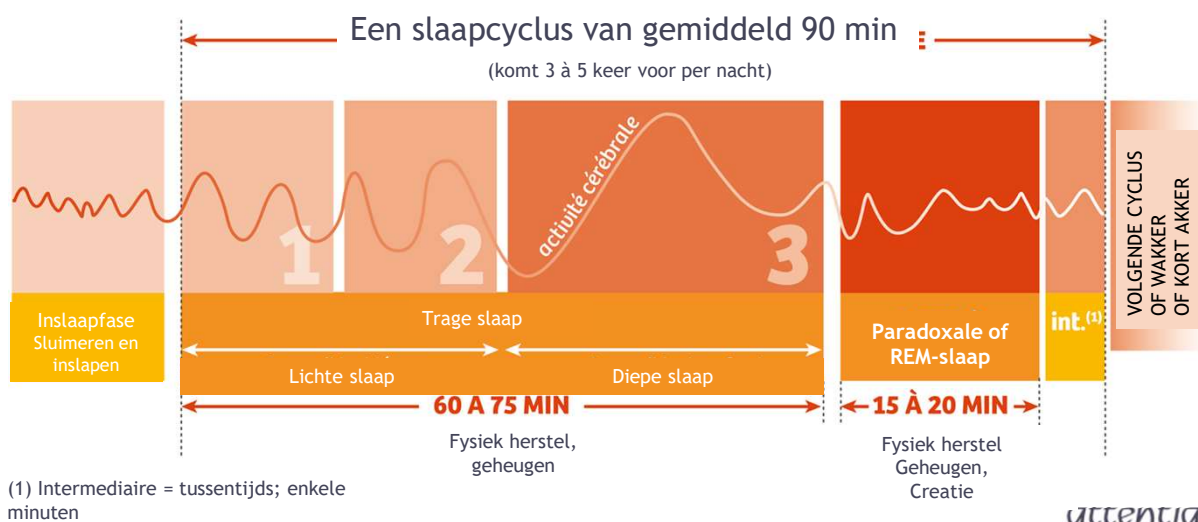
61



62

62

## Slaapfases



63

## Functie van je bed

- Beperk je tijd in bed om de associatie bed-slapen te versterken: als ik niet kan slapen, kom ik uit bed.
- **Blijf niet in bed liggen "snoozen" 's morgens**  
Zo vermijd je dat je hersenen "bed" en "wakker zijn" associëren...
- Doe in bed dus alleen die dingen die je alleen daar hoort te doen

2



Beperk je tijd in bed om de associatie bed-slapen te versterken: als ik niet slaap, kom ik uit bed!



64

64

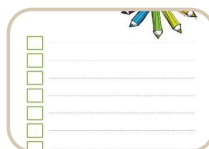
## 8 elementen voor meer focus en veerkracht



Power-up



De juiste plek



Prioriteer



Mentale keuze



Take a break



Leer iets nieuw



Connecteer



Goede nachtrust

65

65

## Agenda

- 01 De nieuwe context
- 02 Nood voor gerichte aandacht
- 03 De mechanismen van VMF
- 04 De afleiders
- 05 Oplossingen
- 06 Tools
- 07 Toernée Vital en het welijdsbeleid
- 08 Jouw actiepoint?
- 09 Q&A

66

Dit alles binnen een kader

Welzijnsbeleid

Evolutieve maatregelen

Toernee Vital

attentia

67

Please check:

<https://www.mijnvclb.be/corona/welzijn.php>

68

attentia

68



69



70





71



Grijp elke kans voor een optimale balans!

72

# Agenda

- 01 De nieuwe context
- 02 Nood voor gerichte aandacht
- 03 De mechanismen van VMF
- 04 De afleiders
- 05 Oplossingen
- 06 Tools
- 07 Toernée Vital en het welijdsbeleid
- 08 Jouw actiepoint?
- 09 Q&A

*attentia*

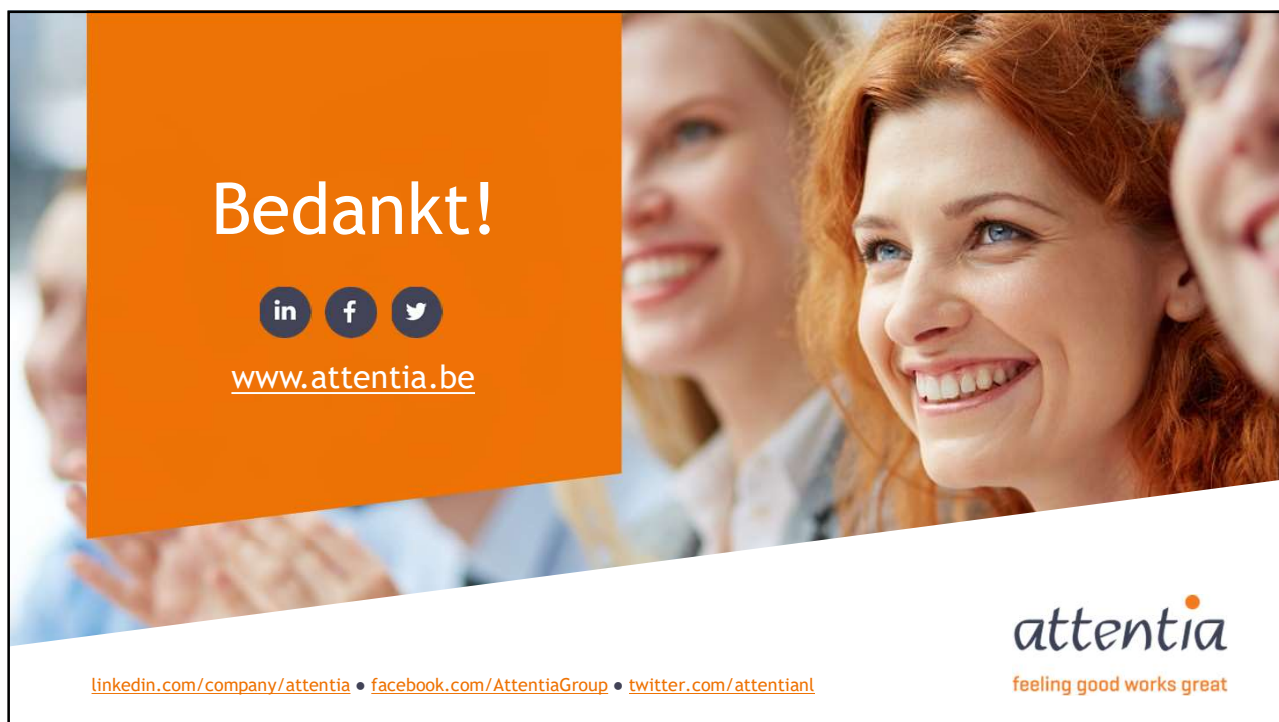
73

# Vragen?



*attentia*

74



Bedankt!

[in](#) [f](#) [t](#)

[www.attentia.be](http://www.attentia.be)

[linkedin.com/company/attentia](https://linkedin.com/company/attentia) • [facebook.com/AttentiaGroup](https://facebook.com/AttentiaGroup) • [twitter.com/attentianl](https://twitter.com/attentianl)

**attentia**  
feeling good works great