

# 7 tips waarmee je meer

# Verbinding & Vitaliteit

# op afstand creëert






**Bureau Bredeveld**

*School voor Veelzijdig Teamleiderschap*

# 7 tips waarmee je meer Verbinding & Vitaliteit op afstand creëert

Wil jij:

-  Je weer energiek voelen?
-  Meer balans in je werkdag?
-  Een hecht teamgevoel?

Ontdek hoe je jezelf  
en jouw team  
een boost geeft  
tijdens het thuiswerken



**Bureau Breedevelt**  
*School voor Veelzijdig Teamleiderschap*



# Verbinding & Vitaliteit op afstand

**Thuiswerkers ervaren op twee thema's een grote uitdaging:**

1. Hoe blijf ik vitaal?
2. Hoe houd ik verbinding?

**Wij geven je 7 tips:**

- Ze dragen allemaal bij aan veel meer vitaliteit en verbinding
- Als je ze alleen leest, hebben ze weinig effect 😊
- Wij dagen jou uit: Welke tip pas je morgen toe?



# Tip 1

## Stimuleer beweging

### Maak gebruik van ondersteunende apps

#### Why

Zitten is het nieuwe roken. Uit onderzoek blijkt dat langer dan 4 uur op een dag zitten ongezond is. Door bewegen word je fitter en productiever. Het maakt je spieren en gewrichten soepeler en zorgt voor minder kans op lichamelijke klachten. Beweging zorgt voor meer ontspanning en minder stress.

#### How & what

- Zorg dat je elk uur even in beweging komt.
- Dit gaat makkelijker met ondersteunende apps zoals Stand Up!, 1 minute desk workout, Ommetje, Headspace, Calm, Actify, It's my life / Fitcoins®.
- Organiseer een competitie met je team met een specifiek weekdoel.



## Tip 2

# Gebruik je experts

## Welke experts heb je al in huis?

### Why

Gedragsverandering realiseren is moeilijk. Grijp daarom alle aspecten aan die bijdragen om dit makkelijker te laten verlopen. Mensen nemen sneller zaken aan van degenen in wie ze zich herkennen. En van mensen die ze kennen en vertrouwen. Bijvoorbeeld een collega. Gebruik deze expertise als jij je team graag een vitaliteitsboost wil geven.

### How & what

- Heb je in je team of organisatie iemand die expertise heeft op een vitaliteits-onderwerp? Maak hier gebruik van!
- Denk aan yogadocent, sportinstructeur, voedingsdeskundige, ervaringsdeskundige stoppen met roken enz.
- Geef hem of haar ruimschoots podium, laat een yoga- of sportles verzorgen of laat iemand tips geven over gezond eten.
- Moedig je teamleden aan mee te doen of hier gebruik van te maken.



## Tip 3

# Meer groen

## Zorg voor meer groen op je thuiswerk-kantoor

### Why

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat planten op een werkplek een positieve invloed hebben op productiviteit en gezondheid. De bloeddruk daalt, het zuurstofgehalte in het bloed stijgt en planten maken je vrolijk. Mensen zijn meer tevreden over hun werk, de creativiteit en effectiviteit stijgt. Alle reden dus om aandacht te hebben voor meer groen op je thuiswerkplek.

### How & what

- Kies voor luchtzuiverende planten zoals de Areca, Varen, Sansevieria of Ficus. De Areca heeft iets meer verzorging nodig, maar heeft als voordeel dat hij stof uit de lucht zuivert.
- Planten met grote bladeren helpen om achtergrondgeluiden beter op te vangen.
- Verras medewerkers met een plantenbon of geef iedereen een “team-plant” cadeau.



## Tip 4

# Geef het goede voorbeeld

## Stop op tijd met werken

### Why

Lead-by-example heeft een hele grote invloed heeft op het gedrag van medewerkers. Ze *volgen* veel meer jouw *gedrag* dan dat ze *luisteren* naar wat je zegt. Doe hier je voordeel mee en geef het goede voorbeeld.

### How & what

- Benadruk het belang van een gezonde werk-privé balans. Met een gezonde balans houd je het langer vol.
- Stuur zelf 's avonds na 19.00 uur geen mails meer naar collega's.
- Markeer het einde van de werkdag met een ritueel of anker. Denk aan: bureau opruimen, dagdoelen stellen voor de volgende werkdag, 5 minuten mediteren, 2 minuten touwtje springen, je laptop dichtklappen en hardop zeggen: " Morgen weer een dag."



## Tip 5

# Maak social talk vanzelfsprekend

## Start nooit met de inhoud

### Why

Sociale interactie is belangrijk. Het zorgt dat we ons verbonden voelen met anderen en draagt bij aan onderling begrip. Maar ook creativiteit, energie en inspiratie groeien als je contact hebt met anderen. Maak social talk tijdens thuiswerken vanzelfsprekend en stimuleer dat mensen op de hoogte zijn van wat er speelt in iemands leven. Dat zorgt voor meer verbinding.

### How & what

- Maak er een gewoonte van om ieder overleg met iets anders te starten dan de inhoud waar het overleg voor bedoeld is.
- Benoem dit moment ook expliciet, bijvoorbeeld 'kletsmoment, zwets-minuut, tijd-voor-elkaar-tijd'.
- Houd het luchtig en vraag bijvoorbeeld naar: Hoe was je ontbijt of welke schoenen heb je vandaag aan?





## Tip 6

# Organiseer sociale momenten

## Samen lunchen op afstand

### Why

Een van de 3 psychologische basisbehoeften van de mens is ergens bij te horen, zich verbonden te voelen met anderen. Mensen die zich verbonden voelen met anderen zijn gemotiveerder, meer bevlogen en nemen sneller eigenaarschap voor hun resultaten. Essentieel dus om hier op verschillende manieren invulling aan te geven.

### How & what

- Plan 2x per maand een gezamenlijke lunch. Maak er iets speciaal van door bijvoorbeeld recepten te delen, een thema te kiezen, een “verplicht” ingrediënt.
- Zorg voor een verrassingselement, zet een leuk muziekje aan of begin met foto's van jullie laatste teamuitje.
- Of gooi het over een andere boeg: maak van de vrijdag de !FridayFunday!. Zet een call open met een lekker muziekje, fijne achtergrond en laat iedereen ‘in- en uitlopen’. Net zoals bij de koffieautomaat. Heb je meteen ook een prima plek voor de digitale vrijmibo.



## Tip 7

# Fire it up!

## C'est la ton qui fait la musique

### Why

Erkenning en waardering hebben een rechtstreeks effect op de motivatie van medewerkers. Gebrek aan waardering is een belangrijke reden waarom mensen ergens anders gaan werken. Het is een van de 'makkelijkste' manieren om het welzijn en de betrokkenheid van je teamleden te verhogen

### How & what

- Geef extra aandacht aan het geven van complimenten. Een goed compliment is persoonlijk en oprecht. Laat mensen daarmee merken dat ze bijzonder zijn.
- Stimuleer (digitale) schouderklopjes van collega's aan elkaar.
- Spreek een dag af dat iedereen zijn mooiste feestkleding aantrekt uit waardering voor elkaar. Geef zelf het goede voorbeeld.
- Besteed extra aandacht aan je non -verbale communicatie en de vorm waarmee je communiceert. Bijvoorbeeld een knuffelgebaar, een smiley als achtergrond, een leuk achtergrondmuziekje.





# Bureau Bredeveld

- Wij trainen en coachen teammanagers en teamleiders in klantgerichte omgevingen waar resultaten tellen.

Onze trainings- en coachtrajecten richten zich op de drie rollen van iedere teamleider/teammanager:

- Manager
  - Leider
  - Coach
- Wij helpen je stevig in elke rol te stappen die jij als teamleider of teammanager hebt. Zodat je meer grip hebt op je werk, weer rust voelt in je lijf en samen met gemotiveerde medewerkers werkt aan jullie doelen.

***Leer leiden met een koel hoofd voor het resultaat en een warm hart voor de mens.***

- Trainen met Bureau Bredeveld betekent:
  - Verfrissende masterclasses & trainingen
  - Vandaag trainen en morgen toepassen
  - Positieve benadering: wat kan er wél
  - Blijvende impact op de resultaten
  - Eerst de mens, dan de theorie
  - We practice what we preach
- Check onze website: [www.bureaubredeveld.nl](http://www.bureaubredeveld.nl)