



Uw welzijnsmenu

OpenSpace.



Onze grootste roem ligt er niet in dat we nooit vallen, maar dat we na elke val weer opstaan.

Confucius



Het enige wat kan voorkomen dat je droom verwezenlijkt wordt, is de angst om te falen.

Paolo Coelho



Als je wilt rennen, ren dan een kilometer.
Als je je leven wilt veranderen, ren dan een marathon.

Emil Zátopek,
meervoudig olympisch kampioen



Leef alsof je morgen zou sterven,
leer alsof je eeuwig zou leven.

Gandhi

VOORWOORD



Een onderneming in evenwicht, een menselijk management en **gelukkige medewerkers**

Hoera! Dit is het **honderdste nummer** van uw favoriete nieuwsbrief: OpenSpace!

De nummers volgen elkaar op, maar we zijn nog steeds even blij en enthousiast om elke twee weken een nieuw hr-onderwerp uit de doeken te doen met een altruïstische, creatieve insteek. Laten we even terugkijken naar het prille begin ...

Het verhaal van OpenSpace begon toen we merkten dat dezelfde onderwerpen eindeloos werden herkauwd in de hr-wereld. Als reactie daarop **lanceerde onze marketingdirecteur de volgende uitdaging**: "Wat als we het eens anders aanpakten? Hr-onderwerpen, maar dan anders bekeken, doordacht en aantrekkelijk beschreven om onze klanten advies te geven waar ze écht iets aan hebben?"

Niet veel later werd die 'wat als' werkelijkheid, en meer dan vier jaar geleden verscheen de eerste editie van OpenSpace.

Na honderd nummers zijn we wel uitgegroeid tot doorgewinterde 'wat als'-ers.

"Wat als we nu ook eens whitepapers zouden schrijven?"

"Wat als we een webinar zouden organiseren?"

"Wat als we af en toe een filmpje zouden opnemen?"

"Wat als we onze klanten ook zouden ontmoeten op hr-evenementen waar we specifieke thema's behandelen, met gasten met naam en faam in de hr-wereld?"

De whitepaper die u nu leest, is geen uitzondering op die regel. Ook hiermee wilden we **het anders aanpakken**.

Voor dit honderdste nummer hebben we dus **vijf nieuwsberichten en bedenkingen over welzijn** samengebracht. Want dat is waar OpenSpace voor staat: uw portie tips voor een onderneming in evenwicht, menselijk management en gelukkige medewerkers.

Deze whitepaper nodigt u ook uit om zorg te dragen voor uzelf en anderen.

En u leest er zelfs meer in over dankbaarheid.

Dit is de gelegenheid om u te bedanken.

Claudia van Edenred,

hoofdredactrice OpenSpace

I ❤️
MY JOB



Vraag naar het menu ...



De whitepaper waar u zo meteen van gaat smullen, is uw '**welzijnsmenu**'. Het hele diner lang maken we elke gang compleet met smakelijke suggesties.

Maar voordat we aan tafel gaan, staan we even stil bij de voordelen van vasten. Want ja: uw lichaam af en toe even rust gunnen, kan nog het meeste goed doen.

Daarna nemen we een **aperitiefje** voor een lekkere energieboost, alleen of in groep.

We pauzeren even om te praten over de voordelen van sport en zetten daarna onze tanden in het **voorgerecht** om het te hebben over gezond eten op het werk.

Ons **hoofdgerecht** is een bourgondische maaltijd: een interessant artikel over de hersenen en het geheugen. En om het geheel luchtig te houden, is het doorspekt met twee leuke oefeningen. Als afsluiter serveren we het dessert. En wat is er lekkerder om na te genieten dan een beetje dankbaarheid?

We zijn nog één ding vergeten te vermelden:
u eet niet alleen. Dominique Monami
(olympisch tenniskampioene) en **Véronique Liesse**
(voedingsexperte) schuiven mee aan tafel voor een tête-à-tête over mentale gezondheid en geluk.

Smakelijk!

Vasten, een goed idee?



Bent u stiekem een nomfoob? Lijdt u, net zoals veel Belgen, aan de angst om uw gsm niet bij de hand te hebben? Gemiddeld kijken we **26 keer per dag op onze gsm**. En vaak besteden we uren aan berichtjes lezen, filmpjes bekijken, door nieuwsfeeds scrollen ...

Maar we hebben nog een andere vreemde gewoonte. Of we nu thuis of op het werk zijn, we openen de koelkast en kasten meerdere keren per dag zonder dat we het zelf beseffen.

Ons leven is een aaneenschakeling van consumptiemomenten, van informatie tot tussendoortjes en meldingen op sociale media.

Maar wat als we onze (over)consumptiegewoonten op pauze konden zetten en konden 'vasten' door even **alles los te laten** en de tijd te nemen om stil te staan bij wat we consumeren?

Vasten met **voeding**

Er zijn verschillende manieren om te vasten. Zo is er het **watervasten**: daarbij eet iemand dagenlang geen voedsel en zijn alleen bouillon en water toegestaan. Zo'n dieet is alleen een goed idee onder toezicht van een natuurgeneeskundige of voedingsdeskundige.

Een vaker voorkomende dieettrend is **'intermittent fasting'** (of het 16/8-dieet): minstens zestien uur per dag niets eten en alle maaltijden in de resterende acht uur nuttigen. Zelfs over een korte periode kan zo'n dieet tot goede resultaten leiden. Door ons lichaam rust te gunnen, geven we het namelijk de kans om gifstoffen en dode cellen af te voeren. We voelen weer wat honger en verzadiging echt zijn en gaan bewuster om met wat we eten.

Digitaal **vasten**

In elk gezin zijn er gemiddeld zeven of acht schermen aanwezig, van tv's tot smartphones en tablets. Daardoor krijgen we geen moment rust.

Bij sommigen komt het zelfs zover dat ze een angst ontwikkelen die vooral bij jongeren aan een opmars bezig is: het **FOMO-syndroom**. FOMO staat voor 'fear of missing out' en verwijst naar de angst om informatie, evenementen, ervaringen of belangrijke levensbeslissingen mis te lopen die ons dagelijkse leven gunstig hadden kunnen beïnvloeden. Door die angst voelen we een onweerstaanbare drang om onze smartphone overal binnen handbereik te houden.

Naast vasten met voeding kunnen we ons dus ook wagen aan een digitale vastenkuur.

Het doel? Weer stilstaan bij onszelf en werken aan een hechtere band met onze familie en vrienden. Probeer het zelf uit!





Hoe krijgt u superkrachten?

Op de werkvloer kunnen we niet om het concept 'energie' heen. We moeten energiek zijn, energie creëren en kunnen delen, en energie aanwakkeren in onze medewerkers.

De energie van de groep

Als de directie of het personeel **geen energie** hebben of kunnen opwekken, **gaan de projecten niet vooruit** – of erger nog: ze doven uit.

Succes boeken is natuurlijk essentieel in de zakenwereld, maar we vergeten soms dat een bedrijf in de eerste plaats bestaat uit persoonlijkheden die met elkaar interageren. **Die groepsdynamiek is de drijfveer die de energie in een bedrijf op peil houdt.**

Voor een positieve dynamiek moeten er meerdere elementen juist zitten, zoals vertrouwen, ruimte voor discussie en betrokkenheid van de medewerkers.

Boost voor uw energiepeil

Het lichaam is een machine die aangedreven wordt door voedsel. Alleen door goed te eten, kunnen we ervoor zorgen dat het optimaal werkt.

De eerste regel luidt: neem elke dag een volledig ontbijt. Dat bestaat idealiter uit een warme drank, een stuk fruit en een bron van koolhydraten, zoals beschuitjes of graanvlokken.

Ten tweede geeft u 's middags beter de voorkeur aan eiwitten (vlees, vis, kikkererwten, soja, zaden ...) en drink je geen alcohol.

Welke voedingsmiddelen laden uw batterijen op?

Deze vijf voedingsmiddelen geven u een stevige energieboost:

- 1 Noten:** rijk aan omega 3- en omega 6-vetzuren en aan antioxidanten.
- 2 Linzen:** rijk aan koolhydraten, vezels, eiwitten, vitaminen en mineralen.
- 3 Yoghurt:** geeft energie en verlicht angst.
- 4 Bananen:** een van de beste energiebronnen.
- 5 Pure chocolade:** rijk aan antioxidanten.





Werken én sporten ... **ja, het kan**

We zijn een groot deel van onze dag aan het werk, soms zelfs tot laat 's avonds. Daardoor krijgen we wel eens het gevoel dat we geen tijd overhebben om te sporten. Vooral in de winter. Maar eigenlijk klopt dat niet! Sporten is een tijdverdrijf met **tal van voordelen**.

Het is geen geheim dat sport **uitstekend is voor de gezondheid**. Het versterkt het hart en de botmassa, voorkomt vaatziekten, houdt de spierkracht op peil ... én het **verbetert de intellectuele prestaties**, vermindert stress en geeft een goed gevoel. Bovendien heeft sport een educatieve waarde.

Om hun medewerkers al die voordelen te laten benutten, hebben sommige bedrijven zelfs sportuitrusting in hun gebouwen geïnstalleerd.

En in België?

De Belgen zijn misschien wel de dappersten onder alle Galliërs, maar de sportiefsten zijn ze niet bepaald. **Een op de vijf Belgen doet nooit aan sport** (bron: *Sciensano*). Waarom? Uit tijdgebrek, door algemene vermoeidheid, omdat ze te laat thuiskomen of omdat ze al moe zijn na een lange werkdag. Er is dus veel ruimte voor verbetering. En **bedrijven kunnen hierbij een rol spelen** door sportabonnementen aan te bieden of hun personeel een sportzaal en douches ter beschikking te stellen.

PS: uit opiniepeilingen blijkt dat veel mensen bedrijven met een 'sportief' imago als aantrekkelijker beschouwen. Bij sportiviteit horen namelijk kenmerken zoals 'jong, positief en verantwoordelijk'. Dus ... waar wacht u nog op?

10 redenen

waarom sport promoten
ook voor uw bedrijf een goede zet is:

- 1 U zwingelt een ondernemersdynamiek aan.
- 2 De band binnen uw teams wordt hechter.
- 3 Sport draagt bij aan een prestatiegerichte cultuur.
- 4 De productiviteit gaat erop vooruit.
- 5 Het stressniveau blijft onder controle.
- 6 Er is minder ziekteverzuim.
- 7 Het is aantrekkelijk voor mogelijke kandidaten.
- 8 Nieuwe collega's vinden makkelijker hun plek in het bedrijf.
- 9 Sporten geeft uw medewerkers een mentale opkikker.
- 10 Het creëert een groepsgevoel binnen het bedrijf.



Gezond eten op kantoor? **Dat kan!**



Al bijna twee jaar is telewerken voor velen van ons de norm.

Nu de coronamaatregelen geleidelijk worden opgeheven en we stilaan weer op kantoor mogen werken, moeten we erop letten dat we niet hervallen in onze **slechte**

lunchgewoonten: weinig of geen pauze nemen, snel iets naar binnen schrokken, kiezen voor niet-evenwichtige maaltijden ...

Wat als we in 2022 echt **de tijd nemen om 's middags te stoppen met werken** en te genieten van een gezonde maaltijd? Laat die kant-en-klare microgolfovenmaaltijd of dat broodje met ham, kaas en mayonaise dat we in drie happen binnenwerken achter onze computer dus voortaan maar links liggen.



Met deze **vier tips** wordt gezond eten op kantoor kinderspel:

- Neem **een tussendoortje** mee naar het werk. Zo zwicht u niet voor de snackautomaat en voelt u minder snel de drang om in de loop van de werkdag iets anders te snoepen. Fruit, yoghurt of liever gedroogde vruchten? Er zijn tal van gezonde opties om uit te kiezen.
- Zorg dat u **steeds water bij de hand** hebt. Over het algemeen wordt aangeraden minstens 1,5 liter water per dag te drinken. Dat verbetert de concentratie en voorkomt spierkrampen. We staan er niet altijd bij stil, maar water is onontbeerlijk voor een goed functionerend lichaam.
- **Negeer uw honger- en verzadigingsgevoel niet** op het werk. Luisteren naar uw lichaam is erg belangrijk. Het enige dat u beter nooit doet, is de lunch overslaan: daaruit haalt u alle energie die uw lichaam nodig heeft om in de namiddag te blijven presteren.
- Gebruik uw **Ticket Restaurant** slim om uzelf op een kwaliteitslunch te trakteren en een energieboost te geven voor de rest van de dag.

Hebt u veel honger? Dat betekent niet noodzakelijk dat u ook veel moet eten, maar gewoon dat het tijd is om te eten.



Blijf positief!

Kunnen we in deze tijden positief zijn en blijven? Absoluut, maar het is niet altijd even makkelijk.

Een manier om de moed erin te houden, is door tijd te nemen, 'in het nu' te leven, **lief te zijn voor uzelf**, pauzes te nemen en even los te koppelen. Dat heet '**mindfulness**': we moeten ons ten volle bewust zijn van wat we ervaren, aandacht hebben voor het moment zelf en '**Ja, dit is oké**' durven te zeggen.

Het is oké om droevig, moe, bang of futloos te zijn. Het is oké om een maaltijd voor de kinderen te laten bezorgen, en het is oké om de afwas niet dezelfde avond weg te werken.

We proberen altijd alle balletjes in de lucht te houden en onze verantwoordelijkheden als ouder, collega en vriend te combineren, en op al die vlakken willen we uitblinken. Opgeven is geen optie. Maar een van

de geheimen om in het moment zelf te leren leven, is lief zijn voor uzelf. Aanvaarden dat u niet perfect bent, dat u niet alles weet en dat niemand anders hetzelfde is als u.



Neem pauze

In tegenstelling tot wat we soms denken, is het goed om in het leven en/of op het werk af en toe te pauzeren. In de jaren 1980 bedacht de schrijver-manager Francesco Cirillo de pomodoro-methode, een referentie naar de bekende tomaatvormige keukenwekker.

Hij raadde aan als volgt te werken:

- Concentreer u **25 minuten** op een taak.
- Neem **5 minuten** pauze.

Na vier tot vijf 'rondes' neemt u een langere pauze van 20 minuten. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat een pauze onze rentabiliteit met 10% verhoogt.

En koppel uzelf los

De precieze invulling van 'loskoppelen' is voor iedereen anders, maar over het algemeen wordt aanbevolen dat u volledig stopt met wat u aan het doen was om even iets totaal anders te doen. Het liefst iets leuks en gezonds. Naar muziek luisteren, sporten of gewoon diep ademhalen: er zijn tal van goede manieren om uw lichaam en geest even op krachten te laten komen.

Hersenen, geheugen en welzijn

Tijdens de pandemie kregen niet alleen onze longen, neus en keel het zwaar te verduren. Ook **de hersenen** werden bij sommigen helaas het **slachtoffer van COVID-19**. Voor die patiënten zijn de gevolgen zelfs na maanden nog even reëel: geheugenverlies, aandachtsstoornissen ...

Of u nu een van hen bent of niet, weet dat er ook **goed nieuws is: net zoals spieren kunnen hersenen worden 'getraind'**. U kunt uw cognitieve vaardigheden, zoals het geheugen, dus met bepaalde oefeningen (weer) opkrikken. Volgens onderzoekers van de Johns Hopkins University, dé referentie die informatie over de coronacrisis uit de hele wereld verzamelde en deelde, worden we niet echt slimmer van hersenoefeningen, maar kunnen we wel onze prestaties op school of op het werk verbeteren.

Om uw **hersenen te trainen**, hoeft u geen uren per dag vrij te maken.

Enkele eenvoudige oefeningen wanneer u een minuutje tijd hebt, zijn meer dan genoeg. Neurologen raden aan vijf dagen per week dertig minuten te oefenen om wezenlijke resultaten op te merken. Maar elke dag enkele minuten, dat is al een mooi begin.



We hebben allemaal hersenen en **verschillende** geheugentypes:

- ✓ het **werkgeheugen** (of kortetermijngeheugen);
- ✓ het **episodische geheugen** (of langetermijngeheugen);
- ✓ het **semantische geheugen**, dat feiten en zelfkennis onthoudt;
- ✓ het **procedurele geheugen**, een impliciet geheugentype dat instaat voor automatische vaardigheden;
- ✓ het **zintuiglijke geheugen**, dat u bijvoorbeeld in staat stelt om gezichten te onthouden.

Draag zorg voor uw hersenen

Net zoals ons lichaam zijn onze hersenen een machine die we regelmatig moeten smeren en van brandstof voorzien.

De eerste soort brandstof voor onze hersenen is **slaap**. Genoeg slapen is cruciaal voor een goed werkend geheugen.

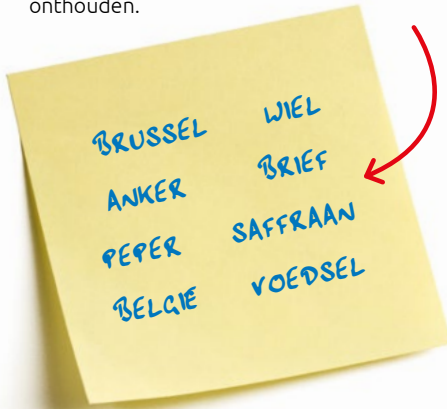
De tweede soort brandstof zijn 'goede' **vetten** en **aminozuren**: die zijn onontbeerlijk voor de aanmaak van neurotransmitters. Bij de aminozuren onderscheiden we serine (in eieren, melk, rijst, soja ...) en methionine (in vlees, vis, paranoten, parmezaan ...). Moeten we nog specifiek vermelden dat alcohol en tabak uit den boze zijn? ;)



Twee concrete oefeningen om uw geheugen te trainen

Oefening 1: De lijst

Kijk 20 seconden lang naar het briefje hieronder en probeer zoveel mogelijk woorden te onthouden.



Klaar? Probeer dan nu de volgende vragen te beantwoorden:

- ✓ Hoeveel woorden staan er op het briefje?
- ✓ Hoeveel woorden beginnen met de letter B?
- ✓ Staat het woord ZOUT in de lijst?
- ✓ Welk woord staat er als laatste rechts onderaan de lijst?
- ✓ Welk woord telt de meeste letters?
- ✓ Hoeveel woorden beginnen met een klinker?

Kon u de vragen niet beantwoorden? Dat is normaal, want uw hersenen zijn dit soort oefeningen niet gewend.

Als u zich echt concentreert op wat u doet, zult u merken dat het elke dag een beetje vlotter gaat.



Oefening 2: De geheugentabel

Het idee is dat u **een beeld koppelt aan elk cijfer** of getal van 0 tot 100 en alle mogelijke verbanden ertussen bedenkt.

Zo leert u lijstjes en cijferreeksen gemakkelijker te onthouden, zoals een banknummer of de pincode van uw gsm.

Het is belangrijk dat u bij het bedenken van die verbanden **uw eigen logica volgt**.

Een voorbeeld:

- Laat u inspireren door de vorm van het cijfer. '2' kan u bijvoorbeeld aan een zwaan doen denken en '5' aan een slang.
- Zoek verbanden in klanken: '6' en bes, '3' en brie ...
- Benut uw eigen herinneringen: misschien denkt u bij '12' wel aan uw eerste dag op de middelbare school?

Als u met deze geheugensteuntjes de code 2512 wilt onthouden, wordt dat: 'Ik zag een zwaan en een slang naar school gaan.' Neem dus een blad en een pen en stel zelf uw eigen tabel op!



Kennismaking met **Dominique Monami**

- Geboren op **31 mei 1973 in Verviers**.
- Twee keer **kwartfinaliste** in het enkelspel op de **Australian Open** (1997 en 1999).
- **Halve finaliste op de US Open** in het dubbelspel.
- Tijdens haar laatste seizoen op het WTA-circuit in 2000 won ze samen met Els Callens de **bronzen medaille** in het damesdubbel op de **Olympische Spelen in Sydney**.
- Verkozen tot **Belgische Sportvrouw van het Jaar** in 1998.
- **Coach van het Belgische Fed Cup-team** van 2016 tot 2018.
- Verkozen tot **vicevoorzitter van het BOIC** (2021).



De vijf tips van Dominique Monami om topprestaties neer te zetten:

1) Goede voorbereiding

We onderschatten vaak het belang van een goede voorbereiding. In de topsport geldt: hoe beter de voorbereiding, hoe beter de prestaties. Dat geldt ook in de zakenwereld. **Laat niets aan het toeval over**, want dat is precies wat uw prestaties naar beneden kan halen.

2) Aandacht voor mentaal welzijn

Wees positief en bekijk de dingen door een **constructieve bril**. De manier waarop we dingen waarnemen, heeft namelijk invloed op onze mentale toestand. Wees u ook steeds bewust van uw eigen kracht en gebruik die als motor om uw doelen te bereiken.

3) Energiemanagement

Waaruit haalt u energie? Ken uw **energiebronnen** en benut ze ten volle om emotioneel, fysiek en mentaal in topvorm te zijn én te blijven.

4) De juiste entourage

Succes boeken we nooit alleen. Dat kunnen we enkel dankzij ons team: iedere collega blinkt uit op zijn of haar eigen manier, en door onze krachten te bundelen, kunnen we de mooiste resultaten bereiken. Idealiter omringt u zich met **positieve mensen** die u helpen te groeien.

5) Sta open voor feedback

Wie niet luistert naar wat er beter kan, zal het de volgende keer ook niet beter doen. Feedback is dé sleutel voor vooruitgang. **Kampioenen houden ervan**. En vergeet niet ook zelf regelmatig positieve en constructieve feedback te geven.



Drie vragen aan Dominique Monami

Je hebt het over 'positief zijn'. Wat bedoel je daar precies mee?

'Positief zijn' kun je illustreren met een citaat van Nelson Mandela: "Ik verlies nooit. Ofwel win ik, ofwel leer ik." Als voorbeeld heb ik een anekdote over Simona Halep, een tennisster die Roland Garros en Wimbledon heeft gewonnen. In 2018 speelde ze de finale van de Australian Open en won ze Roland Garros in Parijs, maar daarna werd ze uitgeschakeld in de eerste ronde van de US Open. Tijdens de persconferentie vroeg een journalist of ze teleurgesteld was door die verloren wedstrijd.

Ze gaf meteen een erg inspirerend antwoord: "Als je leert uit je nederlaag, heb je niet echt verloren. Ik blijf leren, en ik blijf lachen."

Ze had ook "het was mijn dag niet" kunnen zeggen, net zoals zoveel anderen. Maar nee, ze greep haar kans om ook uit deze situatie te leren. Ze toonde hoe weerbaar en veerkrachtig ze is. Simona zag geen nederlaag, maar een kans om nog sterker terug te komen. Dat is wat ik bedoel met 'positief zijn'.

Een carrière is een leerproces waarbij je het soms uitstekend en soms barslecht doet. We moeten ons bewust zijn van het **risico op falen** voordat we iets over onszelf kunnen leren.

Hoe kunnen we onszelf motiveren?

Dat doe je door **doelen te stellen**. Niet alleen voor de groep, maar ook voor jou persoonlijk.

Maak je doelen zichtbaar en bepaal de richting die je wilt inslaan om te beginnen. Motivatie betekent ook dat je begrijpt wat je doet en waarom je het doet. Het is een kwestie van richting.

Gemoedstoestand is iets collectiefs, maar motivatie is eerder individueel. Zowel op het werk als daarbuiten moeten

we ons afvragen welke waarden we nastreven en hoe we onszelf daarin herkennen bij wat we doen. Zelf ben ik gestopt met tennissen, want dat had geen zin meer voor mij. Ik heb gewonnen wat ik wilde winnen. Ik haalde er geen plezier meer uit. En **plezier** is ook essentieel als motiverende factor.

Is alles een kwestie van gemoedstoestand?

Uit universitaire studies en onderzoeken blijkt dat er twee soorten mensen bestaan, met twee verschillende manieren van denken:

de **'growth mindset'** en de **'fixed mindset'**.

De eerste betekent dat mensen hun gemoedstoestand als een dans zien, een constante bewegingsstroom waarin ze altijd weer iets bijleren, hoe oud ze ook zijn. De tweede betekent net dat ze niet in staat zijn om hun verworven kennis ter discussie te stellen en dat ze zich halsstarrig blijven vasthouden aan de huidige toestand. Daaronder valt de beruchte zin: "We hebben het altijd al zo gedaan, ik snap niet waarom het nu anders zou moeten."

Zo'n ingesteldheid hoort niet thuis in een wereld in verandering, zoveel is duidelijk. Persoonlijk zie ik kansen liever als iets wat ons helpt te groeien, zelfs als we daarbij soms een paar stappen achteruit moeten zetten.





In gesprek met **Véronique Liesse**

Ze is ook kroniekschrijfster, auteur, docente, opleider, consultant en coach, maar Véronique Liesse beschrijft zichzelf vooral als voedingsexperte.

Naast Dominique Monami is zij onze tweede eregast in deze whitepaper.

- **Voedingsexperte**
- **Kroniekschrijfster** in de media
- **Docente** voor gezondheidsdeskundigen
- **Opleider, coach** en **consultant** voor tal van bedrijven
- **Auteur** of **coauteur** van meerdere boeken
- Schrijfster van boeken zoals het Franse 'Hormones: arrêtez de vous gâcher la vie!' (2019, Leduc)

Hormonen ...

Ze zijn onlosmakelijk verbonden met onze groei, onze seksualiteit, onze voortplanting, ons metabolisme en de ontwikkeling van onze spieren en botten. Daarnaast regelen ze ons humeur en zelfs onze slaap. 'Hormoon' is een van oorsprong Grieks woord dat 'in beweging zetten' of 'stimuleren' betekent.

Kent u de vier gelukshormonen?

Er zijn vier hormonen die we 'gelukshormonen' noemen omdat ze aangename gevoelens opwekken. Maar om welke hormonen gaat het?

Het eerste is **dopamine**, het motivatiehormoon. Omdat we het vooral 's morgens afscheiden, wordt gezegd dat het 'ons zenuwstelsel op gang trapt'. Met andere woorden: dit hormoon stimuleert ons om actie te ondernemen en onze doelen te bereiken. Slapen, naar muziek luisteren, mediteren en een frisse neus halen zijn allemaal natuurlijke manieren om uw dopaminegehalte te verhogen en u in de startblokken te krijgen.

Daarnaast is er **serotonine**, het zenuwhormoon dat we vooral 's avonds afscheiden. Het zorgt ervoor dat we minder agressief en impulsief zijn, dat ons zelfvertrouwen toeneemt en fysieke pijn afneemt. Serotonine doet het tegenovergestelde van dopamine: het bereidt ons voor op de slaap. Sporten en zonlicht verhogen op natuurlijke wijze het serotoninegehalte.

Oxytocine wordt ook wel het liefdes- of knuffelhormoon genoemd. We produceren het wanneer we vrijen, maar bijvoorbeeld ook wanneer we gewoon knuffelen of tijdens sociale interacties met anderen. Bovendien verbetert het ons immuunsysteem.

Tot slot is er het vierde gelukshormoon: **endorfine**. Dat wordt aangemaakt om pijn en stress te verminderen, vooral tijdens intense fysieke activiteiten. Maar dat is niet alles: we produceren ook enorme hoeveelheden endorfine wanneer we lachen.





Dankbaarheid in het bedrijfsleven: een goed idee

Stel zelf deze vraag: "Welke drie collega's zou ik willen bedanken? En waarvoor?" Misschien duurt het even om een antwoord te bedenken. Misschien moet u het antwoord zelfs schuldig blijven. Dat is normaal, want we hebben niet de gewoonte om 'bedankt' te zeggen. Zeker niet als we van het idee uitgaan dat wij en onze collega's betaald worden om onze job te doen.

In de bedrijfswereld zijn concurrentie en territoriaal gedrag vaak de regel, dus is het logisch dat dankbaarheid er niet spontaan wordt uitgedrukt. Maar het zou mooi zijn als we daar verandering in kunnen brengen, en daar zijn verschillende redenen voor.

Voordelen voor uzelf ...

Allereerst heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat dankbaarheid **de mentale gezondheid bevordert**. Het maakt ons optimistischer en enthousiaster. Ten tweede gaat ook de **fysieke gezondheid erop**

vooruit. Als we regelmatig dankbaarheid tonen én voelen, slapen we beter en worden we minder vaak ziek. 'Bedankt' zeggen verbetert ook onze stressbestendigheid en onze relaties met anderen. En last but not least: als u even de tijd neemt om te waarderen wat u zelf doet en uzelf bedankt, wordt uw zelfbeeld ook beter.

... en voor anderen

Dankbaarheid houdt in dat we beseffen dat alle positieve elementen of behaalde successen ook te danken zijn aan anderen: collega's, het management, een werknemer, externe medewerkers ... Als u hen bedankt voor alles wat ze in uw professionele leven betekenen, **versterkt u uw relatie met hen en smeedt u hechtere banden**. Of nog beter: als u uw dankbaarheid tegenover uw collega's en/of klanten toont, voelen zij zich gewaardeerd en erkend en neemt hun loyaliteit toe. U weet dus wat u te doen staat!

En als dessert ...

Als afsluiter willen we u graag bedanken. Want dat we elke keer zoveel plezier halen uit het schrijven van onze OpenSpace-nieuwsbrieven en whitepapers, hebben we aan u te danken en aan uw opbouwende opmerkingen over onze publicaties.

Wilt u over een bepaald thema graag meer lezen? Geef ons dan zeker een seintje. Wij staan zoals altijd helemaal voor u klaar.

Tot binnenkort.
Het hele OpenSpace-team





**Lees de laatste nieuwtjes
van Edenred op:**

🌐 edenred.be

🌐 linkedin.com/company/edenred-belgium

✍️ Onze hr-blog: openspace.edenred.be

.....

OpenSpace.