

# Een idee per dag om je welzijn op het werk te boosten

ExpertView met Fiona Beenkens



# Introductie

Als je oprecht in het welzijn wilt investeren van je werknemers, volstaat het niet om een fruitmand naar kantoor te brengen en een tafelfootbal te installeren. Welzijn bestaat uit verschillende dimensies die samen een geheel vormen. Van zelfkennis tot slaap, en van creativiteit tot deconnectie. In deze ExpertView delen

GoodHabitz en Fiona Beenkens, neuro-architecte en oprichtster van BetterAtHome tips om je werkomgeving zowel thuis als op kantoor aan te passen om het welzijn te bevorderen. Ontdek een tip per dag in onderstaande weekplanning!

## Maandag

Today is a good day to look into the mirror.



## Dinsdag

Today is a good day to swap places with sleeping beauty.



## Woensdag

Today is a good day to think outside the box.



## Donderdag

Today is a good day to stress less.



## Vrijdag

Today is a good day to detox.



# Maandag

Today is a good day to  
look into the mirror



Voor je begint met het verhogen van je eigen welzijn, is het essentieel om jezelf beter te leren kennen. Zelfkennis geeft je de kracht om je ontwikkelingsdoelen bloot te leggen en doelgericht door het leven te gaan.

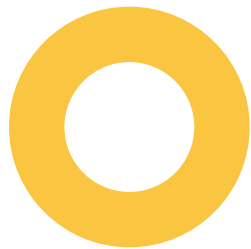
## De tip van Fiona Beenkens :

Eenmaal je je behoeften helder hebt, kan je je werkplek optimaal herinrichten. Ben je eerder een introvert of extravert persoon? Een introvert laadt zijn batterijen alleen op, terwijl een extravert energie krijgt als hij door andere mensen wordt omringd. Dit betekent dat je energiepeil en motivatie als extravert waarschijnlijk het hoogst zijn wanneer je in een open ruimte werkt, samen met je collega's, terwijl die van je introverte buurman thuis hoger zijn. Eens je hiermee rekening leert houden, zal het je helpen je energie beter te beheren.

Wat kan je doen als werkgever? Geef de voorkeur aan een hybride setting, en zorg voor zowel open als gesloten ruimtes op kantoor. Geef je werknemers de vrijheid om hun werkomgeving te kiezen: ze zullen zich beter, energiever en gemotiveerder voelen.



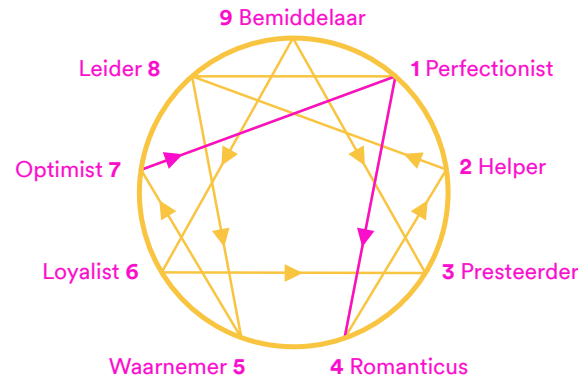
Fiona Beenkens



### De tip van GoodHabitz:

Heb je ooit een persoonlijkheidstest gedaan? We hebben er eentje voor jou uit de training 'Test jezelf'. Hieronder zie je het enneagram. In essentie beschrijft het enneagram negen persoonlijkheidstypes en de onderlinge interactie. Ieder type bezit een bepaalde strategie waarmee hij succes boekt. Diezelfde strategie brengt echter ook valkuilen met zich mee. De verschillende types zijn door pijlen met elkaar verbonden. In ongunstige omstandigheden, bijvoorbeeld in een stresssituatie, zal hij de tekortkomingen van de persoonlijkheid rechts van hem

overnemen. In gunstige omstandigheden zal hij de goede eigenschappen van de persoon links van hem overnemen.



In het voorbeeld hieronder is de perfectionist (1) verbonden met de romanticus (4) en de optimist (7). Als de perfectionist stress ervaart, neemt hij de valkuilen van de romanticus over. Voelt hij zich echter goed, neemt hij de sterke kanten van de optimist over.

Wie ben jij? **Doe de test** en ontdek je persoonlijkheidstype, en leer jezelf nog beter kennen via de **kwaliteitentest** in de training '**Test jezelf**' van GoodHabitz.

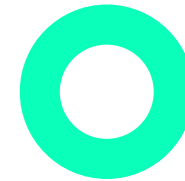
### Checklist :

Welke doelen wil jij bereiken en welke acties ga je daarvoor ondernemen? Lijst ze hieronder op.

☐  
☐  
☐  
☐☐  
☐  
☐  
☐

# Dinsdag

Today is a good day to swap places with sleeping beauty



De meeste bedrijven denken dat slaap een privé-aangelegenheid is. Slaapgebrek heeft echter een negatief effect op de werkprestaties. Bovendien is werkgerelateerde stress een bron van slapeloosheid: bijna de helft van de mensen met slaapstoornissen zegt dat het (mede) aan hun werk ligt. Het is dus in het belang van bedrijven om een werkplek te creëren waardoor hun werknemers beter kunnen slapen, en in het belang van werknemers om overdag een goed evenwicht te creëren tussen werk en ontspanning.



## De tip van Fiona Beenkens :

Als het gaat om ruimteplanning is het heel belangrijk dat de hersenen de slaapkamer alleen associëren met slapen en niet met werken. Hieronder vind je enkele tips:

- Zorg dat je bed niet in je gezichtsveld staat wanneer je werkt, en je bureau niet te zien is vanuit je bed.  
De hersenen zijn verbonden met wat ze zien: als je een bureau ziet voordat je gaat slapen, denk je meer aan je werk.
- Houd werkgerelateerde apparatuur en accessoires zoveel mogelijk buiten je slaapkamer: computers, notebooks, dossiers. Zelfs je gsm moet uit de slaapkamer worden gehouden. De hersenen associëren de telefoon met werk, en door hem in de ruimte

te brengen die met slapen wordt geassocieerd, kun je de verbinding niet verbreken.

- Had je een korte nacht of voel je je bijzonder moe? Probeer dan toch niet vanuit je bed (of zetel) te werken. Soms is het verleidelijk, en voelt het goed op dat moment, maar op de lange termijn is het vermoeiend voor het lichaam en de hersenen.
- Vermijd grijze kleuren in de slaapkamer (muren, lakens). Grijs activeert de neocortex (het denkbrein) en verhoogt overpeinzingen voor het slapen gaan.



Fiona Beenkens

### De tip van GoodHabitz:

Heb je moeite met inslapen? Probeer dan autogene training! Deze methode, vergelijkbaar met zelfhypnose, helpt je een gevoel van zwaarte in het lichaam te creëren.

1. Ga op een rustige plek liggen in een comfortabele houding.
2. Ontspan je vingers en tenen volledig door ze los te schudden.
3. Sluit je ogen, en houd je ademhaling gelijkmatig gedurende de hele oefening.

4. Richt je op je rechterarm. Stel je voor dat het steeds zwaarder wordt. Herhaal deze gedachte een paar keer. Het gevoel van zwaarte moet aangenaam zijn. Je voelt geen druk, je voelt je alsof je op het punt staat in slaap te vallen.
5. Herhaal deze stap voor de rest van je lichaam in de volgende volgorde: linkerarm, hoofd, romp (borst, buik, bekken), rechterbeen, linkerbeen.
6. Breng nu je aandacht naar je hele lichaam. Kun je zijn zwaarte voelen? Wat zijn je spiersensaties?

7. Adem diep in en uit

8. Open je ogen.

Wil je weten hoe je jouw slaapritme verbetert? Volg de training '[De kracht van slaap](#)' en verander je gewoonten vanaf vandaag met onze andere praktische oefeningen!

### Enkele andere tips:

- Een kort middagdutje is een uitstekende stimulans voor energie en concentratie.
- Houd de temperatuur van je slaapkamer rond de 18°C en ventileer goed: frisse lucht helpt je goed te slapen.
- Zet schermen minstens een half uur voor het slapengaan uit om blauw licht te vermijden, dat schadelijk is voor de slaapkwaliteit.
- Doe aan inspannende lichaamsbeweging voor het avondeten.

# Woensdag

Today is a good day  
to think outside the box.



Het ontwikkelen van onze creativiteit draagt in hoge mate bij aan ons welzijn. Creatief zijn helpt ons om in het moment te leven, om ons te bevrijden van stress, om onze emoties te uiten: om gewoon los te laten. En creativiteit is niet alleen goed voor de werknemer en zijn of haar welzijn, maar ook voor het bedrijf: het is een echte hefboom voor productiviteit en een prestatiefactor. Ook [Mckinsey](#) en [Weforum](#) beschouwen creativiteit als een van de belangrijkste vaardigheden voor de toekomst van werk.

## De tip van Fiona Beenkens :

Wat zijn de omgevingsfactoren die je creativiteit, productiviteit en motivatie beïnvloeden?

- De ruimte waarin je werkt : keuken, aparte kantoorruimte, eetkamer, slaapkamer, ...)
- De positie van jouw bureau : tegenover een muur, tegenover een raam, voor de deur, alleen, gedeeld, ...
- Het design : muurkleuren, decoratieve elementen, ...

Hoe kan een ruimte helpen om creativiteit te ontketen en ideeën aan te wakkeren? Het reptielenbrein, waar het onderbewustzijn vertoeft, heeft als enige taak je te beschermen tegen gevaar. Van zodra het een gevaar in de ruimte waarneemt, blijft hij in de zogenaamde

“alarmmodus” om je te beschermen. Om je creativiteit te stimuleren moet het reptielenbrein ontspannen zijn. In een open ruimte zijn de hersenen helaas zelden ontspannen: elke waargenomen beweging achter je (en dat zijn er veel) wordt ervaren als een “gevaar” voor de hersenen. Om dit gevoel van gevaar te verminderen, kan je een kleine spiegel op jouw bureau plaatsen om je hersenen te helpen de bewegingen achter je waar te nemen en te controleren. Thuis kan je een paar trucjes toepassen om een optimale staat van creativiteit en productiviteit te bereiken:

- Plaats het bureau zodat je de voordeur kan zien.
- Plaats het bureau zodat je een muur achter je hebt.
- Vermijd zwarte plafonds en muren, en in het algemeen donkere kleuren zoals bruin, donkerblauw en donkergrijs.



Fiona Beenkens

## De tip van GoodHabitz :

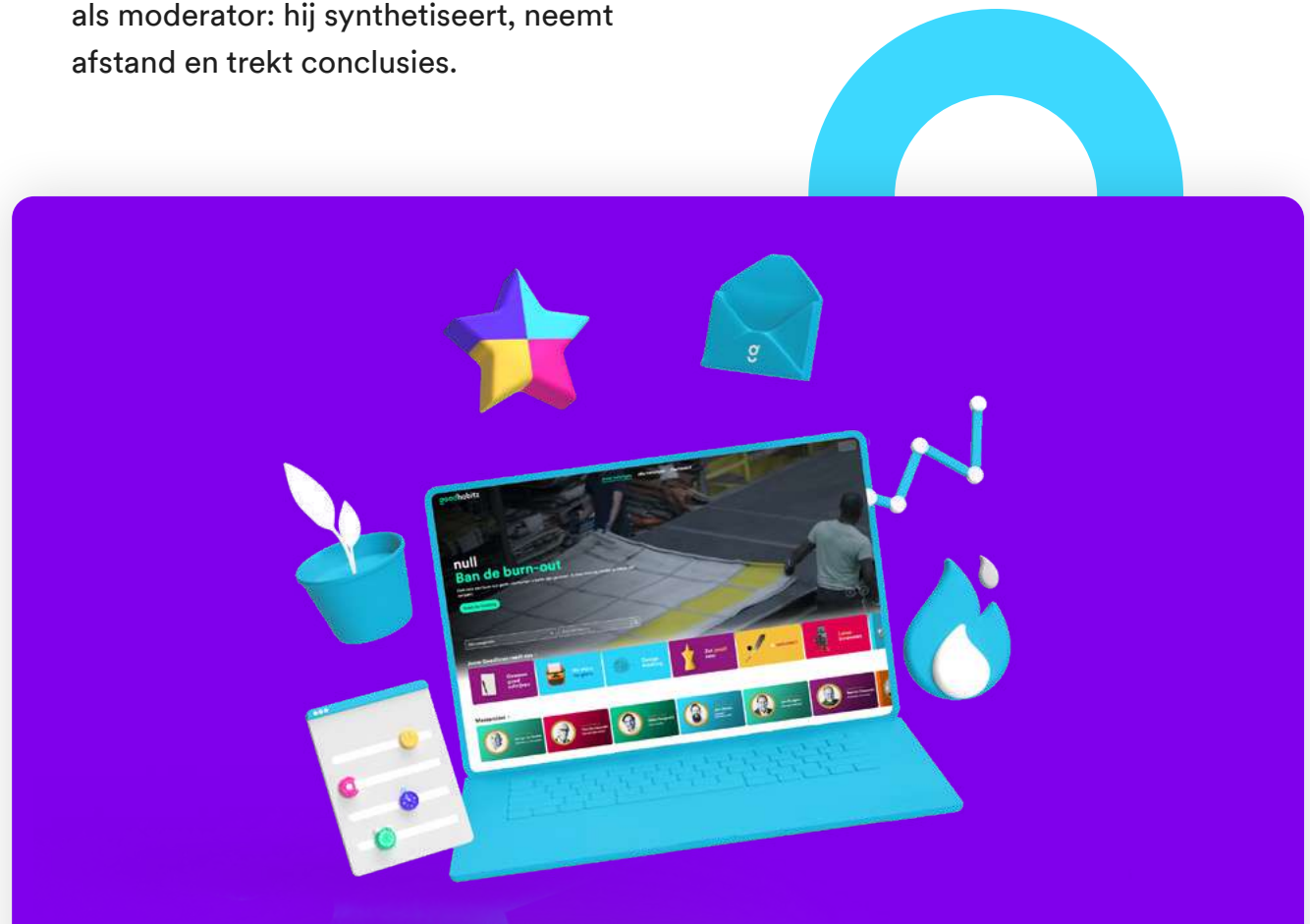
Om de creativiteit in een brainstormsessie te maximaliseren en alle mogelijke invalshoeken aan te snijden, kan je de methode van de zes denkhoeden proberen. Met deze techniek leer je onderscheid te maken tussen emoties, informatie, hoop, voorzichtigheid, logica en creativiteit. Tijdens een brainstorm in groep, ken je elke deelnemer een kleur toe. Wanneer je alleen bent, stel je jezelf voor dat je deze verschillende gekleurde hoeden opzet om alle mogelijke perspectieven aan bod te laten komen.

- De witte hoed is neutraal: hij rapporteert over wat bestaat en nodigt je uit je te concentreren op objectieve feiten en cijfers.
- De rode hoed geeft het emotionele invalshoek weer: het stelt je in staat om gevoelens, emoties of intuïties uit te drukken zonder ze te hoeven verklaren of rechtvaardigen.
- De gele hoed belichaamt hoop en positief denken, en nodigt ons uit te

denken in termen van kansen en mogelijkheden.

- De zwarte hoed daarentegen maant tot voorzichtigheid en terughoudendheid vanwege zijn pessimistische karakter: hij wijst op de gebreken van de overwogen aanpak.
- De groene hoed richt zich op vooruitgang en verandering en nodigt uit tot innovatie.
- Ten slotte fungeert de blauwe hoed als moderator: hij synthetiseert, neemt afstand en trekt conclusies.

Het boek 'The Six Thinking Hats' van Edward de Bono vertelt je meer over deze brainstormmethode. Deze en tal van andere methodes komen voor in de training '[Out of the box -denken](#)' van GoodHabitz! De training '[Beter brainstormen](#)' geeft je een reeks bijkomende tips om losse hersenspinsels naar concrete plannen om te zetten. Het uiteindelijke doel? Meester worden in het leiden van brainstormsessies.



# Donderdag

Today is a good day  
to stress less.



**Volgens recent onderzoek door Securex en de KU Leuven loopt 28,5% van de Belgische medewerkers een hoog risico op burn-out. Emotionele werkbelasting, werkintensiteit, privébelasting, jobonzekerheid en rolconflicten: deze risicofactoren behoren tot de belangrijkste oorzaken van burn-out. Wil je je best doen om een burn-out te voorkomen en het stressniveau in je organisatie zoveel mogelijk te verlagen? Wij hebben enkele tips voor jou én je werknemers.**

## **De tip van Fiona Beenkens :**

- **Werk met zicht op een deur**

Als je met je gezicht naar een muur werkt, hebben je hersenen geen perspectief. Sommigen zullen zeggen dat dit helpt

om afleiding te vermijden, maar volgens de neurowetenschap raken de hersenen in deze positie uitgeput. Idealiter moet je controle hebben over de ruimte om je hersenen een goed gevoel te geven. Je moet daarom de voorkeur zien. Ik stel voor dat je het een paar dagen probeert, ook al verlies je esthetiek of ruimte: je vermoeidheid en stressniveau zullen zo sterk dalen dat je een manier zal vinden om het ook esthetisch te laten werken.

- **Fleur je werkruimte op met kamerplanten**

Voeg een beetje natuur toe aan je werkomgeving, op kantoor of thuis. Dit vermindert stress en angst. Kies bij voorkeur kamerplanten die je moet verzorgen en die zichtbaar groeien.



**Fiona Beenkens**

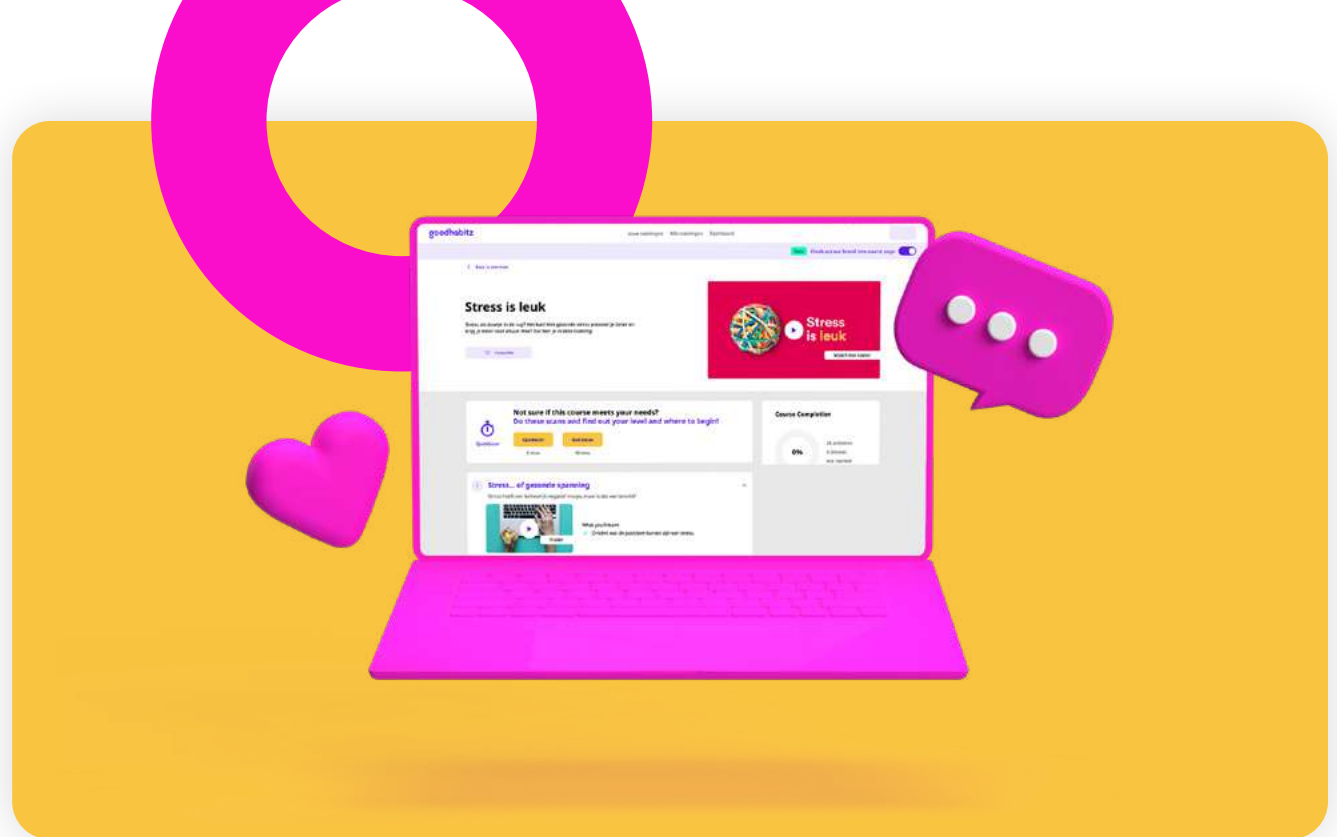


### De tip van GoodHabitz :

Voel je je angstig in een drukke metro? Ben je gestrest op je werk? Doe je er uren over om in slaap te vallen? Deze ademhalingsoefening is precies wat je nodig hebt om te ontspannen. De 4-7-8 methode, ontwikkeld door de Amerikaanse arts Andrew Weil, helpt stress te verminderen.

1. Plaats het puntje van je tong tegen het gehemelte achter je voortanden gedurende de hele oefening.
2. Adem uit door je mond en maak een fluitend geluid.
3. Tuit je lippen en adem in door je neus, terwijl je tot vier telt in je hoofd.
4. Houd je adem in tot zeven.
5. Adem volledig uit door je mond tot acht.

6. Herhaal deze oefening vier keer. Deze oefening vind je in de GoodHabitz training '[Ademhalen](#)'. Volg de training voor meer ademhalingsoefeningen, of verhoog je welzijn met onze trainingen '[Mindfulness](#)', '[Slimmer dan stress](#)' of '[Ban de burn-out](#)'.

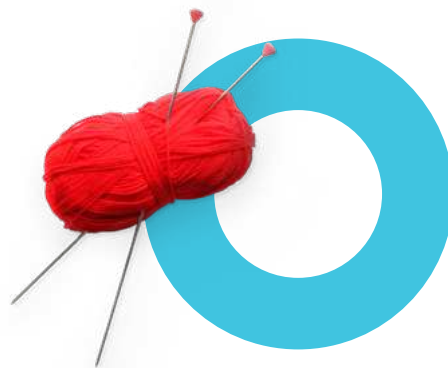


### Checklist :

Welke doelen wil jij bereiken en welke acties ga je daarvoor ondernemen? Lijst ze hieronder op.

# Vrijdag

Today is a good day to detox



Hyperconnectiviteit en welzijn gaan niet samen. Het evenwicht tussen werk en privéleven wordt ondermijnd door de constante behoefte om verbonden te zijn: op het werk en thuis brengen je werknemers waarschijnlijk te veel tijd door voor schermen, waarbij ze voortdurend hun e-mails en meldingen controleren. Deze verslaving belemmert hun concentratie en productiviteit, maar ook hun gezondheid. Ontkoppeling en aandacht voor het leven buiten het werk (en de schermen) is daarom de moeite waard om op je prioriteitenlijstje te zetten.



## De tip van Fiona Beenkens :

Hoe kunnen de hersenen een evenwicht vinden tussen werk en vrije tijd als ruimtes die bedoeld zijn voor ontspanning ook voor werk worden gebruikt? Wat is het effect van telewerken vanaf de keukentafel of vanuit de zetel? Onze hersenen werken op een plek die ze puur associëren met ontspanning en privésfeer. Hieronder vind je enkele tips om je hersenen los te koppelen van je werk:

- Ruim je werkruimte op, zowel thuis als op kantoor.
- Zet je computer uit aan het einde van je werkdag. Deze symbolische handeling helpt je hersenen begrijpen dat de werktijd voorbij is, en dat het tijd is om

te ontspannen. Het is zelfs nog beter om je pc in een gesloten kast op te bergen.

- Als je aan de keuken- of eetkamertafel werkt, gebruik dan niet dezelfde stoel om te werken en te eten. Alleen al het veranderen van houding zorgt ervoor dat je hersenen denken dat je werk en plezier scheidt.
- Neem een minimum aan werkgerelateerde bestanden en documenten mee naar huis.



Fiona Beenkens

### De tip van GoodHabitz :

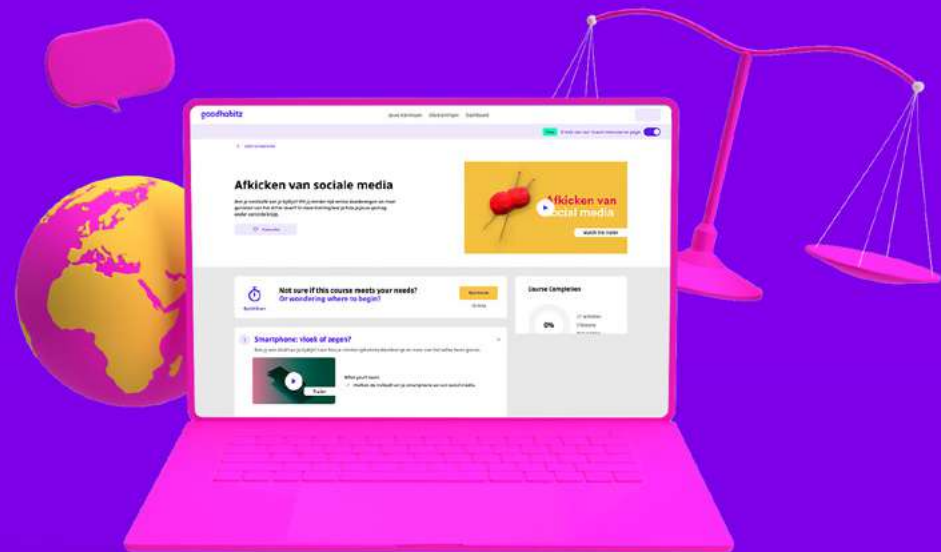
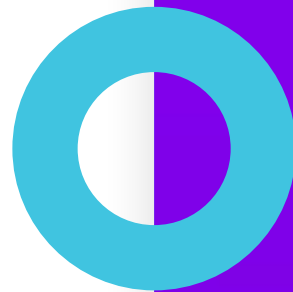
Hoe verbreek je de verbinding en krijg je weer controle over je vrije tijd (en je leven)? Probeer 'PURE' doelen te stellen.

- **Positief:** in plaats van "Ik wil geen drie uur per dag aan sociale media besteden", zeg tegen jezelf "Over twee maanden heb ik mijn gebruik van sociale media gehalveerd". Het is productiever om een positieve draai aan je doel te geven.
- **Utile - zinvol:** als je een doel nastreeft dat niet je eigen doel is en waartoe je bent overgehaald, zal het nooit nuttig voor je zijn. Kies een doel dat echt iets voor je betekent, en houd het eenvoudig door je te richten op één of twee prioriteiten.

- **Realistisch:** wees in het begin niet te ambitieus. "Binnen twee maanden heb ik 75% van mijn apps verwijderd en mijn telefoon van mijn bureau verbannen". Begin met een redelijker doel dat voorziet in een basisbehoefte, zoals "Als ik bij vrienden ben, laat ik mijn telefoon in mijn tas zitten."
- **Ethisch:** Misschien vind je dat je niet genoeg tijd met je gezin doorbrengt. Je gewoonten veranderen is dus

een ethische beslissing, want je hyperconnectiviteit opdringen aan je collega's en geliefden is niet eerlijk. Geniet van het moment zonder technologie!

Op zoek naar meer tips? Volg de training '[Afkicken van social media](#)' en zeg vaarwel tegen je verslaving voor schermen en sociale netwerken.

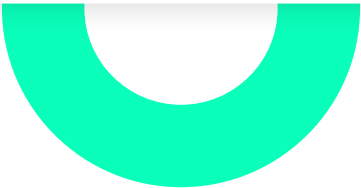


# Checklist



Welke doelen wil jij bereiken en welke acties ga je daarvoor ondernemen? Lijst ze hieronder op.

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



# Over Fiona Beenkens

## BetterAtHome

Fiona Beenkens is neuro-architecte en oprichtster van [BetterAtHome](#).

**Haar missie? Het analyseren van de invloed van ruimte op onze hersenprocessen en ons gedrag (ook wel neuroarchitectuur genoemd). Er is een direct verband tussen de groei van je bedrijf en de tevredenheid van je werknemers over de inrichting van je kantoor. Daarnaast werkt 45% van de Belgen minstens één dag per week thuis. Als architecte past Beenkens zich aan aan deze nieuwe manier van werken.**

### Hoe kan BetterAtHome jouw organisatie helpen?

- Advies tijdens het bouw- of renovatieproces. Dit zijn ideale momenten om een kantoorruimte in te richten die voldoet aan de eisen van onze hersenprocessen. De ruimte wordt vervolgens ontworpen om de perfecte balans te vinden tussen esthetiek en wat de hersenen nodig hebben om vermoeidheid te verminderen en de productiviteit te verbeteren.
- Hulp bij het investeren in #HomeOfficeDesign. Dat kan via verschillende formules: workshops, conferenties, individuele consultaties, ... Rekening houdend met alle mogelijke configuraties (sommigen werken in een kantoorruimte, anderen vanuit hun woonkamer, ...).
- Individueel advies aan managers en bedrijfsleiders. Ik help hen een kantoor- en/of thuiswerkomgeving creëren die overeenstemt met het imago en de waarden die zij willen uitdragen naar het personeel, naar hun klanten, ...



# Over GoodHabitz

Bij GoodHabitz geloven we dat het leven bestaat uit één groot leerproces. Daarom willen we leren voor iedereen toegankelijk en leuk maken. Dit doen we met onze huisgemaakte content waarin gebruiksvriendelijkheid en plezier centraal staan. We helpen zowel kleine als grote organisaties als H&M, Randstad, Stad Brussel ofnog Delhaize om een leercultuur te bouwen.

Met GoodHabitz krijgt je organisatie toegang tot +130 trainingen van welzijn tot Excel. Daarbovenop helpen onze L&D-coaches en onze tools jou om je leercultuur naar een hoger niveau te tillen. En dit alles ontvang je aan een vaste prijs!

## GoodHabitz helpt je met...

- Leren toegankelijk maken voor iedereen. +130 trainingen in +19 talen vanaf mobiel of pc te volgen.
- Het creëren van een echte leercultuur via coaching, dashboards en kant-en-klare promotiecampagnes.
- Een eenvoudige integratie van trainingen en leeractiviteiten in jouw LMS. Of maak het jezelf nog gemakkelijker en laat je werknemers leren via ons platform.



# Today is a good day to join the learning revolution.

Nog geen klant bij GoodHabitZ? Start vandaag nog met je gratis proefperiode van 14 dagen en test ons volledig trainingsaanbod.

[Probeer 14 dagen gratis](#)

**goodhabitZ**  
online training