

## REEKS VITALISEREND LEIDERSCHAP (2)



Katharina Mullen van BeVital.eu zet zich in voor vitale organisaties: de gezonde weg naar samen duurzaam presteren én gelukkig leven  
katharina.mullen@BeVital.eu

# ENERGIE BRONNEN & BANDIETEN

*Levenskracht is een prachtig synoniem voor vitaliteit. We hebben niet continu dezelfde mate van kracht beschikbaar. Ons niveau van beschikbare energie verandert voortdurend: doorheen de dag, de week, de seizoenen.*

## ENERGIEBANDIETEN

Alles wat ons energie ontnemt zonder dat het bijdraagt tot het verwezenlijken van gekozen doelen, noemen we verspilling. Elke 'lekkage' van energie is bijzonder dysfunctioneel omdat het onze vitaliteit verlaagt. Mensen in organisaties noemen de veelvuldigheid van e-mails, langdurige vergaderingen en afleidingen van de hoofdtaak typische energiebandieten.

## ENERGIEBRONNEN

Actief energiebronnen inzetten en ontvankelijk zijn voor vreugde, schoonheid en voeding versterkt onze vitaliteit. Alles dat je helpt om het stuur soepel in handen te houden en gemotiveerd te presteren, classificeren we als energiebron. Energiereserves vergroten is een continu proces. Wacht dus niet tot je uitgeput raakt, maar vergaar nieuwe energie tijdens het uitvoeren van je taken. Ervaar bijvoorbeeld de voldoening van het gebruiken van je eigen talent en hoe dit in het resultaat tot expressie komt. Ook aandacht, voeding, bewegen, creativiteit zijn energieboosters. Gebruik energie, en vul tegelijk aan. Het proces kost energie, het resultaat geeft energie.

## HOE VITALITEIT MANAGEN?

Met een vitaliteitsprogramma zetten we in op het verhogen van de factoren die vitaliteit versterken en op het reduceren van energiebandieten. Daarmee vermeerdert je goesting om je te wijden aan zinvolle creaties. Wie zich uitgerust en rustig voelt, bruijst van drive en creativiteit, geniet volop van eigen keuzes, ervaart de kern van optimale vitaliteit en leeft in plaats van geleefd te worden.

## VERGADEREN & VERLIEZEN

Onderzoeker Patrick Lencioni kwam tot de conclusie dat 47% van de ondervraagden meetings als dé hoofdoorzaak van tijdverspilling beschouwt, 61% was ooit in slaap gevallen, 39% zei regelmatig te dagdromen en 73% deed ander werk. Effectieve vergaderingen kunnen voor alle deelnemers juist een energiebooster worden omdat het heel

bemoedigend is om vruchtbare interacties te ervaren: inspirerende uitwisselingen, elkaar aanvullende perspectieven en beslissingen waarmee iedereen verder kan werken. Een vitaliteitsprogramma besteedt aandacht aan het voorkomen van energieverpilling en moedigt tegelijkertijd bronnen van herstel aan. Als jezelf optimale vitaliteit ervaart, raak je overtuigd om mentale, fysieke en interactieve energiebronnen te blijven mobiliseren.

## AFLEIDINGEN & OPTIMALISATIE

Onderbrekingen tijdens ons werkproces zijn vooral funest door de frequentie. Meer dan 50 onderbrekingen tijdens een werkdag zijn niet zeldzaam. Omschakeling kost gemiddeld twee uur werktijd per dag per persoon. Uit een ander onderzoek bleek dat men gemiddeld om de 4 minuten van taak ver-

### TIPS VOOR MEER VITALITEIT – gelijk toe te passen:

1. Installeer je eigen Pauzeknop, bijvoorbeeld door een gsm in te stellen op 90 minuten doorwerken en 15 minuten pauze. Welk effect heeft dit op je concentratie?
2. Experimenteer met 1 uur eerder te gaan slapen. Hoe wordt je wakker?
3. Merk eens op wat je energie geeft. Blijf daar net iets langer bij staan: neem de positieve ervaring helemaal in je op en geniet – wat gebeurt er met je adem?



## EXECUTIVE SUMMARY

Zolang we in staat zijn voldoende energie beschikbaar te hebben voor wat op ons afkomt, kunnen we goed leven met schommelingen in vitaliteit. Zodra we te weinig kracht hebben om iets belangrijks te initiëren of te voltooien, ervaren we spanning. Als dit zich overmatig ontwikkelt, ontstaat chronische stress en 'lekt' er energie weg die we liever nuttiger zouden willen inzetten.

info@cxonet.be

anderde of terugkeerde naar een eerder begonnen taak. We doen het ook zelf, ondersteund door de illusie van de efficiëntie van multitasking. Toch raakt het geheugen overmatig belast door de shifts. Als gevolg kost de afronding van elke taak meer tijd, niet minder zoals parallelwerkers veronderstelden. Leren wat de werkelijke effecten van multitasking zijn is dus uitermate relevant. Een vitaliteitsprogramma geeft dit inzicht én biedt mechanismen om omschakelverliezen te beperken. Niet harder werken maar slimmer werken.

## SLAAP & CONCENTRATIE

Bezuinigen op rust en slaap is een kostbare misvatting. Tijdens rust en slaap organiseren de hersenen nieuwe ervaringen en ontstaan vaak oplossingen die door geconcentreerd denken nog niet zijn gevonden. Ook het lichaam herstelt en reinigt zich. Je fysiek beter voelen geeft meer zelfvertrouwen en moed om mentale capaciteiten te mobiliseren. Slaaptekort heeft desastreuze gevolgen van geheugenproblemen tot het ontregelen van het metabolisme, waaronder de opvulling van vetcellen. Tips over beter slapen leren toepassen en vaker kort rusten zijn een essentieel aspect van vitaliteitsmanagement: uit wetenschappelijk onderzoek van Robert Stickgold blijkt dat één uur eerder gaan slapen duidelijk positieve effecten heeft op concentratie en verdraagzaamheid.

## RITME & RUST

Zeer effectief zijn korte rustpauzes tussen periodes van intensief en gefocust werken. Hersteltijd is aandacht voor bewegen, drinken, eten, stretchen en alles om lichaam en geest een boost te geven. Weersta tijdens een rustpauze de verleiding om te internetten of de krant te lezen. In de praktijk blijkt dit niet vanzelf te gaan. Hoe uit de marathonsstijl te geraken van stug doorwerken is een wezenlijk aandachtspunt voor wie een hoger vitaliteitsniveau wil bereiken. De effecten spreken voor zichzelf: je bent beter georganiseerd, je ervaart meer focus en flow en minder onprettige emoties. Effecten waardoor we ook tegenslagen sneller kunnen verwerken. Ritme brengen in ons werk is de cruciale gewoonte om ons niet uit te putten: voorkom burn-out, voorkom drop-out.

