

“Vraag naar opleidingen ro

COVID-19 zorgt voor grote nood aan verbondenheid

Sinds de eerste lockdown in maart 2020 is de vraag naar welzijnstrainingen op het werk bij het opleidingsfonds LOGOS exponentieel gegroeid. Onder het credo ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’ helpt chieff happiness officer Griet Deca logistieke medewerkers om toxische stress en absenteïsme om te zetten in welzijn en geluk.

JULIE DESMET



#TAKE
CARE
YOURS

“Vlamingen pikken en slikken nog te veel voor de lieve vrede.”

(Foto Arted Studio)

nd welzijn stijgt”

De opleiding 'Fit in je hoofd, wel in je vel' is opgestart in 2015, maar geraakte door COVID-19 pas echt in een stroomversnelling. "Het belang van leren omgaan met stress is toen nog pijnlijk duidelijker geworden", vertelt Griet Deca, opleidingspartner bij LOGOS.

"LOGOS heeft de nood toen aangevoeld en heeft veel meer interventies rond welzijn op het werk opgezet", gaat ze verder. "We hebben de opleiding vorig jaar online gegeven en op zeer korte tijd webinars georganiseerd over thema's zoals hoe door de crisis geraken zonder kleerscheuren, hoe omgaan met perfectionisme of hoe je vitaliteit boosten."

VERBONDENHEID

Dat bleek een groot succes. "Ook virtueel kun je het gevoel van herkenbaarheid en samenhang creëren", vertelt ze. "De chatbox ontplofte met mensen die elkaar een hart onder de riem staken. Dat was schitterend om te zien."

COVID-19 creëerde een sterke nood aan verbondenheid. "Er stroomden heel wat vragen binnen zoals 'Hoe zorg ik als leidinggevende dat mijn collega's zich nog een team voelen?' of 'Hoe kunnen we toch in elkaars buurt blijven en het niet alleen over het werk hebben?'. Mensen gaan vandaag van de ene onlinemeeting naar de andere waarbij er nog heel weinig 'social talk' gebeurt. Door het werken op

afstand identificeren ze zich veel minder met hun collega's waardoor de 'goesting' en het engagement dalen."

CHATROULETTE

"Een concrete tip die we meegeven aan leidinggevenden is om bij een uur durende vergadering de agenda al na maximaal vijftig minuten af te ronden en de meeting te starten met een 'chatroulette'. Zo geniet je van een leuk, onverwacht en informeel contact met een collega."

Ook ergonomie is een pijnpunt geworden door thuiswerk. In hun thuishuiskantoor zitten medewerkers veel meer op

geven en beseffen dat om je goed in je vel te voelen de eindverantwoordelijkheid nog altijd bij jezelf ligt. Ook het belang van korte pauzes nemen en veel water drinken, wordt nog te vaak onderschat."

ZWEVERIG

Het zweverige imago dat opleidingen rond welzijn met zich meedragen, is volgens Griet Deca al voor een groot deel teruggeschroefd, maar er is nog werk aan de winkel. "Vanuit onze ervaring zijn logistieke medewerkers vaak eerder gesloten en introvert. Ze zijn nogal op zichzelf en gefocust op hun vak. Je moet

"Logistieke medewerkers zijn eerder gesloten en introvert"

hun stoel en glijden ze vaak af naar een werkdag vol virtuele vergaderingen. "Het grote nadeel van onlinemeetings is dat mensen voor de camera verkrampen omdat ze in beeld zijn. Ze durven niet te bewegen, wat onbewust veel stress geeft", vertelt ze.

MULTITASKEN

Een van de belangrijkste werkthema's binnen de opleiding blijft het belang van niet te multitasken. "Multitasken is enorm vermoeiend en stresserend, wat het werk geluk onder druk zet", aldus Griet Deca. "Maar in de logistieke sector weten we uit ervaring dat je vaak niet anders kunt. Je moet op het vlak van focus een manuse-van-alles zijn. Dat is echt een uitdaging."

LOGOS focust daarom sterk op assertieve communicatie. "Zeker in Vlaanderen zien we dat er nog te veel wordt 'gepikt en geslikt voor de lieve vrede'. We moeten veel meer onze grenzen durven aan te

hen aanspreken in een taal waarmee ze zich identificeren zonder te veel te 'zweven' rond het gevoel, het emotionele en het mentale."

Vandaag is welzijn een 'hot topic' en staat het veel hoger op de agenda bij bedrijven en organisaties. "Mensen hebben het moeilijker dan ooit tevoren", gaat Deca verder. "Ik vrees dat we na de coronacrisis door langdurige stress de burn-outepidemie over ons zullen krijgen. 2021 wordt uitdagend, maar net omdat het een bespreekbaar onderwerp is geworden, zie ik daar niet zozeer de bedreigingen, maar wel de kansen om er sterker uit te komen. LOGOS zal dit jaar meer dan ooit inzetten op opleidingen rond welzijn."

www.logosinform.be