

DE DRIE MIJLPALEN VAN ...

ANN De Bisschop



Beter werken begint vaak bij beter ontspannen

BINNENKORT IS HET ÉÉN JAAR GELEDEN DAT **Ann De Bisschop** PLAATSNAM ACHTER HAAR NIEUWE BUREAU EN HAAR ENERGIE RICHTTE OP ONS WELZIJN. WELLBEING@MEDIALAAN WAS GEBOREN. SAMEN MET ANN OVERLOPEN WE DÉ DRIE MIJLPALEN VAN DE AFGELOPEN MAANDEN.

TEKST: ELKE DELIN / BEELD: LEEN VERBEIREN

30 AUG Aan tafel met Tony

“Voor deze was lef nodig! Tony Crabbe is een Brits psycholoog die over heel de wereld lezingen en workshops geeft over een goede work-life balance. Voor mij een absolute inspiratiebron. Toen ik hoorde dat hij naar België kwam, heb ik mijn stoute schoenen aangetrokken en hem gevraagd voor een interview. En hij zei ja!”

“Tijdens ons gesprek gaf hij me drie ‘eye-openers’. De eerste is ‘Butterfly Moments’: momenten waarvoor we tijd moeten maken. Dans met je vierjarige dochter als ze het vraagt, ook al denk je geen tijd te hebben. Leg alles gewoon even opzij en máák tijd. Je voelt je achteraf een goede ouder en je dochter is door het dolle heen. Met ‘Happy Attacks’, nog zo’n ronkende term, doelt Crabbe op de gelukkige momenten die we creëren en moeten koesteren, zoals familiemomenten.

Op zulke momenten krijgen we letterlijk een attack of happiness. Ten slotte, ‘3 cups of tea moments’. Creëer rituelen, zoals tijd maken om met je partner in het weekend drie kopjes thee te drinken, chocomelk mag natuurlijk ook, en over allerlei zaken te praten. Zonder dat je gestoord wordt.

Daarnaast moet je niet elke sport willen beoefenen of elke tentoonstelling gezien hebben. Soms is less more. En de FOMO (fear of missing out) maakt dat we het voor onszelf heel druk maken. De wil om daarnaast continu geconnecteerd te zijn, maak dat we vaak, zoals Tony Crabbe het noemt, ‘semi-present’ aanwezig zijn. ‘We rubbish our leisure with social media’. We verdoen onze vrije tijd met social media. Daarom wil ik sensibiliseren met dit verhaal. Zorg dat je familie- en vrijetijdsmomenten ‘echt’ zijn.”





4 SEP Een olifant komt de kamer binnen ...

“Voor die olifanten moeten we even teruggaan naar april 2017. Toen inspireerde Elke Geeraerts ons met haar verhaal rond Attention Management: doe je belangrijkste taken, je ‘olifanten’, op momenten dat je het meest geconcentreerd bent en je konijnen, minder dringende taken, wanneer je concentratie lager ligt. Op de werkvloer van MEDIALAAN is focussen echter niet altijd even gemakkelijk. Een open work space is in dat opzicht redelijk nefast. Daarom deelden we op 4 september onze pluche olifanten uit bij MEDIALAAN.

Door deze op je bureau te zetten, weten je collega's dat

je liever niet gestoord wil worden. Je bent immers met ‘een olifant van een taak’ bezig en je wil je volledige focus bewaren. We rekenen hierbij op de discipline van de collega's om dit signaal te respecteren.”

“Met dit initiatief hopen we dat iedereen volop kan focussen op momenten die hij of zij zelf kiest. Zonder dat je van de werkvloer moet vluchten. Al gebruiken straks maar 20 mensen hun olifant, dan hebben we toch 20 mensen geholpen.”

21 SEP En stappen maar!

“Het afgelopen jaar hebben we met Wellbeing verschillende initiatieven georganiseerd, zoals boklessen en yogasessies.

ANN DE BISSCHOP (49) IS DIRECTOR CORPORATE IDENTITY & WELLBEING, TOLK ENGELS/ PORTUGEES VAN OPLEIDING EN HOUDT VAN SCHILDEREN (KUNST, NIET MUREN OF PLAFONDS).

Het is echter belangrijk om elke dag te bewegen. Te lang stilzitten is nefaster dan je denkt. Je hoeft daarom niet meteen de grootste sporter te worden. Met kleine stappen kan je al een groot verschil maken. Op 21 september lanceerden we ons gloednieuw wellbeing-platform dat je aanspoort om meer te bewegen. Alleen of in team. Elke stap telt. Het is de bedoeling om samen challenges aan te gaan waarbij we een bepaald aantal stappen als doel vooropstellen.

“We geven je dus het perfecte excuus om die wandelmeeting eens in te plannen, de printer wat verder van je bureau te gebruiken én in het weekend te voet naar de bakker te gaan. De eerste 300 collega's die zich engageren voor onze challenges, ontvangen een Fitbit van ons. Heb je zelf al een activitytracker, dan connecteer je deze met ons platform en doe je mee. Samen gaan we voor meer bewegen en een gezondere levensstijl!”