

Een vrolijke toet doet goed!

Je herkent het zelf vast ook; wanneer je bijvoorbeeld een winkel of een sportschool binnenkomt zijn er diverse manieren om je wel of niet te begroeten... Een glimlach en een warm welkom doen echter wonderen. Ook in je praktijk. En het kost niks! Even onbedaarlijk lachen met een collega of je cliënten kan je dag maken of breken. Humor en vrolijkheid zijn niet alleen prettig, het heeft ook nog een functie. In één van mijn trainingen (Praktisch toepasbare psychologie) is humor daarom een vast onderdeel in de agenda. In deze column geef ik je drie voordelen om meer te lachen, vooral in je praktijk.

1. Lachen ontstrest je lichaam

Lachen is echt gezond! Als je lacht produceert je lichaam een natuurlijk medicijn dat cortisol, het stresshormoon, verlaagt. Tijdens het lachen span je je spieren aan, waarna je automatisch ontspant en stress vermindert. Verder daalt je bloeddruk en verbetert je ademhaling. Reageer je doorgaans wat fel vanuit je emotie of vanuit spanning, maak dan tijd om te lachen. Besef wel dat niet iedere situatie zich leent voor grappen of humor, die momenten moet je creëren. Kijk bijvoorbeeld eens naar het filmpje van de lachende vierling op YouTube: een vrolijke toet en aanstekelijkheid gegarandeerd. Of vraag een collega die je vertrouwt om je in een gespannen situatie even te prikkelen en een spiegel voor te houden: 'Zit je lekker op de klagbank, gaat je lekker af hè?'

2. Lachen verbindt je met collega's en cliënten

Door diverse onderzoeken is aangetoond (McClelland Research Center) dat humor een sociaal smeermiddel is tussen collega's (en cliënten). Mensen die veel humor gebruiken in hun werk, kregen ook een betere beoordeling. Daarnaast blijven werknemers langer werken voor een manager met gevoel voor humor dan voor een manager waar geen plezier aan te beleven valt (Fish4jobs). Mogelijk vind je je werk inhoudelijk even niet meer zo uitdagend, maar die collega's, zakenpartner of je cliënten, daar heb je zo'n lol mee dat je toch doorzet. Als je doorgaans kunt lachen met iemand, dan maak je op andere momenten lastige zaken wat makkelijker bespreekbaar. Ook als het even niet zo prettig is voor die persoon of als het gaat om diens gezondheid.

3. Zelfspot toont kwetsbaarheid en opent deuren

Ten derde kan humor of zelfspot je een hoop opleveren. Zelfspot maakt je kwetsbaarder. Je geeft op een grappige manier iets persoonlijks van jezelf bloot. Iedereen heeft wel eens iets onhandigs of een verkeerde start van de ontmoeting. Als je dat luchtig kunt benoemen met een knipoog naar jezelf, krijg je eerder begrip. Wanneer je jezelf kwetsbaar opstelt, krijg je vaak ook meer van de ander te horen. Zeker van wat meer gespannen cliënten. Een sympathieke en vrolijke toet doet uiteindelijk goed!

Even gratis lachen: <http://www.youtube.com/watch?v=ukth4ONkXA0>.

Drs. Jocelyn Rebbens is Personal Branding expert en geeft trainingen, workshops, individuele coaching en lezingen aan professionals en ondernemers.

Neem voor vragen contact op via info@rebbels.com of kijk op www.rebbels.com.

