

Zoals het er nu naar uitziet, werken de meeste mensen in verband met de coronamaatregelen tot september thuis. Dit betekent na de maanden die we al achter de rug hebben van online vergaderen, coachen en borrelen, dat we nog een poosje te gaan hebben en alles zeker niet 'back to normal' is.

# Samen stretchen naar het #nieuwenormal

Thuis moeten werken of thuis mogen werken maakt een groot verschil in onze beleving en productiviteit volgens professor Aukje Nauta. Onze energie in werk houden we op peil door autonoom te mogen werken, verbinding te hebben met collega's en vaardigheden te mogen leren. Naast dat dit nu allemaal online gebeurt, ben je ook vaak niet alleen in huis. Dan heb ik het nog niet over de singles die al maanden niemand aanraken (dus weinig verbinden) en over de ondernemers die hun bedrijf door hun vingers zien glippen en personeel noodgedwongen moeten ontslaan...

## FYSIEK GEMIS

Wellicht ben je als fysiek behandelaar de ZOOM-consulten inmiddels ook hartstikke beu! Onderschat dus niet de hoeveelheid stress en het energielek die deze onbekende periode met zich meebrengt. Uit onderzoek blijkt zelfs dat het ziekteverzuim in het eerste kwartaal het hoogst is in zeventien jaar tijd, dat de ouderhulplijn overstroomt van de telefoontjes en fysieke en mentale klachten door 'huidhonger' en gebrek aan aanraking hard oplopen.

## JIJ MAAKT HET VERSCHIL

Wat zijn dan de kansen voor de verbetering en kentering van de energie en arbeidsmotivatie in de nabije toekomst? Trendwatcher Christian Kromme (FD) zegt dat naast digitale vaardigheden de zachte, persoonlijke vaardigheden als empathie en nieuwsgierigheid het verschil gaan maken. Hier schreef ik al over in 2018 (Nieuwsgierigheid Loont en Persoonlijke Veerkracht) en het blijkt nu nog sneller waarheid te worden. Succes draait volgens Kromme veel meer om de bereidheid continu nieuwe vaardigheden te ontwikkelen in plaats van 'een vak voor het leven te leren'. Binnen Human Resource Management wordt daarom al een tijd gesproken over de Adaptability Quotient (AQ) oftewel: het vermogen je aan te passen. Hierdoor zie ik enorme positieve kansen voor jullie! Recent mogen de contactberoepen zoals masseurs, fysiotherapeuten, osteopaten, kappers en schoonheidsspecialisten weer aan het werk. Ontzettend



hard nodig als je het mij vraagt! Hoe belangrijk is het dat deze beroepsgroep niet alleen klaar is voor de hervatting van de fysieke behandelingen, aanraking en verbinding, maar in mijn optiek nog meer voor een stukje mentale begeleiding en stretching naar het #nieuwenormaal. Samen met psychologen en coaches zoals ikzelf, kunnen we ondersteuning bieden richting de gewenning en nieuwe mogelijkheden van energie en werkplezier, omdat het simpele letterlijke schouderklopje op je werk al niet meer mag. Als behandelaar kun je nu je eigen empathie, sociale vaardigheden en nieuwsgierigheid inzetten om samen het aanpassingsvermogen (AQ) en de wendbaarheid te verkennen van je cliënt (en wellicht ook die van jezelf).

### CHECKLIST

- Hoe reageert je cliënt dus nu in tijden van grote veranderingen? Pakt iemand nu proactief verantwoordelijkheid en denkt deze in alternatieven?
- Durft iemand alle zekerheden los te laten om zelf te kijken wat hij/zij aan talent en vaardigheden te bieden en te betekenen heeft voor de organisatie waar deze werkt?
- Maakt je cliënt dit voldoende zichtbaar middels Personal Branding? Wat zijn mogelijkheden hierin?
- Welke aannames doet je cliënt? Daag deze uit! Durft hij/zij creatief te zijn en oplossingen te bedenken die voorheen nooit mogelijk leken?
- Waar krijgt je cliënt gedurende de dag energie van? Hoe blijft deze fysiek in balans?
- Weet dat de tijd snel verandert. Dus benadruk tempo en plannen voor wat betreft tijd, output, tussenstapjes, efficiency en oplevering. Bekijk wat je ook in minuten kunt doen in plaats van in uren, want die heb je vaak niet meer.

### MEER WETEN?

- Bekijk de Youtube filmpjes van professor Aukje Nauta Hoe houd je het thuiswerken leuk en haar presentatie over Duurzame inzetbaarheid (Universiteit van Nederland).
- Lees de publicatie in FD Persoonlijk Magazine van Alice van Essen over Onmisbaar tijdens lockdown: Aanpassingsvermogen.
- Doe de Adaptability test van Nancy Kane op [www.ExecutiveAgenda.com](http://www.ExecutiveAgenda.com).



*Drs. Jocelyn Rebbels is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker en geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, directies, managers en ondernemers. Zij staat de afgelopen jaren in de top 5 van 'the Best of NIMA' en in 2018 was ze tevens de hoogst gewaardeerde trainer van het Instituut voor Internal Auditors. Ook schreef Jocelyn de paperback Personal Branding. Neem contact op via [info@rebbels.com](mailto:info@rebbels.com) bij vragen of kijk op [www.rebbels.com](http://www.rebbels.com).*

## ADVERTENTIE ??