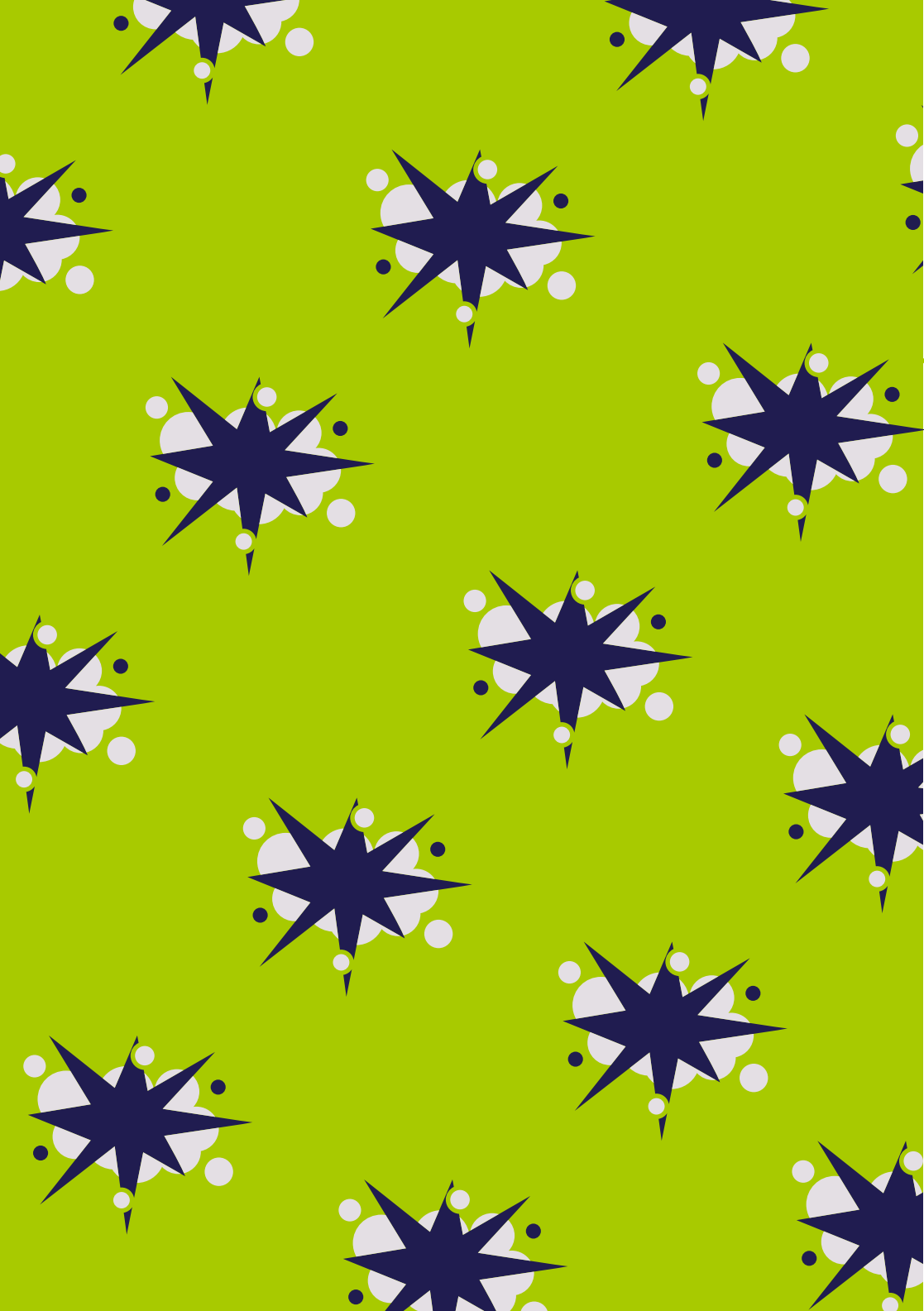


Bevlogenheidsboost Magazine 2020



Bevlogenheid in crisistijd

- Over de 10 radertjes waar je aan kunt draaien
- Vol inzichten van bevlogenheids-experts
- Inclusief praktische tips waar je direct mee aan de slag kunt



Geef je bevologenheid een boost!

Corona doet wat met de bevologenheid van BV Nederland. Waar de een ten onder gaat aan het thuiswerken, bloeit de ander juist op door nieuwe kansen. Tijdens de 100 dagen durende Bevologenheidsboost 2020, inspireerden we je al met interessante inzichten en levensveranderende learnings in de vorm van vlogs, blogs en podcasts. Met als hoogtepunt de Dag van de Bevologenheid, waarop diverse bevologenheidsexperts vanuit de studio hun wijsheden deelden met een enthousiast online publiek.

In deze mini Pink Paper over Bevologenheid vind je de meest inspirerende inzichten terug, inclusief praktische tips om vandaag nog een boost te kunnen geven aan jouw eigen bevologenheid en die van je medewerkers.

We wensen je een bevologen carrière!

Impact on the Job
D&B Eventmarketing

Inhoud

Wat is Bevlogenheid? p. 7

Welke 10 factoren bepalen je bevlogenheid? p. 11

Online toch energie in de huiskamer p. 17

De Dag van de Bevlogenheid in Beeld p. 20

Iedereen bevlogen door job crafting p. 23

Learnings over doelen, purpose en motivatie p. 28

Allard Droste | professioneel dromer p. 29

Karin van der Gragt | Young Capital Next p. 32

Learnings over teamspirit en teamprestaties p. 35

Ronald Warmerdam | Impact on the job p. 35

Anne Hospers | Camp Bluff p. 36

Jeroen Busscher p. 38

Learnings over zelfeffectiviteit en energie p. 43

Margriet Spijksma | FABlive p. 43

Jan van Setten | Entertrainer p. 46

Joost Rigter | Chairmen at work p. 48

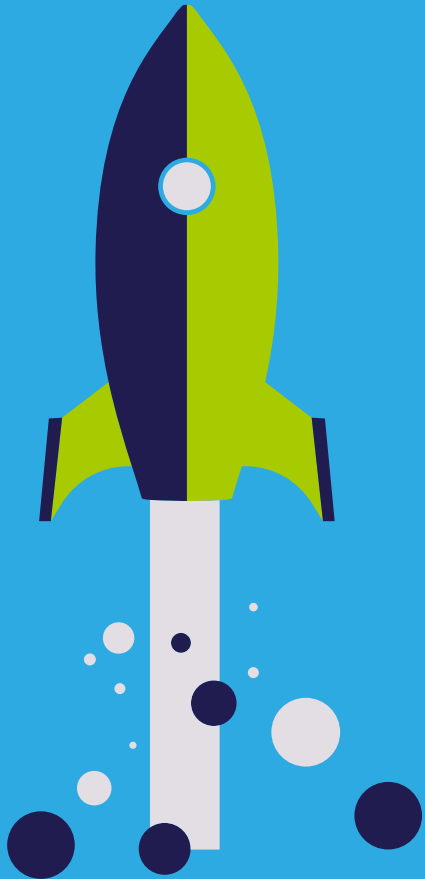
Trots vergroten door je successen te vieren p. 50

TIPS om direct mee aan de slag te gaan p. 56

Colofon p. 59

1

Wat is Bevlogenheid?



Niet alleen maar positief

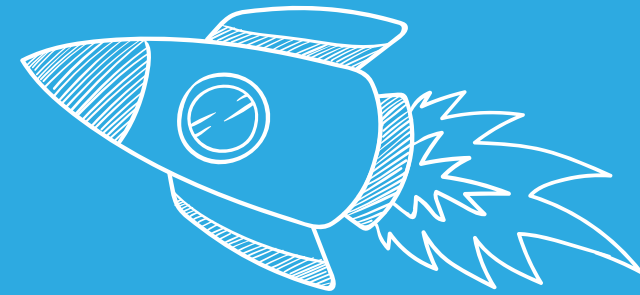
Blij-eikelige stuiterballen? Workaholics? Positivo's? De term 'bevlogenheid' roept bij iedereen andere associaties op en niet altijd de meest florissante. Bevlogenheid betekent niet dat je overloopt van energie of alleen nog maar über positief bent. Het is een enthousiaste *state of mind* waarin je helder voor ogen hebt binnen welk tijdsbestek je welke werkzaamheden doet voor welk motiverend doel.

Bevlogen zijn of blijven gaat niet vanzelf

Dat betekent dat je moet dromen (Allard Droste), *jobcraften* (Arnold Bakker), even stilstaan (Joost Rigter), opruimen (Margriet Spijksma) en je moet aanpassen aan de situatie (Karin van der Gragt), wil je in deze onrustige tijd bevlogen zijn of blijven.

We verzamelden een aantal persoonlijke definities van onze bevologenheidsexperts om je een beeld te geven van de veelzijdigheid van dit thema!

Bevologenheid is...



Kees de Jong

Ondernemer en oprichter nlgroeit:

“Weten welk spel je speelt en werk niet voelen als werk.”



Guido Heezen | CEO Effectory:

“Als je door jouw energie iedereen aanzet. Bevologenheid werkt aanstekelijk, probeer het maar eens!”



Arnold Bakker

Bevologenheidsprofessor:

“Het gevoel nadat je iets nieuws hebt geleerd en mensen hebt geïnspireerd.”



Anne Hospers | Business coach:

“Als ik sta te stuiten en te dansen in de woonkamer omdat ik echt impact heb gemaakt.”



Jeroen Busscher | Business consultant:

“Een bevologen werkdag? Dan was het geen werkdag. Als je niet kunt vliegen, dan blijf je thuis.”



Paul van Heeringen

Managing partner Impact on the Job:

“Met glimmende ogen je werk doen.”



Wendy van Ierschoot

CEO VIE People:

“Doen wat écht belangrijk voor je is.”



Mark Tigchelaar

Oprichter Focus Academy

en breinexpert:

“Ruimte om de diepte in te duiken.”



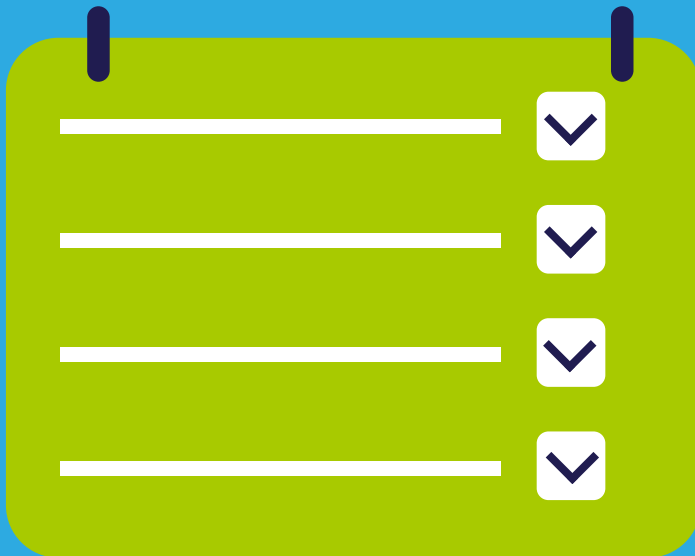
Hans van der Loo

Gedragsverandering-expert:

“Dat je vleugels krijgt door te focussen op een ambitie.”

2

Welke 10 factoren bepalen je bevoegenheid?



Draaien aan de knoppen

Als je weet welke factoren van invloed zijn op je bevoegenheid, kun je aan de knoppen gaan draaien. Misschien kun je wel iets meer vitaliteit gebruiken of mag je persoonlijk leiderschap wel weer eens afgestoft worden? We hebben de 10 bevoegenheidsfactoren hier voor je op een rijtje gezet. Klik vooral door naar alle online content die over deze onderwerpen is gedeeld!



Wat hebben jij, je collega's of je werknemers nodig om bevlogen naar hun werk te gaan? Of relevanter nog: bevlogen te blijven nu jullie misschien wel thuis moeten werken?

1 **Verbondenheid met hoger doel**

Een purpose, ofwel 'hoger doel' is de beste motivator. Wat deze term inhoudt, hoe je een purpose formuleert en levend houdt en een aantal goede voorbeelden van purpose-driven organisaties vind je [hier](#).

2 **Psychologische veiligheid**

Zonder flow, geen bevlogen werknemers. Om flow te creëren, heb je in ieder geval een werksituatie nodig die psychologisch veilig is. Wat dat betekent voor jouw organisatie en hoe je ervoor zorgt dat alle collega's zich psychologisch veilig voelen, leer je [hier](#).

3 **Heldere en inspirerende doelen**

Een leven zonder doelen is als een schip zonder roer. Om iedereen aan boord te krijgen én te houden, heb je inspirerende en heldere doelen nodig. Wat dat precies zijn en hoe je ze opstelt leer je in de blogs, vlog en podcast op [deze pagina](#).

4 **Verbondenheid met je team**

Is er in jouw organisatie sprake van écht contact? En wat heeft corona voor impact op de verbondenheid binnen je team? Zijn je medewerkers tevreden of bevlogen? Ontdek de verschillen [hier](#).

5 **Trots**

Mijlpalen zijn er om te vieren en die feestelijke momenten dragen enorm bij aan het gevoel van trots van medewerkers op hun bedrijf, hun collega's en zichzelf. Hoe belangrijk is trots en hoe vergroot je die? [Meer over trots](#).

6 **Focus & Ritme**

Focus en ritme zijn van levensbelang voor de mens, want ze creëren rust, herkenbaarheid en daarmee een gevoel van veiligheid. Ben je benieuwd naar de valkuilen én praktische tips en tricks om je to do list wél af te krijgen? [Klik dan hier](#).

7 **Vitaliteit: work hard, rest hard, play hard**

Naast hard werken is hard uitrusten minstens net zo belangrijk. Vergeet ook niet voldoende te bewegen! De experts rondom dit thema

laten zien wat vitaliteit inhoudt en hoe je dit kunt vergroten binnen je organisatie. [Meer over vitaliteit.](#)

8 Ontwikkelen

Elke dag iets nieuws leren, dat is een goede truc om bevoegen te blijven. Meer inzichten rondom dit thema en inspirerende verhalen van bijvoorbeeld Mount Everest beklimmer met MS, Niels van Buren, [vind je hier.](#)

9 Persoonlijk leiderschap

Je kunt als werkgever tip 1 t/m 8 faciliteren voor je medewerker, maar zonder persoonlijk leiderschap wordt je personeel niet ineens bevoegen. Doorgewinterde ondernemers delen hoe je dat persoonlijk leiderschap kunt activeren en zo het beste uit je medewerkers kunt halen. [Lees meer.](#)

10 Leiderschap

Goed voorbeeld doet goed volgen, dus zorg dat je als leider bovenstaande 9 tips onder de knie hebt. En zelfs dan is het maken van de beste keuzes nog verdraaid lastig. Hoe dat komt? En wat er van een goede leider in crisistijd wordt verwacht, [ontdek je hier.](#)

*Customers will never
love a company until the
employees love it first.*

Simon Sinek

3

Online toch energie in de huiskamer



De dag van de bevrologenheid

Al weken leefden we ernaar toe: De Dag van de Bevrologenheid, als hoogtepunt in de Bevrologenhedenboost-campagne die van 1 september tot 31 december BV Nederland meer bevrologen maakt. En toen ging door verscherpte COVID-19 maatregelen het feest niet door. Althans, het coronaproof fysieke deel van het evenement. Gelukkig is D&B Eventmarketing inmiddels pro in het organiseren van online events en werd het een enerverende editie om nooit meer te vergeten.

Pauline de Wilde, het gezicht van de campagne én talkshowhost van de middag, straalde van top tot teen uit dat dit onderwerp haar past als een jas. Ook de experts die gedurende het uptempo programma aanschoven, bruisten van de bevrologenheid. Niet als 'blij-eikelige stuiterballen', zoals managementcoach en enter-trainer Jan van Setten het treffend omschreef, maar als gedreven professionals met hart voor de zaak.

Alle zintuigen geprikkeld

Gelukkig gaf de *live poll* aan dat de meeste online gasten op dat moment heel bevlogen waren. Anders zorgden poëet Tim Lenders, singer-songwriter Laura van Kaam en vitaliteit boosters Juliette en Jochem van Hessen van Energy Up wel voor de nodige inspiratie, 'gevoelige snaar' en beweging. De gasten netwerkten nog even in de chat of bestudeerden hun ingevulde bevlogenheidscanvas. Dansend sloten we deze eerste online editie van de Dag van de Bevlogenheid af. Een event dat zeker voor herhaling vatbaar is...

De visual op de volgende spread is gemaakt door Lilian Leahy van De Betekenaar. Hierin presenteert zij de hoogtepunten van de Dag van de Bevlogenheid, zodat de online gasten - en nu ook jij - alle nuttige tips direct in praktijk kunnen brengen!





DE DAG VAN DE BEVLOGENHEID

samen bevlogen aan de slag!

WERK IS OÖK RELATIE



STA EVEN STIL! IS DIE NOG GEZOND?

PAULINE DE WILDE
- DAGVOORZITTER -

HOE BEVLOGEN BEN JE NU?

SIDE KICK!
GUIDO HEEZEN
- EFFECTORY -

TOON JE WAARDERING!

VERGADERINGEN VAN EEN UUR Zouden VERBODEN MOETEN ZIJN!



JOOST RIGTER
- CHAIRMEN AT WORK -

IK HEB TOENVALLIG NÉT EEN BOEK GESCHREVEN!



NOG EENDE? NEE DANK-JE

STEL JEZELF DE VRAAG 'WAAR HOU IK VAN?'



SPECIFIEK!

MARGRIET SPIJKSMA
- FAB LIFE -

KARIN VAN DER GRAGT
- YOUNG CAPITAL NEXT -



BEVLOGENHEID WERKT AANSTEKELIJK!

ARNOLD BAKKER
- ERASMUS UNIVERSITEIT -



SAMEN LUNCHEN KAN OÖK ONLINE!

TEAM POWER



JEROEN BUSSCHER
- MARGIL & AUTEUR -



ALS JE MENSEN MET RUST LAAT MAKEN ZE MOOIE DINGEN

ME, MYSELF AND I



KJK JE ONGEMAK AAN EN STEL VRAGEN! 'WHAT IS YOUR NEXT BEST MOVE?'

FEEDBACK STEUN

VRAAG OM HULP!



ELKAAR HELPEN MAAKT JE ENTHOUSIAST!



DROMEN IS MAGISCH!

ALLARD DROSTE
- PROFESSIONEEL DROMER -

VAN 1001 REGELS NAAR VERTROUWEN

GENOEG DOEN!



KOM IN DE CREEËRENDE MODUS!



MIX VAN INTROVERT EN EXTRAVERT BEVLOGEN MENSEN

RONALD WARMERDAM
- IMPACT ON THE JOB -



JE HEBT ELKAAR NODIG VOOR TEAMSPIRIT

JAN VAN SETTEN
- SPREKER, EXPERT, AUTEUR -



CREËR CHAMPAGNE MOMENTEN!

BRUIS TABLETJE!



bevlogen vogels vliegen hoger!

ANNE HOSPERS
- CAMP BLUFF -



WAT KAN IK NÚ SKIPPEN?



CREËR RUIMTE OM TE BLIJVEN CREEËREN

ok!
GEBRUIK JE STERKE KANTEN EN HUMOR!



ELKE DAG HEEFT EEN KOP EN EEN STAART

POWERED BY:



LILIAN@DEBETERNAAR.NL

4

Bevlogenheidsgoeroe Arnold Bakker



“Iedereen bevlogen door job crafting.”

Van onderzoek naar positief organisatiegedrag – zoals bevlogenheid, werkgeluk en prestaties – gaat het hart van professor Arnold Bakker harder kloppen. De titel ‘bevlogenheidsgoeroe’ kreeg hij naar eigen zeggen door 23 jaar hard te werken en nog steeds zelf bevlogen te zijn. Tijdens de Dag van de Bevlogenheid deelde Arnold de belangrijkste wetenschappelijke inzichten over bevlogenheid en de minder energieke tegenhanger: de burn-out.



Zelf heeft hij een goede dag gehad als hij iets nieuws heeft geleerd en anderen heeft geïnspireerd. “Voor iedereen is de *incentive* anders, maar de gemeenschappelijke uitkomst is hetzelfde: veel energie, enthousiasme plus bereid en in staat zijn om creatieve dingen te laten gebeuren.”

Minder bevlogen door corona?

Bakker en zijn collega's deden vorig jaar onderzoek naar de bevlogenheid onder zorgpersoneel en herhaalden dat onderzoek enkele weken geleden - in coronatijd. “Wat blijkt? Het stresslevel is omhoog gegaan, maar er heerst nog steeds evenveel bevlogenheid op de werkvloer.” Datzelfde constateert Bakker als we het hebben over burn-outs. “Mensen zijn moe, maar het percentage mensen met een burn-out is nog steeds zo'n 4%.”

Bevlogen in crisistijd

Professor Bakker benadrukt dat het altijd een goed streven is om het percentage van mensen met een burn-out te verminderen. Daar heeft hij ook wel een oplossing voor. “Er zit niks anders op dan bevlogen te zijn, want wat is het alternatief? De coronacrisis kan een extra uitdaging zijn, zowel in positieve als in negatieve zin. Het is maar net welke bril je opzet en wat je van de situatie wilt maken.”

Kom in beweging

Wat altijd helpt volgens Arnold, is proactief zijn. “Kom in beweging. Zoek hulp, pas je business aan, ondersteun je medewerkers in het nemen van initiatief. Je krijgt pas echt balans in je energie door te geven en te nemen. Iemand anders helpen maakt instant enthousiast. Anderen krijgen dan ook meer zin om jou te

helpen en voor je het weet zit je in een hele positieve, bevlogen spiraal.” Bakker onderscheidt daarbij drie soorten steun: instrumentale steun, emotionele steun en feedback. “Je hebt ze alle drie nodig om je medewerkers bevlogen te laten zijn en te houden.”

Job crafting maakt iedereen bevlogen

De bevlogenheidsgoeroe geeft toe dat sommige mensen meer talent hebben om bevlogen te zijn. “Extraverte mensen leggen makkelijker contacten bijvoorbeeld, dat helpt in het geef- en neemproces. Met *job crafting* kunnen ook introverte mensen eenvoudig bevlogen worden.

Job crafting

Job crafting, in het Nederlands ook wel baanboetsen genoemd, is een manier waarop een individu zelf zijn baan herstructureert. Dit kan doordat de werknemer aanpassingen aanbrengt in zijn taken of dat er aanpassingen gemaakt worden in de samenwerking. Hierdoor wijzigt het cognitieve beeld dat hij van zijn werk heeft.

Deel je droom

Wanneer je gaat job craften is het goed om een droom of een doel voor ogen te hebben. “Dat hoeft geen levensveranderend doel te zijn,” benadrukt Bakker. “Als het voor jou maar uitdagend is en je er in kleine stapjes naar toe kunt werken door je eigen sterke kanten in te zetten. Elke stap is resultaat, dus wat is jouw ‘best next move?’. Heb je je droom eenmaal helder, deel hem dan zoveel mogelijk om hem sneller te verwezenlijken. Anderen kunnen je vooruit helpen met hun netwerk, inzichten of tips.”

Bevlogenheid is aanstekelijk

De Dag van de Bevlogenheid is volgens Arnold een treffend voorbeeld van de aanstekelijkheid van Bevlogenheid. “Je kunt het zien, want de energie spat er vanaf! Natuurlijk is het lastiger op afstand, achter een beeldbuis, maar dit online event bewijst maar weer dat je ook digitaal bevlogenheid kunt overbrengen én aanwakkeren.”



*You are never
to old...
to dream
a new dream!*

C. S. Lewis

5

Learnings over doelen, purpose en motivatie



Professioneel dromer Allard Droste: “Als je geen regels hebt, kun je er ook niet mee aan de haal gaan.”

Volgens professioneel dromer, lean manager, commissaris, investeerder en spreker Allard Droste is bevologenheid eenvoudig te realiseren. “Als je maar durft te dromen en los te laten,” is zijn overtuiging. Denken op langere termijn en vertrouwen op een goede afloop zijn voor hem de basis voor een gezonde werkomgeving.



“Als het plaatje van waar je naartoe wilt helder is, zijn de stappen om dat te realiseren zo gezet,” gelooft Allard. “En richt het daarbij in zoals je zelf ook het liefst zou werken.” Met die aanpak realiseerde hij een grote cultuuromslag bij metaalbewerkingsbedrijf Aldowa. Van sterk hiërarchisch naar samensturing, van directief naar organisch. Van 2,5 naar 16 miljoen euro omzet en van 7% ziekteverzuim naar 2%.

Bekroonde manier van werken

Gewonnen prijzen als de FD Gazelle, VNO-NCW Nieuwe Helden en de Metaalunie Award bewijzen dat anders werken niet alleen mogelijk is bij hippe start-ups, maar ook in de keiharde praktijk van – in dit geval – de (maak)industrie.

Droom!

“Het is belangrijk om groots te denken, als een dromer. Dat klinkt kinderlijk, maar het is mega magisch. Door je voor te stellen waar je staat over een half jaar en dat te delen met elkaar, maak je het waar.



Heb vertrouwen

Zonder 100% vertrouwen is elke missie gedoemd om te mislukken, meent Allard. “Je moet er met z’n allen van overtuigd zijn dat je het met dit team voor elkaar gaat krijgen. Als leidinggevende moet je dat vertrouwen ook geven. Hier is de bankpas, hier is de sleutel, regel het maar. Ik geloof echt in het aanzetten van dat eigen verantwoordelijkheidsgevoel.”

Geen regels

Dat kan in verschillende gradaties en Droste ging *all the way*. “Bij Aldowa schafte ik de vergaderingen af en liet ik mensen zelf hun salaris bepalen. Geen gesteggel meer over schalen en wie kreeg wat, maar betaald krijgen naar wat je zelf vindt dat je waard bent. Mensen zitten niet te wachten op regels en het mooie is; als je geen regels hebt, kun je er ook niet mee aan de haal gaan.”

Maar de inspectie dan?

Dat niet iedereen zomaar kan omschakelen naar zo’n eenvoudige manier van samenwerken, bleek wel tijdens de inspectie. “Mag ik je organigram zien? Welke functieprofielen heb je? Wat is je inkoopprocedure? Dat soort vragen werden me gesteld. Grote ogen kreeg ik toen ik antwoordde dat iedereen hier doet waar hij goed in is. Blijkbaar wist ik de beste man wel te overtuigen, want hij heeft alle moeite gedaan om het standaard rapport aan te passen voor onze situatie. Het kan dus wel.”

Elke dag 4 vragen

“Bij Aldowa nemen we elke dag tien minuten de tijd om elkaar vier vragen te stellen om de antwoorden vervolgens te vieren met elkaar. Wat ging er goed?”

Wat ging er niet goed? Wat ga je vandaag doen? Wat zou er mis kunnen gaan? Door dat uit te spreken, bieden anderen als vanzelf hun hulp en inzichten aan, waardoor de kans dat er iets mis gaat flink verkleind wordt. Ook heb je veel meer het gevoel dat je er als team voor gaat.”

Delen maakt gelukkig

Die teamspirit mist Allard wel een beetje in Nederland. “We zouden elkaar meer aandacht mogen geven. Dat is heel simpel en gratis! Gewoon vragen stellen als ‘lukt het vandaag?’ ‘hoe gaat het met je?’ ‘Kan ik wat voor je doen?’. Elkaar helpen is volgens mij de sleutel tot geluk. Je groeit echt als je deelt.”

HR-directeur Karin van der Gragt “Wij steken extra aandacht in het ontwikkelen van soft skills.”

Sinds 2020 staat Karin van der Gragt aan het roer van YoungCapital NEXT, de opleidingstak van uitzendbureau YoungCapital. “Where attention goes, energy flows,” is haar motto. Tijdens de Dag van de Bevlogenheid liet ze weten wat de crisis met haar personeel en uitzendkrachten doet.

“Er wordt een enorme aanslag gedaan op het adaptief vermogen van mensen door corona. Voor de jongeren die voor ons werken blijkt dat een extra uitdaging, aangezien hun eerste baan vormend is voor hun ontwikkeling. Dat je dan niet aan de bak komt of vanuit huis moet werken, is pittig.”



Investeren in soft skills

YoungCapital NEXT steekt, nu er minder banen te verdelen zijn, extra aandacht in het ontwikkelen van de soft skills van haar eigen en uitzendpersoneel. “Creatief denken, samenwerken en communicatieve vaardigheden zijn in deze tijden belangrijker dan ooit. Doordat we niet fysiek bij elkaar kunnen zijn, moeten we ons constant aanpassen en op zoek naar nieuwe structuren.”

Eigen routine

De nieuwe structuur bij YoungCapital NEXT biedt Karin en haar collega's de broodnodige energie. “We openen om 9 uur samen de dag en sluiten hem ook weer gezamenlijk. Daarbij focussen we op successen die we vieren met elkaar. Die kop- en staart aanpak versterkt ons teamgevoel. De hele dag zoomen of hangouts levert ons niet de meeste energie op, dus we kijken uit naar de tijd dat we weer met z'n allen op kantoor mogen komen om samen creatief te zijn.”

6

Learnings over teamspirit en teamprestaties



Ronald Warmerdam: “Werk samen naar een champagnemoment toe.”

Een hogere teamspirit leidt tot hogere teamprestaties, daar is Ronald Warmerdam heilig van overtuigd. Als managing partner van Impact on the Job begeleidt hij teams in 100 dagen naar de top.



Hoe die top eruit ziet, is voor ieder team verschillend. Ook de weg ernaartoe ziet er anders uit. “Het belangrijkste is dat mensen zich veilig voelen, zodat ze het durven te vertellen als ze het lastig hebben – thuis of op het werk.”

Helder champagnedoel

Dat vertrouwen creëren is een schone taak voor de leider, vindt Ronald en hangt samen met het stellen van heldere doelen. “Wij werken altijd naar een champagnemoment toe. Iedereen moet daarvoor weten wat het doel is en wat zijn of haar specifieke rol in die missie is. Anders blijf je je misschien wel afvragen of je wel productief genoeg bent.”

Thuis samenwerken

Corona heeft merkbaar invloed op de bevoegenheid van teams, merkt Ronald. “We hebben een enorme drang om elkaar te voelen, te ruiken, te proeven. Totdat dat weer mogelijk is, is het goed om als leider een vinger aan de pols te houden bij je teamleden. Door hen te vragen wat ze deze week hebben gedaan waar ze heel trots op waren, geef je hun bevoegenheid een zetje in de goede richting. Het delen van uitdagingen en successen zorgt daarnaast voor een boost van het teamgevoel. Zo kom je ook thuiswerkend samen op die top!”

Ondernemerscoach Anne Hospers: “Creëer ruimte waarin je jezelf kunt verliezen.”

Corona trekt bij veel mensen de teugels nog net iets harder aan. Loslaten en vertrouwen is moeilijker dan

ooit. Ondernemerscoach Anne Hospers meent dat daar een waardevolle kans ligt voor managers én medewerkers.

Flow vinden in deze onrustige tijd doe je volgens de oprichtster van Camp Bluff door het creëren van ruimte en tijd voor jezelf. “Een moment waarin je je helemaal kunt verliezen, dan ontstaan de mooiste dingen.” Ze beseft dat corona verleidt tot het tegenovergestelde. “We zijn extreem bezig met de tijd. Van de ene naar de andere Zoom-meeting en ons constant afvragen of we wel productief genoeg waren vandaag, met alle ballen die we naast het werk nog moeten hoog houden.”



Een CEO-dag

Anne introduceerde voor haar opdrachtgevers daarom de CEO-dag; een dag waarop CEO's zichzelf kunnen opladen en laten inspireren door bijvoorbeeld

een goed gesprek in te plannen of eindelijk dat ene boek te lezen. “Door die tijd te nemen, kom je niet alleen tot rust en tot nieuwe inzichten, maar geef je ook meteen het goede voorbeeld aan de mensen met wie je werkt. Hopelijk volgen zij jouw initiatief en groeien zij ook door de tijd die ze daarvoor reserveren.

Blijf jezelf inspireren

Buiten is daarbij het toverwoord. “Het is heel verleidelijk om binnen te blijven zitten, maar je moet juist naar buiten voor nieuwe prikkels,” vindt Anne. Een goede vraag om je bevlogenheid aan te wakkeren heeft ze ook: “Wie heeft jou waarmee geïnspireerd afgelopen week?”

Leiderschapsconsultant Jeroen Busscher: “Het nieuwe kantoor moet een inspiratieplek worden.”

Zelfstandig consultant en auteur Jeroen Busscher vindt er geen doekjes om. Door corona is er veel veranderd op de werkvloer, in positieve en in negatieve zin. Er zijn echter ook zaken onveranderd gebleven. Wat deden we eigenlijk op kantoor?

Trots wijst hij op het boek dat hij in een krappe maand tijd heeft geschreven: *Leidinggeven in de hybride organisatie*, toepasselijker kon niet. “Alle leidinggevendenden struggelen ermee hoe ze in deze crisistijd hun organisatie up and running kunnen houden en het werk leuk. Zeker met al die thuiswerkende collega’s. Dit boek geeft nuttige tips en geeft antwoord op de vraag of we terug gaan naar de oude situatie.”



Wat deden we op kantoor?

De ‘oude situatie’, hoe zag die er ook alweer uit? “Ja, wat deden we eigenlijk op kantoor?” roept Jeroen lachend. “Nou, zes zaken. We maakten daar dingen, namen beslissingen, deelden informatie, lieten onze creativiteit stromen, leerden van elkaar door af te kijken en vormden een community. Door het thuiswerken zijn die laatste drie bezigheden onder druk komen te staan. Zo goed en zo kwaad proberen we de boel te rekken en te sussen vanachter een scherm, maar wees eerlijk: die nieuwe werkomgeving voelt een beetje schraal.”

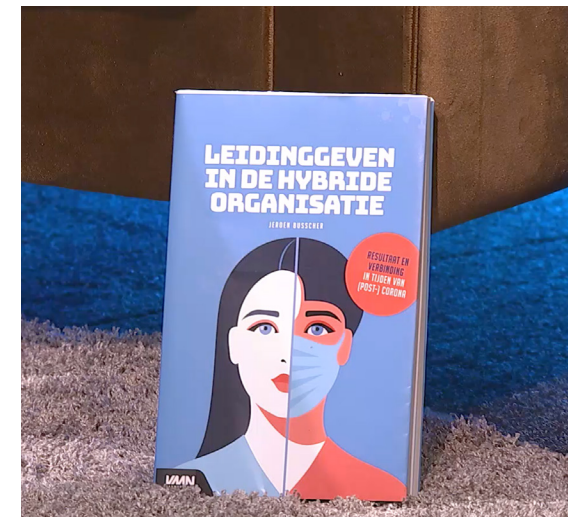
Kantoor als inspiratieplek

De hybride samenleving vraagt om aanpassingen. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst, meent Busscher. “Als corona straks voorbij is en we weer met z’n allen naar kantoor mogen, hoe ziet dat kantoor er dan uit? Wat mij betreft moet het veel meer een

inspiratieplek worden. Een omgeving waar die laatste drie punten - creativiteit, afkijken en community - veel meer worden gefaciliteerd. Waar je kunt ervaren, ontmoeten en geïnspireerd kunt worden.”

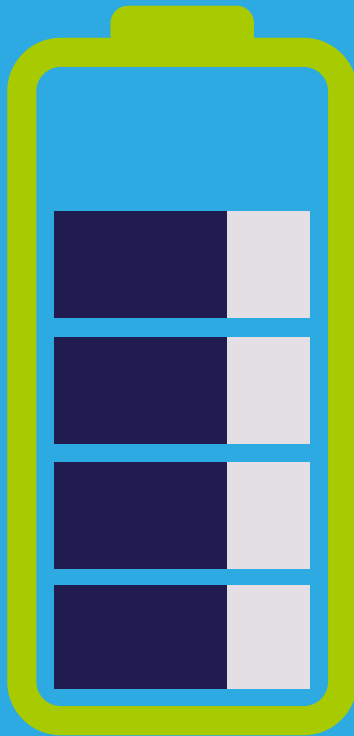
Wandelen helpt

In de tussentijd kan BV Nederland bevlogen blijven door elkaar te helpen. “Iedereen wil zinvol zijn in het leven, dus geef elkaar de kans om te helpen en bied je hulp aan anderen aan.” Ook pleit Busscher voor ‘de rehabilitatie van de wandeling’. “Ga maar na, al wandelend gaat het praten makkelijker, want je hoeft elkaar niet aan te kijken - en al zeker niet via een schermje.”



7

Learnings over zelfeffectiviteit en energie



Personal soultrainer Margriet Spijksma: “Als je er klaar mee bent, ben je er klaar voor.”

Als je weet wat je wilt, ben je woest aantrekkelijk. Dat klinkt heel fijn en is ook nog eens binnen handbereik, aldus personal soultrainer Margriet Spijksma. “Ik ging mijn passie volgen, omdat ik niet meer wilde leven vanuit angst en tekorten. Mijn bedrijf werd vrijwel meteen een succes en werk voelt totaal niet als ‘werk’. Ik tel echt niet meer het aantal uren dat ik eraan besteed.”



Ondernemen en mensen trainen en inspireren is Margriet's absolute passie. "Ik had nooit verwacht dat het me zoveel zou brengen. Ik ben echt heel gelukkig," geeft ze toe tijdens de Dag van de Bevlogenheid.

Klaar mee

Dat was een aantal jaar geleden nog wel anders. Een vreemdgaande echtgenoot en onbevlogen werkzaamheden lieten de emmer langzaam overlopen. "Op een dag was ik er klaar mee en als je er klaar mee bent, dan ben je er klaar voor. Ik wilde leven vanuit overvloed en moed, in plaats vanuit angst."

Van je shit je hit maken

Dus trok ze haar stoute schoenen aan. In Australië maakte ze een parachutesprong. Zittend op het randje van de cabine bedacht Margriet dat ze niks te verliezen had. "Ik kon alleen vooruit vallen, niet achteruit. Toen de instructeur riep 'Let's jump into your new life', deed ik dat met hart en ziel. Het werd tijd om eerlijk te zijn naar mezelf, te doen wat ik echt wilde. Ik maakte van mijn shit mijn hit en stimuleer nu miljoenen andere vrouwen om dat ook te doen."

Reflectiemoment

Sinds Margriet die keuze voor zichzelf heeft gemaakt, komt alles naar haar toe. "Zweverig ben ik niet, ik sta juist met beide voeten in de klei. Je ontkomt alleen niet aan het creëren van een reflectiemoment, in welke vorm dan ook. Ik ben echt van mijn hoofd naar mijn grote teen gegaan en heb me afgevraagd 'waar houd ik van'. Daarvoor moet je rust nemen, want pas in de stilte krijg je antwoorden."

Nieuw uitzicht

Bevlogenheid is Margriet's eerste natuur. "Het is net of je mijn naam roept," lacht ze. "Om bevlogen te kunnen zijn, moet je weten wat je wilt. Mijn programma heet niet voor niets Level 7. Stel, we staan in de lift en gaan naar de zevende verdieping. Daar aangekomen hebben we een prachtig uitzicht. Jouw nieuwe uitzicht, hoe ziet dat eruit?"

Verleg de focus

"Vaak ligt de focus op macht en geld, terwijl die beter op jezelf kan liggen. Daarvoor moet je heel andere vragen stellen en niet meer de baas naar de mond praten. Kom uit de kramp, adem diep in en uit en stel jezelf de vraag: 'waar word ik echt gelukkig van?'. Skip de rest, waar je geen energie van krijgt. Ook jij kunt die sprong in je toekomst maken!"



Enter-trainer Jan van Setten: “Dans met je uitdagingen.”

Jan van Setten noemt zichzelf een bruistabletje en het bevologenheidsthema past hem als een jas. In elke uitdaging ziet hij een kans of mogelijkheid.

“Het leven is verwarrend eenvoudig,” begint Jan en daarbij wrijft hij enthousiast in zijn handen. “Geweldig, want verwarring is het voorportaal van nieuwe inzichten. Het voelt misschien eng om iets te doen wat je nog niet eerder hebt gedaan, maar wat kan je nou echt gebeuren? Als het misgaat, heb je een manier ontdekt die niet werkt. Prima, doe je het de volgende keer anders. Door elkaar te helpen, kom je door makkelijker door die verwarringsfase heen en kun je vlugger naar je volgende ‘groeiing’.”

Niet verkrampen, maar dansen

Jan maakt zijn titel van enter-trainer meer dan waar tijdens de Dag van de Bevologenheid. Zijn manier van trainen werkt op de lachspieren. “Shit happens, want shit discrimineert niet,” legt hij uit. “Daar kun je je heel druk over maken en de ultieme zorg is dat je denkt ‘oh dat kan ik niet aan’. Daaronder zit een verkramping. Als je er vanuit gaat dat je het meeste wat je meemaakt kunt overleven, dan kun je dat zinnetje wegdansen. ‘Ja, balen die shit, maar ik kan dat aan’. Die energie bepaalt al dat je de goede richting in gaat.

Bepaal je doel

Over richting gesproken, het navigatiesysteem van Van Setten doet dankbaar dienst in een treffende analogie. “Toen ik haar vanmorgen aanzette, vroeg ze me: ‘waar sta je en waar wil je naartoe?’. Ik zei: ‘meid,



het is jouw dag, bepaal jij het maar’. Ja, zo werkt zij dus niet. En in het leven werkt het zo net zomin. Je moet zelf je doel bepalen en als je dan op weg gaat naar je bestemming en je rijdt ergens verkeerd, dan herberekent je navigatie de meest efficiënte route. Je hoeft niet terug naar af. Dat lucht op hè!”

Even schakelen

De auto is sowieso een favoriet als het gaat om wijze lessen. “Zit je in een vervelende situatie, doorleef die dan. Het kan zijn dat je even in z’n achteruit moet, maar vervolgens zet je hem in z’n vrij en daarna kun je weer vooruit. Zo simpel is het. Door energieke vragen te stellen als ‘wat gaan we anders doen’, krijg je energieke antwoorden en kom je makkelijker uit een deprimerende situatie.”

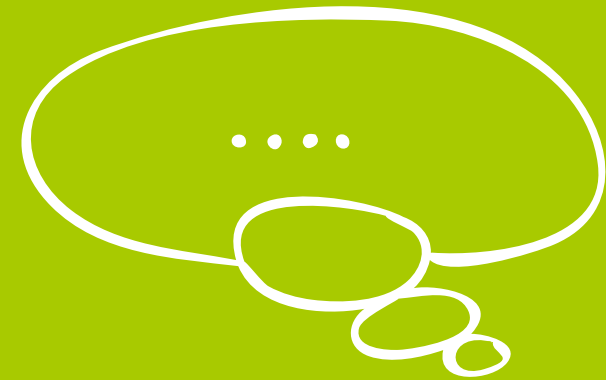
Joost Rigter | Chairmen at work

Corona drukt haar stempel, maar er is licht in de duisternis, aldus spreker en ondernemer Joost Rigter. “Er zit altijd ergens gewoon een lichtknop,” is zijn motto en hij kan het weten. Tot zijn 26e kon Joost zien, vandaag ziet hij nog maar 0.8 procent. Een zeldzame oogaan-doening maakte Joost binnen tien jaar nagenoeg blind. Het betekende een totale ommekeer, maar het leven werd er niet minder mooi van.

“Toen mijn drie bedrijven door corona op non-actief werden gezet, was ik wel even van slag. Ik zat opnieuw in stilte, net zoals toen ik besepte dat mijn zicht niet meer ging verbeteren. Het was natuurlijk een enorme teleurstelling, maar toen ik eenmaal accepteerde dat dit nu eenmaal de situatie was, kreeg ik weer energie voor nieuwe initiatieven. Door take away te introduceren in mijn restaurant, kreeg ik weer veel meer contact met de buurt. Elk nadeel heeft zo zijn keerzijde.”



Zich overgeven aan de situatie is niet iets wat in Rigter's natuur zit. “Je blijft als mens maar doorvechten, meestal tegen beter weten in. Toen de dokter zei dat ik een oogziekte had, wuifde ik dat weg. Met 2% zicht stond ik nog steeds in de bediening van mijn restaurant. In het donker met flessen rode wijn, daar werd niemand blij van. Mensen om mij heen weten dat ik het lastig vind om te accepteren dat ik hulp nodig heb. Dus toen ik actief nieuwe vaardigheden ging aanleren, zoals het lezen en schrijven van braille, was dat voor hen een bevestiging dat het echt serieus was. Door die nieuwe skills kreeg ik weer zelfvertrouwen en uiteindelijk gaf het een kick dat ik mij zo durfde aan te passen.”



8

Trots vergroten door je successen te vieren



Vieren van successen

Overtuig je je teamleden ervan dat ze hun uitdagingen aankunnen, dan geeft dat enorm veel energie en drive om door te gaan - ook als het even tegenzit. Het vieren van successen is daarbij bijzonder belangrijk, meent CEO van D&B Eventmarketing Pieter Bas Boertje. "Het versterkt het zelfvertrouwen en de teamspirit en leidt zo tot een sterker merk en betere bedrijfsresultaten." Hij vertelt hoe je trots faciliteert en stimuleert en daarmee de bevologenheid van werknemers vergroot.



“Ik ben een emotioneel mens,” geeft Pieter Bas meteen toe. “Misschien dat ik daarom ook zo vaak trots ben. Niet eens direct op de eindproducten die wij als eventmarketingbureau realiseren, maar op de mensen die het mogelijk maken. Als het creatieve plan werkelijkheid wordt doordat mensen dingen doen die ze nog niet eerder hebben gedaan en daardoor iets overwinnen in zichzelf... dat geeft echt een kick! Kippenvel!”

Trots leidt tot flow

Als 56-jarige is het zijn missie om vooral anderen te zien groeien. “Zo had ons team een tijdje geleden een training van voormalig hockeycoach Marc Lammers. Hij gelooft dat de flow in een team maakbaar is en vindt dat in onze maatschappij te veel aandacht besteed wordt aan wat we niet kunnen, terwijl er zoveel meer mogelijk is als je juist focust op wat wél kan. Vooral wanneer je iemand kunt motiveren om van een 8 een 10 te maken, leidt dat tot enorm veel zelfvertrouwen en trots. Zowel individuele- als teamtrots leidt tot flow en flow leidt weer tot succes,” maakt Pieter Bas de cirkel rond.

Hoe faciliteer je trots?

Wanneer je met succes invloed kunt uitoefenen op je omgeving, bijvoorbeeld door een bepaalde taak te volbrengen of een probleem op te lossen, stijgt je zelfvertrouwen en voel je je trots. Psycholoog Albert Bandura ontwikkelde hiervoor de zelfeffectiviteitstheorie, waarin hij vier factoren benoemt die dit vertrouwen – en daarmee de motivatie om het daadwerkelijk te doen – kunnen versterken:

Zelf succes ervaren.

Het helpt om grote opdrachten in kleine stukjes te knippen, zodat je vaak een klein succesje ervaart en de volgende stap durft te zetten.

Anderen succes zien hebben.

Daardoor geloof je eerder dat jij het ook kunt; het gedrag van anderen inspireert om ook dapper te zijn.

Aanmoediging ontvangen.

Een schouderklopje is verre van duur, maar wel schaars in onze maatschappij. Als je het gevoel hebt dat je daden gezien, gehoord en gewaardeerd worden, dan helpt dat te focussen op het doel in plaats van op de uitdagingen.

Leren omgaan met negatieve emoties.

Hoe groter je emoties, hoe kleiner je hersenen worden. Het is dus van enorm nut als je je emoties kunt managen, zodat je in crisissituaties optimaal kunt blijven nadenken.

Successen moet je vieren

Als mensen trots zijn op iets of elkaar, dan kun je dat zien, aldus Boertje. “Dat heeft een positief effect op de mensen om je heen. Toch worden successen nog niet vaak genoeg gevierd,” vindt hij. “Dat heeft alles met discipline te maken. Kun je jezelf dwingen om er even bij stil te staan, zit het in je processen verwerkt? Zit het in je bedrijfscultuur dat je oprecht interesse in je collega’s hebt en blij voor ze bent als ze succes hebben geboekt?”

Vieren maakt impact

Hij stipt daarmee meteen de grootste uitdaging aan, namelijk om een bedrijfscultuur te bouwen waarin het normaal is om samen successen te vieren en mensen te leren om zelf te reflecteren op hun eigen capaciteiten. “Gelukkig zijn steeds meer bedrijven zich bewust van de kracht van het vieren van successen; een gegeven dat stiekem al eeuwenlang bekend is.”

Zou oud als de mens

Oeroude tribes verbonden hun stamleden al door middel van rituelen. Rondom het kampvuur deelden ze belangrijke informatie, vierden ze levensveranderende transitie's en uitten ze hun trots. “Muziek, ritme, zingende verhalen en feest zorgden er toen al voor dat mensen verbinding kregen met elkaar en de stam als geheel. We doen dit nu nog steeds,” legt Pieter Bas uit, “in de vorm van jubilea, personeelsfeesten, kick-offs en awardgala's. Events zijn onze moderne kampvuurmomenten, waarop we samenkomen, focussen, vieren en beleven.”

De kracht van rituelen

Pieter Bas is ervan overtuigd dat sterke organisaties een sterk gedeeld verhaal hebben. “Een missie, een ondernemersdroom, een krachtig merk. Die verhalen en dat geloof moeten gevoed worden en daarom is het van belang dat organisaties regelmatig bijeenkomen om zich te herinneren wat hun *purpose* is; waartoe ze op aarde zijn en waarnaar ze op weg zijn.” Een mijlpaal en zelfs kleinere successen, zijn volgens hem dan ook uitgelezen momenten om de verbindingen tussen je medewerkers en je merk te versterken en zo de individuele én teamtrots te vergroten. Boertje heeft dan ook één helder advies: “Mijlpaal bereikt? Vier het!”



TIPS om direct mee aan de slag te gaan

Elke deelnemer aan de bevrologheidsboost heeft weer een andere waardevolle tip, want niets zo veelzijdig als bevrologheid. We verzamelden er een aantal die je vandaag nog toe kunt passen.



- ✓ Geef anderen een blijk van waardering.
- ✓ Vraag je af: wanneer is de dag voor mij geslaagd? Dat geeft richting om er een geslaagde dag van te maken.
- ✓ Besef dat je veel meer aankunt dan je denkt! Meestal willen we alleen te veel in keer. Dat kost ons bevrologheid! Knip daarom opdrachten zoveel mogelijk op.
- ✓ Elke stap is een succes!
- ✓ Durf te dromen en deel die droom vervolgens met anderen om hem werkelijkheid te laten worden.

- ✓ Maak samen zoveel mogelijk plezier, ook online. Je kunt ook online lunchen!
- ✓ Skip waar je geen energie van krijgt. Verkort je vergadering naar maximaal 45 minuten.
- ✓ Introduceer een CEO-dag, waarop je jezelf als CEO ontwikkelt en inspireert. Daarmee geef je ook meteen het goede voorbeeld aan je medewerkers, om die ruimte en tijd daarvoor te nemen.
- ✓ Geef ook introverte mensen een podium.
- ✓ Sta even stil, in de stilte krijg je antwoorden.

Bevlogenheid is
Het gevoel nadat je
iets nieuws heb geleerd
en mensen hebt
geïnspireerd

Arnold Bakker

Colofon

Het Bevlogenheidsboost Magazine werd met liefde voor jou gemaakt door Impact on the Job en D&B Eventmarketing, The LIVE Company. We zijn ontzettend dankbaar en trots op alle mensen die bij hebben gedragen aan de Bevlogenheidsboost 2020.

Tekst: Marjolein Theunissen | ONLEIN.nu

©De waardevolle lessen uit dit magazine mogen worden gedeeld met derden, mits **Impact on the Job** en **D&B Eventmarketing** altijd als afzender worden genoemd.

Meer weten? Kijk eens op:

www.impactonthejob.nl voor betere teamprestaties in 100 dagen tijd. & www.db-eventmarketing.nl om te ontdekken hoe jij jouw merk tot leven kunt brengen!

Impact on the Job
IJsselmeerweg 100-H
1411 DL Naarden
085 - 1300540

www.impactonthejob.nl
info@impactonthejob.nl

D&B Eventmarketing
Van Hengellaan 25
1217 AR Hilversum
035 - 303 2000

www.db-eventmarketing.nl
info@db-eventmarketing.nl



ALLES OVER **BEVLOGENHEID**

Bevlogen topteams zijn dé motor voor groeiversnelling. Zij hebben meer teamspirit en leveren betere teamprestaties in kortere tijd. Helaas is minder dan 40% van de Nederlandse werknemers bevlogen. Dat gaat jaarlijks gepaard met een bedrag van € 15-20 miljard aan compensatie van werkstress gerelateerde klachten. Investeren in meer bevlogenheid is dus een zeer aantrekkelijke business case voor de BV Nederland. Daarom zijn we met een groeiende groep van enthousiaste partners de bevlogenheidsbeweging gestart.

Ons hogere doel?

**IN 2025 IS 80% VAN WERKEND
NEDERLAND BEVLOGEN EN TROTS!**

Hoe we dat doen? Op allesoverbevlogenheid.nl vind je je dagelijkse dosis bevlogenheid in de vorm van tips, kennis, inspirerende interviews met bevlogen mensen en topexperts uit de topsport, wetenschap en het bedrijfsleven. Daarnaast organiseren we extra boosts, zoals de Dag van de Bevlogenheid. Dé kickstart voor topprestaties.