

ZELFHULP GIDS

Leidinggeven is topsport. Elke dag weer moet je in allerlei domeinen het beste van jezelf geven. Je kan alleen maar in topvorm blijven en het beste uit je bedrijf halen, als je continu aan jezelf werkt. MT zet zeven tips op een rijtje.

TEKST Geert Degrande ILLUSTRATIES Autobahn

01

MAAK HET STIL IN JE HOOFD

Een gezonde geest in een gezond bedrijf. doe aan mindfulness, meditatie of yoga. Kortom zoek de stilte op.

Flor Boeckx, HR-manager bij chemiebedrijf Ajinomoto Omnicem zoekt de stilte in de natuur. 'Een aantal jaar geleden heb ik op één van mijn fietstochten aan de oevers van de Nete een bankje ontdekt. Het staat ongeveer halfweg op een parcours van een dertigtal kilometer tussen Hove en Lier. Dat parcours leidt me voor 90 procent langs wegen waar geen auto's voorbij komen. Ik vind het fantastisch om op dat bankje even te verpozen. Als ik daar een tiental minuten tot rust kom, ben ik in perfecte harmonie met de omgeving rondom mij. Het is moeilijk te omschrijven, maar als ik daar dan 's morgens zit terwijl de rest van het land stilaan aan het ontwaken is, dan ervaar ik bijna iets magisch. In die complete rust die me dan overvalt, ontstaan vaak ook nieuwe ideeën en rijpen nieuwe plannen. Niet dat ik daar ga neerzitten met de bedoeling om inspiratie te krijgen. Het gebeurt bijna automatisch als gevolg van de complete rust die er heerst. Het is alsof alles daar samen-vloeit en op zijn pootjes terecht komt.'



» TIP VAN FLOR BOECKX

Probeer iets te vinden waar je echt stil van kan worden. Dat is voor iedereen anders. Het kan een wandeling in de natuur zijn, het bekijken van een bepaald kunstwerk, meditatie, 3 minuten me-time in de wachtrij aan de kassa van de supermarkt, of nog iets anders. Maar iedereen heeft nood aan stilte, zeker in deze tijden waarin digitaal het nieuwe normaal is, en waarin we constant geconnecteerd zijn.



» TIP VAN JOERI PERNEEL

Laat je goed begeleiden bij een ernstige fysieke uitdaging. Als je nooit gesport hebt, heeft het geen zin om drie maanden later al een marathon te willen lopen. Pak het stap voor stap aan. Vergeet vooral niet dat sporten een beresterk middel is om de nooit-opgevenmentaliteit te kweken.

02

ZOEK EEN FYSIEKE UITDAGING

Sporten loont: je leert omgaan met tegenslag en niet op te geven.

'Net als in topsport komt het erop aan nooit op te geven', zegt Joeri Perneel, CEO van KreaSalesCPM en MySales-Rep. 'Het kan niet genoeg herhaald worden hoe belangrijk doorzettingsvermogen en optimisme zijn om het vol te houden en succesrijk te zijn. Voorbeelden daarvan zijn er genoeg. Kijk naar Piet Huysentruyt. Sinds het enorme succes van zijn kookboeken en van allerlei afgeleide

producten die dankzij zijn naam als zoete broodjes over de toonbank gaan, lijkt het wel of alles wat hij aanraakt in goud verandert. Maar als je zijn parcours van dichtbij bekijkt, is duidelijk dat de man heel wat heeft moeten verwerken: een faillissement, afwijzingen, maar hij vecht altijd terug. Aan de deur gezet bij VTM omdat 'het op was' trok hij naar Vier om nieuwe succesprogramma's te maken. En hij opende een nieuw restaurant in Frankrijk dat hem meteen een Michelinster opleverde. En wat dan te denken van Brian Acton en Jan Koum? Facebook betaalde 11,6 miljard euro voor de berichtendienst Whatsapp die zij in 2009 hadden opgericht. Maar dat geld kwam beide heren niet als een gebraden duifje in de mond gevlogen. Een blik op hun parcours toont namelijk dat zij van never give up hun levensmotto hadden gemaakt. Vier jaar voor ze hun bedrijf konden verkopen werd Acton zowel door Twitter als Facebook afgewezen toen hij er ging solliciteren. Hij was zwaar teleurgesteld, maar vond daarin wel de motivatie om iets anders te proberen. Niet lang daarna contacteerde hij de in Oekraïne geboren Jan Koum, die hij nog kende van bij Yahoo. In 2009 richtten ze Whatsapp op. Nu zijn ze allebei multimil-jardair. Er zijn meer dan genoeg voorbeelden die aantonen dat niet opgeven en de kracht hebben om er na elke tegenslag weer tegenaan te gaan, uiteindelijk wel lonen. Nooit opgeven, karakter tonen, tegen de muur lopen maar opnieuw herbeginnen... het zijn allemaal eigenschappen die we ook in de sport terugvinden. Sterker nog, ik vind het voor leiders een must om sportieve uitdagingen aan te gaan om zo die mentaliteit om nooit op te geven steen voor steen op te bouwen.'

03

TRAIN JE BREIN

Pak je brein aan en leer focus houden. Dat geeft niet alleen meer werkplezier, maar ook betere resultaten.

De wereld is onvoorspelbaar, complex en vol prikkels. Om te overleven is een goed ontwikkelde prefrontale hersenschors nodig. Dat wordt ook wel het CEO of executieve brein genoemd. Mensen bij wie dit deel goed is ontwikkeld, zijn innovatief, flexibel, kijken vooruit en zijn in staat tot het nemen van complexe beslissingen. Hoe goed het executieve brein is ontwikkeld, is genetisch bepaald, maar het is ook te trainen.

Net door je brein te trainen kan je ook je mindset veranderen. Rudi Francken van het bedrijf Mind Your Brain, dat ondernemers en leidinggevenden traint en begeleidt om opnieuw meester te worden van hun state of mind kan het niet genoeg benadrukken. 'Het gaat sterk bergaf met onze concentratie', zegt hij. 'Bruce Morton, een onderzoeker aan de University of Ontario, leert ons dat onze hersenen hongeriger worden naarmate ze meer informatie te verwerken krijgen. Hoe meer informatie we krijgen, hoe meer we op zoek gaan naar meer informatie. Op die manier zijn we de jongste tijd in een vicieuze cirkel terecht aan het komen. Een Canadese studie van Microsoft drukt ons nog meer met onze neus op de feiten: onze aandachtsspanne (de tijd dat we gefocust kunnen blijven) is de afgelopen 16 jaar gedaald van 12 seconden naar 8 seconden, een volledige seconde korter dan de aandachtsspanne van een goudvis. We zijn, met zijn allen, zo geobsedeerd



met draagbare technologie, mails, sociale media én de overvloed aan informatie dat we ons nog moeilijk voor lange tijd kunnen focussen. We checken onze mails terwijl we naar een programma kijken 's avonds. Dat zorgt voor ongelooflijk veel technostress. Daarom moeten we opnieuw leren om focus te houden. Dat zal ons ook meer werkplezier bezorgen en tot betere resultaten leiden. Om dat te kunnen is de eerste vereiste om elke dag goed in te plannen, en strikt de timing te volgen van de planning die elke morgen is opgemaakt. Ons brein is bijzonder machtig, maar het is wel van groot belang om het te blijven trainen.'

» TIP VAN RUDI FRANCKEN

Train je brein door focus te houden en creëer de omstandigheden om dat te kunnen door meer te bewegen, af en toe korte pauzes of een powernap te nemen en door heel bewust te leren ademen.

04

WORD
ULTRAPRODUCTIEF

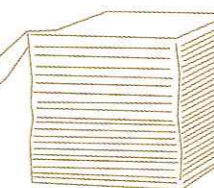
Schep orde in de chaos, zodat je je hoofd vrijmaakt voor zaken die waarde toevoegen. Kortom: get things done!



'Ons hoofd is bedoeld voor het creëren van ideeën, niet om ze te onthouden. Haal daarom zoveel mogelijk uit je hoofd en stop het in een extern geheugen.' David Allen, bedenker van de Getting Things Done-methode, weet hoe je orde in de dagelijkse chaos schept. 'Ondernemers hebben zoveel petten op, zoveel taken die ze oppakken. Dat gevoel kan je overweldigen. Getting Things Done (GTD) helpt je controle te krijgen en te focussen op de belangrijkste zaken. In de praktijk levert je dat gemakkelijk een uur extra werktijd op.' GTD werkt volgens vijf stappen: verzamel, verwerk, organiseer, bekijk en doe. Begin met alles wat je moet onthouden te verzamelen in een 'emmer': een postvak, e-mailbox, tekstbestandje of organiseertool als Trello. Verwerk de gegevens en hang er specifieke actiepunten aan. Alles wat minder dan twee minuten kost, doe je direct. Organiseer de acties verder in projecten, zaken die in de wacht staan en zaken die je ooit zou willen uitvoeren en bekijk ze regelmatig, dus minimaal dagelijks. Vergeet niet dat elk ordersysteem tijd kost: verwerk en organiseer dagelijks, zodat het routine wordt. 'Als alles op rolletjes loopt, is er geen enkele reden voor GTD, maar als je af en toe verzuipt in je werk kan het je absoluut helpen. Creëer ruimte in je hoofd, stop met het verspillen van tijd door te piekeren over je to-dolijst en neem het heft in handen. Er bestaan geen problemen, slechts projecten. Waarom niet meer mensen het toepassen? Je raakt verslaafd aan stress en denkt dat tegen deadlines aan beuken de enige manier van werken is. Juist de mensen die GTD het minst nodig hebben, zijn daardoor het meest geïnteresseerd.'

» TIP VAN DAVID ALLEN

Pak pen en papier en schrijf alles op wat in je hoofd zit: get shit out of your head. Vervolgens moet je er wel wat mee doen, anders ben je een veredelde lijstjesmaker. Afspraken schrijf je ook op in je agenda. Als je brein afspraken al niet kan onthouden, waarom de rest wel?



05

VOLG EEN OPLEIDING
- IN EEN DAG

Verruim je blik, overschrijd de grens van je eigen vakgebied en volg een opleiding. Geen tijd? Kies een opleiding van één dag.

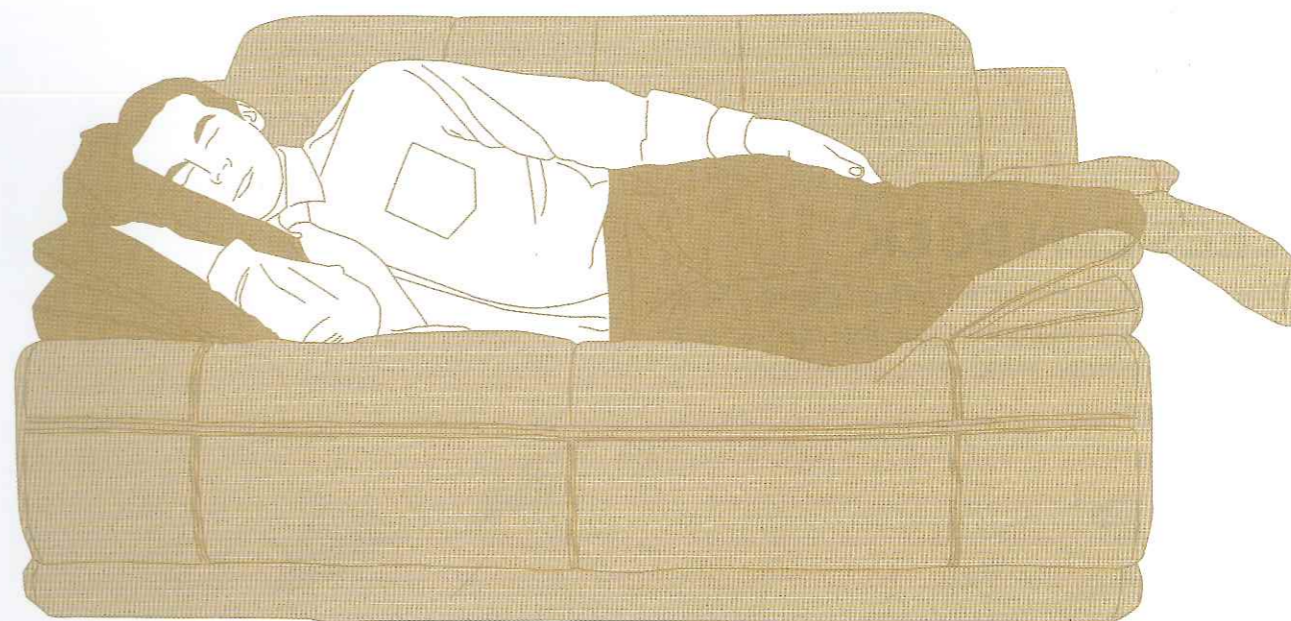
'Bedrijfsleiders zijn niet vrij van stress en burn-out, de ziektes die typerend zijn voor deze tijd', zegt Rebekka Rogiest van het bedrijf Art Crossing, dat mensen begeleidt die vaak als gevolg van een te hoge werkdruk mentaal in de knoop zitten. 'Ik wil vooral pleiten voor minder controle, minder procedures en meer autonomie. Veel managementstrategieën hebben kennelijk als ultieme doel gesteld alles te controleren. Terwijl er nochtans liters inkt zijn gevloeid over zelfsturende organisaties, is er steeds meer controle. Als te veel mensen uitvallen, komen er nieuwe registraties en controlesystemen. Zo rijden steeds meer mensen zich vast: werknemers én werkgevers. Ik ben een pleitbezorger voor meer ondernemerschap, maar dat mag niet eenzijdig gericht zijn op het pure financiële gewin van het bedrijf. Het moet mensen in staat stellen andere aspecten van zichzelf te ontdekken. Dat zal uiteindelijk veel meer opbrengen, omdat mensen dan minder snel leeglopen. Bedrijfsleiders en zaakvoerders doen er goed aan om verder te kijken dan hun neus lang is. Wacht dus niet tot je ook gevangen bent in het web van eindeloos groeien en flexibel zijn. Ga morgen al op zoek naar iets dat totaal niets met werk te maken heeft. Nodig jezelf uit om af en toe kunstenaar te zijn, want het is in dergelijk werk – of het nu sporten is, muziek maken, schilderen of tuinieren – dat tot uiting zal komen wie je bent, hoe je denkt, hoe je de wereld ziet, wat je denkt, wat je voelt, wat jouw uitdagingen en verlangens zijn en waar jij de oplossingen kan vinden.'

'Mentale gezondheid blijft bij de meeste bedrijven een groot taboe. Nochtans moet je niet doorgeleerd hebben om te beseffen dat investeringen in infrastructuur en technologische innovatie alleen niet volstaan. Dat een bedrijf zonder mentaal gezonde mensen op korte en lange termijn geen waarde heeft.'



» TIP VAN REBEKKA ROGIEST

Er is een groot aanbod van eendaagse opleidingen die ver buiten je gewone doen liggen. Pik er één uit en er zal een wereld voor je open gaan. Ontdek je niet een verborgen passie, je zal toch meer inzichten krijgen in jezelf en zo preventief reserves opbouwen die je helpen in de ratrace.



06

SLAAP!

Het schiet er vaak bij in, maar 8 uur slaap per nacht is echt erg nuttig. Het verhoogt je energie en dus ook je productiviteit.

Al heeft de ene mens minder slaap nodig dan de ander, minder dan 6,5 uur per nacht is voor niemand goed. Na een korte nacht moet het lichaam veel harder werken om hetzelfde voor elkaar te krijgen met minder energie. Dat zorgt voor meer aanmaak van het stresshormoon cortisol. Bovendien verlies je bij te weinig slaap het overzicht, je kunt niet goed meer nadenken, je concentreren en rationele beslissingen nemen wordt moeilijker. Politici en managers pochen in interviews nog altijd dat ze aan drie of vier uur slaap genoeg hebben. 'En eigenlijk is dat je reinste onzin', zegt kinesitherapeut en ergonomisch onderzoeker Pascal Mannekens. Hij schreef het boek Rust voor je rug, dat ingaat op de vele problemen die hun oorsprong vinden

» TIP VAN PASCAL MANNEKENS

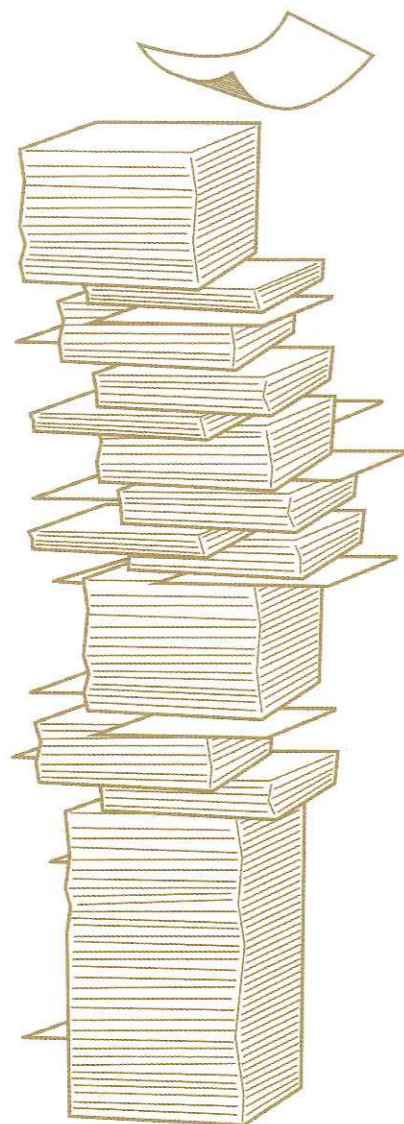
Laat je adviseren over een kwaliteitsbed en lees regelmatig de zeer bekende adviezen over een goede nachtrust. Zo vergeet je onder meer niet dat alcohol voor het slapengaan een negatief effect heeft op je nachtrust.

in een slechte nachtrust, niet zelden als gevolg van het slapen in een slecht bed. Ondertussen heeft hij zich bekwaamd in alle aspecten van de slaapproblematiek. 'De combinatie van een kwaliteitsbed, goede nachtrust en slaaphouding kan uiteenlopende rugklachten voorkomen', zegt Mannekens. 'En uit die rugklachten komen ook veel andere problemen voort. Zo'n 8 op de 10 mensen krijgen minstens een keer in hun leven te maken met ernstige rugpijn. Bijna 10 procent van hen ontwikkelt ook chronische rugklachten. Een goede matras kan al een stuk van de problemen oplossen, maar mensen moeten ook blijvend bewust worden gemaakt van het feit dat ze voldoende nachtrust moeten nemen.'

07

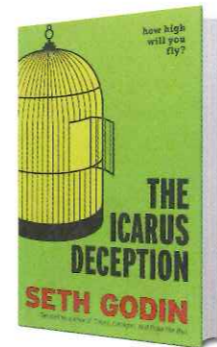
LEES EEN BOEK

Management-, verbeter- en zelfhulpboeken. Ze zijn er in overvloed. Daarom tot slot deze tips van onze experts. Zij werden alvast geïnspireerd door deze boeken.

**REBEKKA ROGIEST**

Alleen met kunst – Abe Geldhof

'Ik geloof niet echt in managementboeken. De kant-en-klare modellen en lijstjes, de tips en tricks uit die boeken passen niet meer, want one size fits all is in geen enkel domein nog van deze tijd. Ik raad mensen aan biografieën te lezen van grote figuren. Die van Steve Jobs staat op mijn lijstje. Ik heb net 'Alleen met kunst' van Abe Geldhof gelezen. Maar ook door Shakespeare, Dante, Multatuli en Proust te lezen, kan je bijzonder veel leren. Over hoe de wereld in elkaar zit en ook over jezelf.'

**RUDI FRANKKEN**

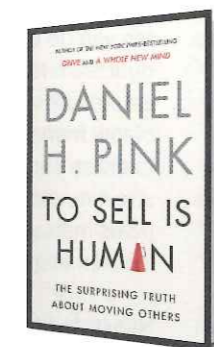
The Icarus Deception – Seth Godin

'Seth Godin zet met *The Icarus Deception*, alle principes die ons ingelepeld worden over in de comfortzone blijven en niet te dicht bij de zon vliegen op zijn kop. De nieuwe waarheid is: het is vandaag belangrijker dan ooit om heel hoog te vliegen. Seth Godin laat zien hoe we kunnen excelleren in een economie die kunst beloont, en geen meegaandheid. Hij legt uit waarom echte innovators zich richten op vertrouwen, opvallendheid, leiderschap en aansprekende verhalen. En houdt een gepassioneerd pleidooi om werk te beschouwen als een kunstvorm.'

**FLOR BOECKX**

De input-output manager – Filip Vandendriessche

'Ik heb dit boek 20 jaar geleden leren kennen. Er staan inspirerende managementconcepten in die vandaag ook nog brandend actueel zijn. En het is gemakkelijk op een namiddag uit te lezen.' (dit boek is niet meer te koop, red.)

**JOERI PERNEEL**

To sell is human – Dan Pink

'Volgens Pink werkt iedereen in de verkoop. Dit boek geeft een beeld van de kunst en wetenschap van het verkopen. Hij verklaart het ABC om anderen te overtuigen en legt uit waarom extroverte mensen niet per se de beste verkopers zijn. Hij beschrijft ook de zes succesfactoren voor een elevator pitch, de drie regels om andere mensen te begrijpen en de vijf manieren om de boodschap scherper te maken.'

**PASCAL MANNEKENS**

De disruptieve competentie – Fabiaan Van Vrekhem

'Dit boek geeft een antwoord door terug te gaan naar de essentie. Hoe creëren bedrijfsleiders waarde? Waarom kijken we naar ervaring en vragen we ons minder af of mensen in staat zijn een bepaalde complexiteit te vertalen naar concrete output, dienstverlening, methoden, concepten en maatschappelijke belang? Wat zijn de zeven dimensies van complexiteit, die bepalend zijn voor de ontwikkeling van organisaties en individuen? Hoe verklaren deze dimensies waarom de ene organisatie succesrijk met veranderingen omgaat en de andere er systematisch het slachtoffer van wordt? Dit boek biedt een vernieuwend, maar ook een pragmatisch inzicht in strategie-, organisatie- en talentontwikkeling.'