

'Breinvriendelijk werken'

Aan de slag met het sensibiliseringspakket!



Overzicht

- Vier **affiches** en vier **screensavers**:
 - 'Je laptop laad je toch ook op?'
 - 'Na inspanning, volgt ontspanning'
 - 'Stuur je smartphone ook eens op vakantie'
 - 'Gun je smartphone ook eens een pauze'
- Vier **snackable video's** over afleiding, werk-privébalans, multitasken en pauze:
 - **Afleiding** – Over het richten van je aandacht op wat jij zinvol vindt, zodat je in de juiste richting gaat.
 - **Integrator** – Welke rol neem jij op in je werk-privébalans? Ben je een echte *integrator* waarbij grenzen tussen werk en privé fluïde zijn? Of baken jij die grenzen duidelijk af?
 - **Multitasken** – Je kunt niet multitasken, ook al denk je misschien van wel. Leer meer over het belang van verbinding.
 - **Pauze** – Jouw brein geniet van echt bezig zijn en focussen, maar ook van gedachten die de vrije loop mogen gaan. Gun jezelf dus ook een pauze.
- **Digicharter** (invulbare PDF) – Maak binnen je organisatie duidelijke afspraken over digitale communicatie. Vul zelf jullie afspraken in of maak gebruik van onze vooringevulde versie met een aantal voorbeelden om jullie op weg te helpen.
- **Checklist 'Gezond (de)connecteren'** – Een overzicht van de belangrijke thema's die meespelen in een deconnectiebeleid. Vul het in op organisatie- of teamniveau om aandachtspunten te identificeren en tot maatregelen te komen.

Helemaal klaar voor succes? Denk dan ook nog even aan:

- **Het doelpubliek**
Welke groepen of werknemers wil je (vooral) bereiken? Hoe kun je daar zo goed mogelijk op inzetten? Hoe ontvangen zij informatie?
- **Communicatiekanalen**
Welke interne communicatiekanalen ga je gebruiken (bijvoorbeeld e-mail, intranet, nieuwsbrieven, teamoverleg ...)? Probeer dit zo goed mogelijk te laten aansluiten bij jullie deconnectiebeleid.
- De betrokkenheid van **leidinggevend**
Licht hen in wanneer deze campagne zal plaatsvinden en wat deze zal inhouden. Benadruk ook het belang van een goede integratie in het team en wat hun rol daarbij kan zijn.
- **Evaluatie en opvolging**
Ga na in hoeverre deze campagne effect heeft (gehad). Overweeg ook langetermijninitiatieven, bv. als onderdeel van het welzijnsbeleid, om het bewustzijn en gedragsverandering te behouden.

Zet het materiaal gedurende verschillende weken in voor een **breinvriendelijke sensibiliseringscampagne** in jullie organisatie!

Je vindt een voorbeeld van een campagne op de achterzijde!

Hoe kan je sensibiliseringscampagne eruit zien?

VOORAF

Teasercampagne

- Wek de **nieuwsgierigheid** op van werknemers over dit thema.
- Plaats een bericht op jullie **intranet** dat de aandacht trekt. Bijvoorbeeld: 'Weet je niet waar eerst te kijken op je werk? Heb je soms het gevoel dat je niet meer weet wat je de hele dag hebt gedaan terwijl je heel de dag wel bezig was? Mis je de leuke gesprekken met collega's of plezierige pauzes tussendoor? *We've got you!* Want binnenkort ontdek je hier meer over hoe je balans kunt vinden in je digitale werklevens.'



WEEK 1

Mentaal opladen

- Weet je van de week: "Je gedachten de vrije loop laten is essentieel om tot inzicht te komen."
- Verspreid de **affiche** en **screensaver**: 'Je laptop laad je toch ook op'.
- Plaats de **video** 'Pauze' zichtbaar op jullie intranet of moedig aan om deze te gebruiken tijdens overlegmomenten (bv. een personeelsvergadering, teamoverleg ...).
- Creativiteit in overvloed? Bied een overzicht van leuke pauzemomenten die mogelijk zijn in jullie organisatie (tips om op te laden), voeg er eventueel toe (bv. een kickertafel), stippel wandelroutes uit in de nabije omgeving, benadruk het recht op pauze, verspreid ontspanningstips van collega's ...



WEEK 2

Focus in tijden van overvloed

- Quote van de week: "Focus is het nieuwe IQ" – Cal Newport, auteur van Diep Werk.
- Verspreid de **affiche** en **screensaver**: 'Stuur je smartphone ook eens op vakantie'.
- Plaats de **video** 'Afleiding' zichtbaar op jullie intranet of moedig aan om deze te gebruiken tijdens overlegmomenten (bv. een personeelsvergadering, teamoverleg ...).
- Creativiteit in overvloed? Bied een overzicht van de focusplekken in jullie werkomgeving, deel gadgets uit die werknemers kunnen gebruiken om duidelijk te maken dat ze *in the flow* zijn en niet gestoord willen worden, verspreid focustips van collega's ...



WEEK 3

Tijd voor verbinding

- Spreuk van de week: "Zoek geen grote woorden als een klein gebaar volstaat."
- Verspreid de **affiche** en **screensaver**: 'Na inspanning volgt ontspanning'.
- Plaats de **video** 'Multitasken' zichtbaar op jullie intranet of moedig aan om deze te gebruiken tijdens overlegmomenten (bv. een personeelsvergadering, teamoverleg ...).
- Creativiteit in overvloed? Daag teams uit voor een challenge (bv. een pingpong-toernooi of een promofilm maken over het team), creëer een gezellige zithoek voor collega's om bij te babbelen, koppel jullie teambuilding aan dit thema ...

WEEK 4

Aan de slag!

- Quote van de week: "Wijsheid begint met verwondering." - Socrates.
- Nu iedereen is warm gemaakt, is dit een ideaal moment om de **e-learning** 'Breinvriendelijk werken en deconnectie' te lanceren!
 - Verspreid de **introfilm** op het intranet of tijdens (een) overlegmoment(en).
 - Benadruk dat werknemers hun eigen pad kunnen volgen, op basis van wat de zelfreflectietest uitwijst in het begin.

Benieuwd wat de e-learning inhoudt?
Mail naar academy@idewe.be voor meer info en een testlink.

VANAF WEEK 5

Op weg naar een breinvriendelijk team

- Plaats de **video** 'Integrator' over de werk-privébalans zichtbaar op jullie intranet of moedig aan om deze te gebruiken tijdens overlegmomenten (bv. een personeelsvergadering, teamoverleg ...).
- Verspreid het **digicharter** en moedig teams aan om hiermee aan de slag te gaan. Zie ook de 'Toolbox voor leidinggevendenden om deze teamsessies vorm te geven'.

