

Chief Happiness Officer
Gea Peper over werkgeluk

Onthaasten *tijdens* kantoor- uren

De Chief Happiness Officers veroveren steeds meer terrein binnen het Nederlandse bedrijfsleven. Gea Peper van HappinessBureau leidt deze werkgeluksdeskundigen op. Meer plezier, minder ziekten. Onthaasten nieuwe stijl begint op de werkvloer.

“Gezondheid op de werkvloer heeft sinds een paar jaar de volle aandacht. Dat is begonnen met de opkomst van gezond eten en meer bewegen en daar komt nu mentale gezondheid bij. Meer dan ooit zijn we ervan doordrongen dat stress je immuunsysteem verzwakt, waardoor je vaker ziek thuis komt te zitten. Soms maar een paar dagen vanwege griep of verkoudheid, andere keren raken mensen vanwege een burn-out lange tijd uit de roulatie. Ziek-zijn kost je baas geld. Vandaar dat er steeds meer aandacht komt voor leefstijl, preventie en werkgeluk.”

“Mocht je tien geleden nog blij zijn dat je überhaupt een baan had en was het, als er problemen waren, tanden op elkaar en doorbijten, die tijd ligt achter ons. Anno 2018 zijn we met een inhaalslag bezig. Het idee

dat als er gelachen wordt, er ook nog wel wat werk bij kan, is passé. Als je met een glimlach op je gezicht werkt, ben je juist productiever. De beste ingevingen krijg je vaak als je weg bent van je werkplek, buiten op de fiets in de natuur of lekker ergens op een terras hangt. Ontspanning opent de deur naar creativiteit en oplossingen. En daarvan zijn steeds meer werkgevers zich bewust. Vandaar ook dat er aandacht uitgaat naar de juiste balans tussen focus – je kunnen afzonderen in een stiltekamer om even meters te maken – én ontspanning. Dus ja, er komt meer ruimte om tijdens kantooruren te onthaasten. Lunchwandelen, stoelyoga, een relaxkamer, ruimte voor een powernap. Meer plezier, maar ook meer aandacht voor zingeving en voldoening op de werkvloer. Er zijn zelfs bedrij-



Gea Peper van HappinessBureau leidt werkgeluksdeskundigen op.

‘Oprechte
interesse en
waardering
verdubbelen
je instant-
werkge-
luk’

ven die hun werknemers helpen bij het bestrijden van eenzaamheid of het uit de schulden komen. Daarmee maak je echt het verschil.”

‘Is het al weekend?’

“Dat werkge-
luk zoveel meer
aandacht krijgt,
wordt ook
aangewakkerd
doordat mensen
allang niet meer
voor die grote
zak geld en die
mooie leaseauto
gaan. De nieuwe
generatie – de
millennials – wil
een baan die ertoe
doet, waarmee ze
iets bijdraagt aan
de samenleving.
‘Happy and healthy’
zijn voor jonge
mensen belangrijke
uitgangspunten.
En aangezien het
steeds moeilijker
wordt om aan
personeel te komen,
verandert de
mentaliteit binnen
bedrijven. Werkge-
luk vergroten is de
specialiteit van de
Chief Happiness
Officer. Momenteel
houden deze ‘officers’
zich vooral nog
 bezig met het
regelen van
bedrijfsuitjes,
organiseren ze de
vrijdagmiddagborrel
en sturen ze een
kaartje aan collega’s
bij een geboorte of
na een verhuizing.
Het accent ligt
vooral op het
vergroten van
werkplezier. Meer
betrokkenheid en
een blijk van
waardering zijn
niet onbelangrijk.”

“Ga maar eens na,
wat gebeurt er als
een collega elke dag
met een chagrijnig
gezicht binnenkomt?
Wat doet dat met
jouw stemming? En
wat gebeurt er als je
het omkeert en je
vrolijk binnenstapt
met een ‘goedemorgen’
en vraagt hoe het
weekend was? Oprechte
interesse en waardering
verdubbelen je
instant werkge-
luk. Je hebt daar zelf
invloed op als
werknemer en de werk-

ge-
lukskundige doet er
nog een schepje
bovenop. Alleen de
plezierfactor
uitvergroten is
uiteraard niet
voldoende om het
aantal mensen dat
met een burn-out
thuiszit, terug te
brengen. Dan moet
er meer gebeuren.”

“We belonen ons
werkge-
luk momenteel
gemiddeld met een
7,1. Een mooie
voldoende, maar we
geven ons privéleven
een dikke acht. Er valt
dus nog winst te
boeken op de
werkvloer. Ik denk
dat de werkge-
lukskundige daar een
rol in kan spelen,
want juist in die
functie kun je
mensen laten ontdekken
hoe je meer
zingeving en
voldoening uit je
werk kunt halen.
Waar ligt je hart?
Wat is jouw talent?
En hoe zet je dat
het beste in? Het zijn
niet altijd vragen waar
je makkelijk zelf
antwoord op kunt
geven. En natuurlijk,
een bedrijf an sich
maakt je niet
gelukkig, daar ben je
zelf vooral
verantwoordelijk voor.
Maar als je met een
geweldig team werkt,
er vertrouwen is,
je een inspirerende
baas hebt en met
elkaar iets moois
maakt, dan helpt dat
wel. Het zou toch
fantastisch zijn als
steeds minder
mensen op maandag-
morgen roepen:
‘Is het alweer bijna
weekend?’”

Meer weten

- Ademtherapeut Aimee van Munster: sonoraharderwijk.nl
- shinrin-yoku.nl
- Het kleine shinrin-yoku boek, Natascha Boudewijn, ISBN 9789401303828, € 14,99
- happinessbureau.nl