

Welke (ongekende) Kansen kan een Crisis ons bieden?

Een van de beste manieren om met een stressvolle situatie om te gaan, is jezelf in te beelden hoe je binnen 2 jaar over deze periode zal vertellen. Dat helpt om alles eens vanuit een andere invalshoek te bekijken en ... nieuwe (ongekende) kansen/mogelijkheden te ontdekken:

- 1) **Mentale Kracht**: momenteel voelt het misschien nog alsof de dagen voorbij kruipen, maar dit samen met je medewerkers en (business)partner overleven, zal zeker een goed verhaal opleveren. Praat daarom 'es over de manier waarop je dit later wil vertellen.
- 2) **Behandel Thuiswerken gewoon als Werk**: omdat de fysieke overgang tussen privé en werk ontbreekt, vinden veel thuiswerkers het moeilijk om grenzen te stellen. Doorgaans pakt dit negatief uit voor de privétijd. Wat hierbij helpt is: maak voor jezelf een werkschema en houd je eraan.
- 3) **Zorg voor (meer) Duidelijkheid**: omdat je elkaar net wat minder makkelijk aanschiet dan op kantoor, vraagt samenwerking tussen mensen op verschillende locaties om meer structuur en duidelijke spelregels. Zorg bvb voor een online project- of teampagina waar iedereen dingen kan checken als: wat wordt er deze week van mij verwacht? Waar werken mijn collega's aan? Welke zijn de prioriteiten?
- 4) **Maak de Progressie zichtbaar**: het ervaren van progressie, resultaat van je werk zien, is een v/d belangrijkste factoren in onze werkmotivatie. Maak daarom tijdens online vergaderingen en op andere manieren de voortgang zichtbaar. Deel, liefst dagelijks, wat er bereikt is.

En als je eventueel **moeilijkheden hebt met 'binnenblijven'**, heb ik dankzij astronaut Scott Kelly een paar relevante tips. Hij is dé specialist op dit vlak ... hij bleef zowat 520 dagen binnen in zijn ISS-Ruimtestation:

- Volg een helder tijdschema ...en houd je eraan
- Plan je werk ... en ook je ontspanning
- Ga naar buiten ... ontwikkelen betekent ook bewegen
- Houd een dagboek bij ... niet om te noteren wat gebeurt, wel om je eigen ervaringen te noteren
- We zijn allemaal verbonden ... en kunnen dit dan ook tezamen aan
- Luister naar Experts ... ikzelf ben het niet op dit vlak ... astronaut Scott Kelly wel.

Mentaal tuinieren: hier neem je bewust eigenaarschap over gedachten die je niet meer wilt. Je gaat ze wieden als onkruid uit je tuin. Ook laat je nieuwe gedachtenpatronen bloeien, door ze herhaaldelijk water en voeding te geven.

Visualiseer dat **jij eigenaar bent van deze mentale** tuin ... Al tekent alvast de kleurrijke visual hiernaast!

