

## Zuurstof voor jezelf en anderen

**E**en organisatie is maar zo sterk als de zwakste schakel. Als zaakvoerder of CEO moet je waken over de volledige keten en heel wat bordjes succesvol in de lucht houden: productie, innovatie, hr, sales, marketing ... Door het onzekere klimaat, in combinatie met een stijgende werkdruk, ervaren zelfs de meest veerkrachtige mensen stress. Gedreven door ambitie, schuiven zaakvoerders hun eigen welzijn vaak aan de kant. Helaas kan dit op lange(re) termijn zware gevolgen hebben voor zowel de eigen gezondheid als die van het bedrijf.

Bij een luchtdrukdaling zeggen stewardessen op een vliegtuig niet voor niets: "Zet eerst uw eigen zuurstofmasker op en help dan anderen om u heen". In een professionele setting zou dat niet anders mogen zijn. Wanneer je aan het roer staat van een organisatie, kan je enkel optimaal presteren voor jezelf, je bedrijf en je team, wanneer je goed in je vel zit. Daar knelt het schoentje vaak. Toch kan je dankzij enkele eenvoudige stappen je mentaal welzijn vergroten.

### Focus en bewustzijn

Door nieuwe technologieën, innovaties en digitalisering evolueert de wereld razendsnel. Bovendien vergen onverwachte crisissen flexibiliteit en wendbaarheid. Daarnaast lijken de grenzen tussen de privé- en werksfeer steeds meer te vervagen, waardoor we het gevoel hebben altijd te moeten presteren. Om effectieve en efficiënte beslissingen te kunnen nemen, zijn focus en bewustzijn nodig. Hoe dichter we bij onszelf staan, hoe beter we keuzes kunnen maken en prioriteiten kunnen stellen. Hiervoor moet je af en toe op de pauzeknop durven duwen. Mindfulness of meditatie kunnen helpen om de bewustwording en focus te verhogen.

### Klankbord

Een objectief en neutraal klankbord kan perspectief bieden. Iemand die een spiegel voorhoudt of advies geeft, kan een andere blik op een situatie of vraagstuk werpen. Een coach of mentor kan je via specifieke trajecten

begeleiden om inzichten, bewustzijn en perspectief te ontwikkelen. Dit kan helpen om constructieve stappen te zetten richting persoonlijke of professionele doelen en die ook te realiseren.

### Vanuit het DNA

Medewerkers zijn het kloppende hart van elke organisatie. Mensen die zich goed voelen zijn efficiënter, minder vaak ziek en blijven langer. Mentaal welzijn is geen trendwoord, het moet effectief verweven zijn in het bedrijfs-DNA. Wanneer mentaal welzijn van bovenaf gedragen en gestimuleerd wordt, is het oprechter. Zorg daarom voor een veilig kader met aandacht en ondersteuning voor mentaal welzijn. Creëer verbinding met medewerkers, zorg voor een transparante communicatie en luister naar hun frustraties. Gebruik je eigen kwetsbaarheid als kracht en ga in gesprek met je team. Geef als zaakvoerder het goede voorbeeld en durf je eigen pijnpunten uit te spreken. Dit leidt niet enkel tot meer begrip en goodwill, maar motiveert hen ook om zelf open kaart te spelen.

Mentaal welzijn is vandaag belangrijker dan ooit. Wees jezelf ervan bewust en ga er op een constructieve manier mee aan de slag om je bedrijf en jezelf van voldoende zuurstof te voorzien.

Attendo  
— [attendoprofessional.be](http://attendoprofessional.be)