

Minder inspanning, meer plezier, meer resultaat

Hoe geluksmanagement leidt tot hogere prestaties

Mark Vijverberg en Esther Gijsbers zijn partners van de Work Life Academy. Zij vertellen over presteren, geluk en hartcoherentie.

Wat verstaan jullie onder people management?

“People management betekent voor ons het bevorderen van duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Het gaat erom dat je mensen in staat stelt om hun werk met energie en plezier te kunnen doen! Je zou dat ook ‘geluksmanagement’ mogen noemen.”

Dat klinkt wel heel soft. Waarom zouden bedrijven aan ‘geluksmanagement’ moeten doen?

“Om de eenvoudige reden dat gelukkige medewerkers zorgen voor tevreden klanten en hogere omzetten. Mensen die



Mark Vijverberg en Esther Gijsbers, Partners van Work Life Academy

werk doen waar ze goed in zijn en waar ze blij van worden, presteren gewoon meer. Bovendien zijn ze veel beter bestand tegen de enorme werkdruk die wij overal tegenkomen.”

Eigenlijk heel logisch, toch?

“Klopt, maar toch weten veel mensen niet waar hun echte talenten liggen en

hoe ze efficiënt met hun energie om kunnen gaan. Dat komt ook omdat er steeds meer van ze wordt gevraagd.”

Wat kan een manager dan concreet doen?

“Om te beginnen zelf het goede voorbeeld geven. Een positieve en energieke manager werkt aanstekelijk. Maar bovenal helpt hij mensen om hun hart te volgen! Dit betekent goed luisteren, oprecht geïnteresseerd zijn en écht begaan zijn met de mens achter de medewerker.”

En dat kan je allemaal leren?

“Inderdaad, je kan leren hoe je je energie op peil kan houden én hoe je signalen bij jezelf en bij anderen kan herkennen. Wij leren mensen ook om letterlijk te ‘luisteren’ naar hun hart. Dat doen we met behulp van hartcoherentie.”

Hartcoherentie?

“Ja, dat is een methode waarmee je zelf je hartritme kan reguleren. Het helpt om rustig te worden, ‘bij jezelf’ te blijven en om goed te kunnen luisteren. Maar ook om na inspanning te herstellen en je energie telkens weer op te laden. Het is eigenlijk een vaardigheid waarmee je jezelf in een staat van ‘Peak Performance’ kan krijgen.”

Kortom, managers moeten sturen op energie en plezier?

“Zeker! Mensen die goed in hun vel zitten en fluitend naar hun werk gaan, kunnen immers bergen verzetten.”

MEER INFO

www.worklifeacademy.nl