

The background of the image is a teal-colored glass skyscraper with a grid of window panes. Three workers in yellow safety gear are rappelling down the side of the building. One worker is near the top left, another is in the middle right, and the third is lower down on the left. They are connected to ropes that run vertically across the frame.

Unplug

TO RE-CONNECT

DECONNECT YOUR DIGITAL BRAIN

**HOW'S
WORK?**

A thick, red, diagonal brushstroke underline that starts under the 'W' of 'WORK' and extends towards the right, ending under the 'K'.



ABOUT US

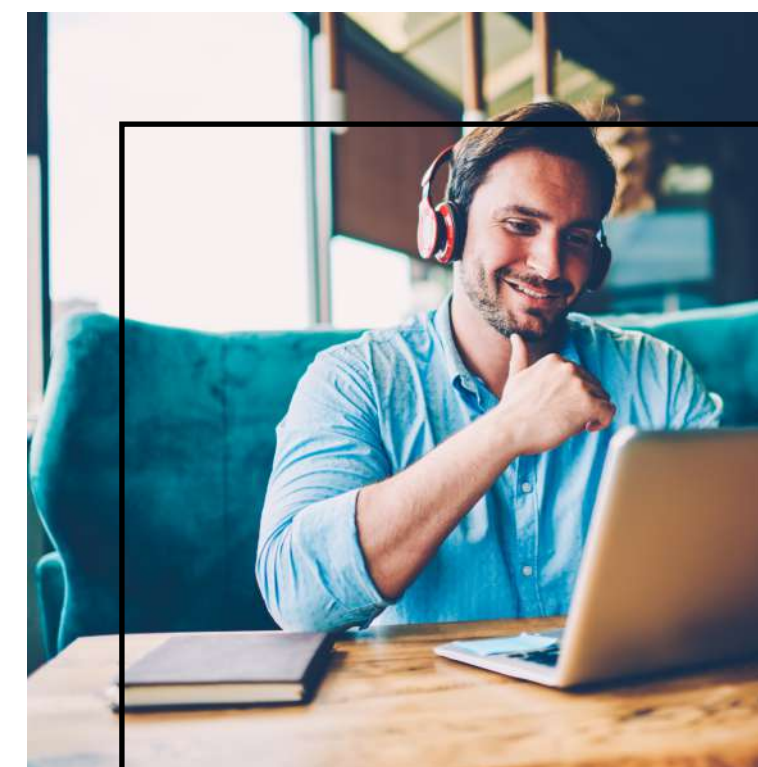
HEY, HOW'S WORK?



DIGITAAL WELZIJN



HYBRIDE WERKEN



LERENDE ORGANISATIE

Klik! ↗



ONZE OPLOSSINGEN

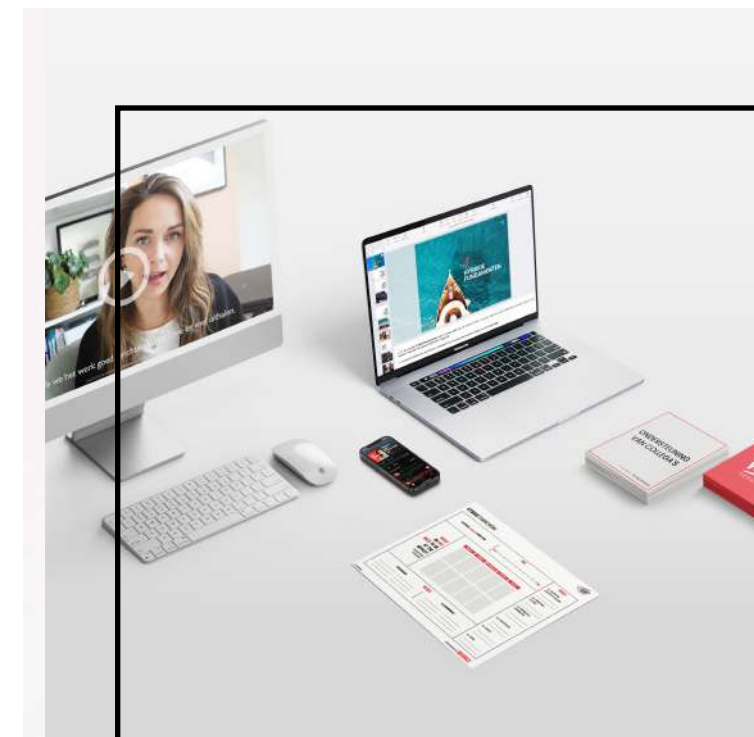
Afhankelijk van de leercultuur en de doelstellingen van jouw organisatie zijn er andere oplossingen voor handen. No-nonsens, 'down to earth' en concrete oplossingen op maat van jouw organisatie.



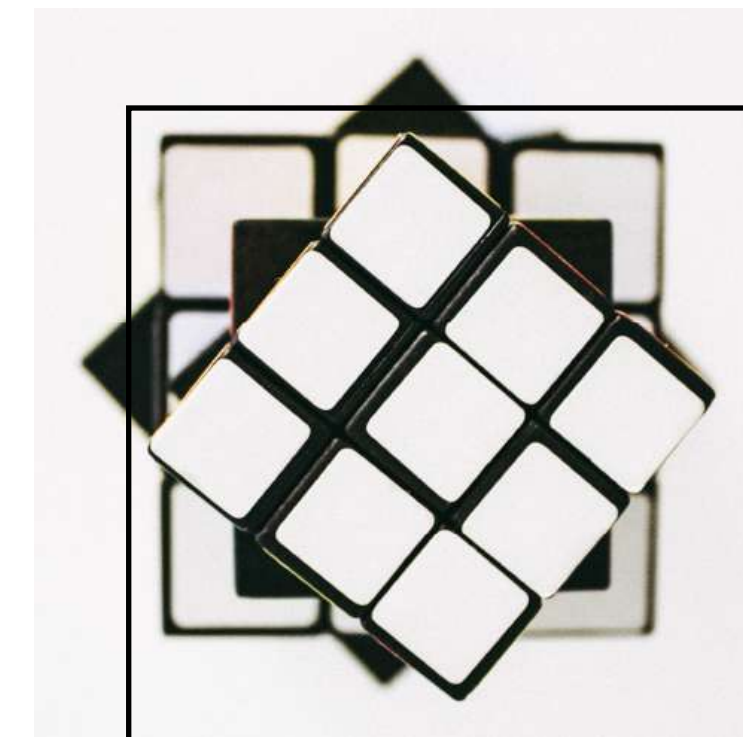
INSPIRE



TRAIN



TEAM UP



ADVICE

Klik! ↗



KATELIJN NIJSMANS



DAJO DE PRINS



KIM VAN HOUTVEN



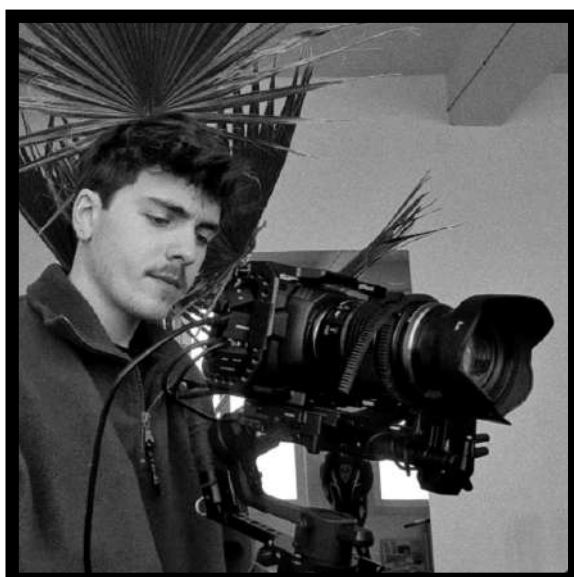
SOFIE WILLOX



WOUTER ROBIJN



NIELS DHAENZE



NICOLAS CORBETT



RIA VAN DINTEREN



ILONA BOOMSMA



CHRISTEL STUBBE

ABOUT US

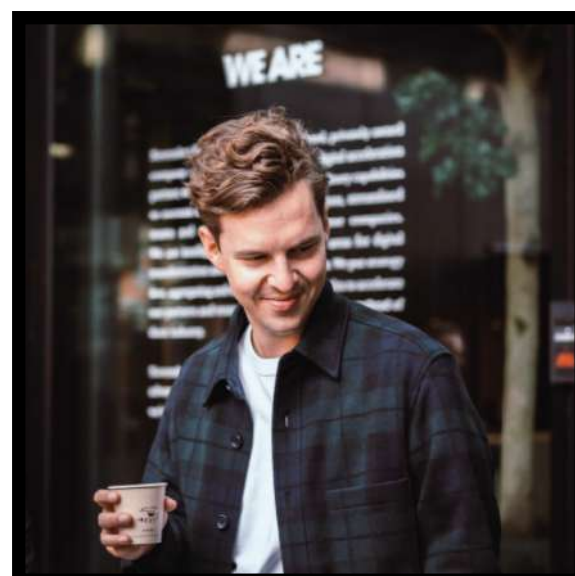
OUR TEAM



LESLEY ARENS



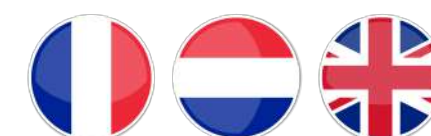
FONS LEROY



RALPH VAN TONGELEN



FATIMA YASSIR



ONZE KLANTEN





◀◀ HET KAF VAN HET KOREN

The background of the image is a teal-colored glass skyscraper with a grid of window panes. Three workers in yellow safety gear are rappelling down the side of the building. One worker is near the top left, another is in the middle right, and a third is lower down on the left. They are connected to thin white ropes.

Unplug

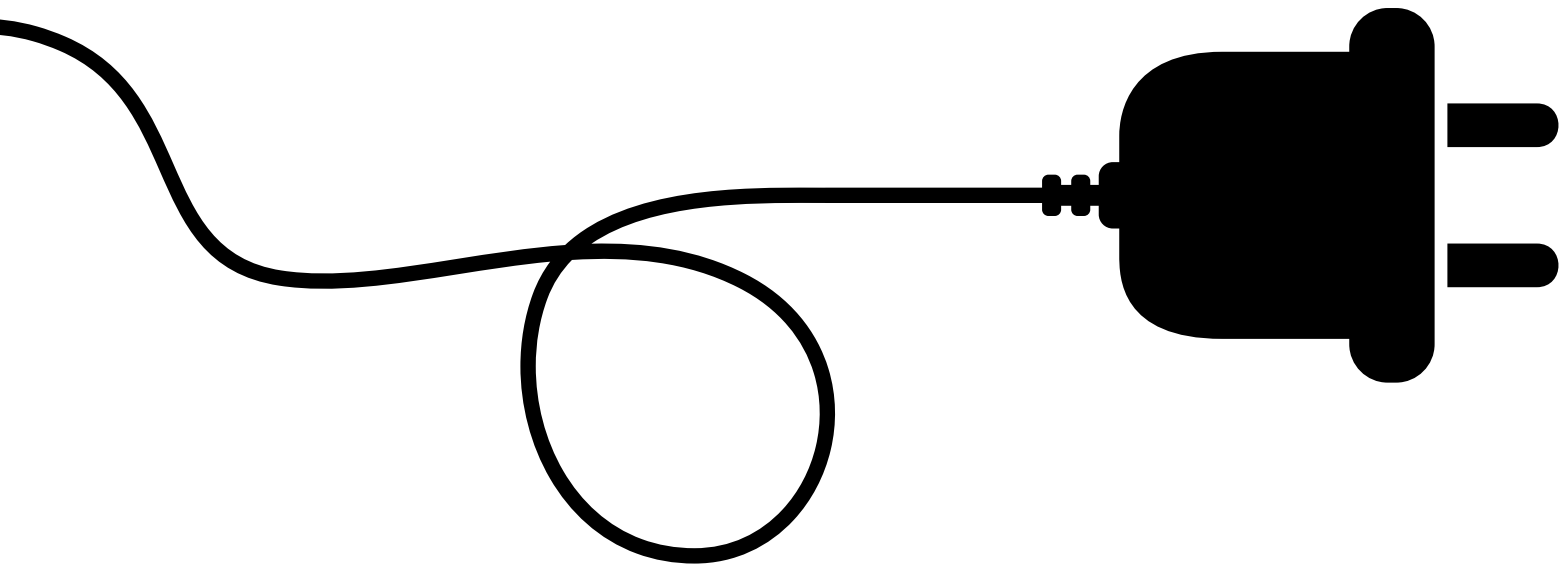
TO RE-CONNECT

DECONNECT YOUR DIGITAL BRAIN



De collectieve arbeidsovereenkomst/het arbeidsreglement moet minstens het volgende bepalen over het recht op deconnectie:

- 1. PRAKTISCHE MODALITEITEN**
- 2. RICHTLIJNEN**
- 3. VORMING EN SENSIBILISERINGSACTIES**



Waarom **DECONNECTEREN?**

Over Forrest Gump

Hoe **PAKKEN WE DAT AAN?**

Over 'Den draad'

Wat **DOEN WE CONCREET?**

Over Detox, Zebra's & Schapen



THE *missing* LINK





Run FORREST *Run*





BRAIN *waves*

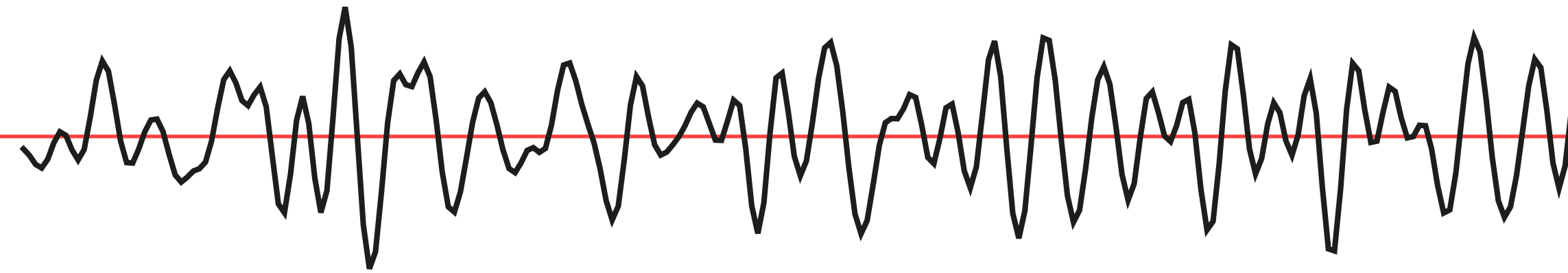


GAMMA >>



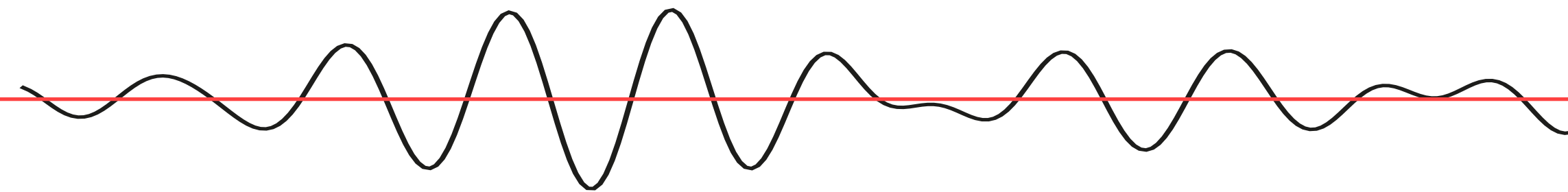
AWARENESS

BETA >>



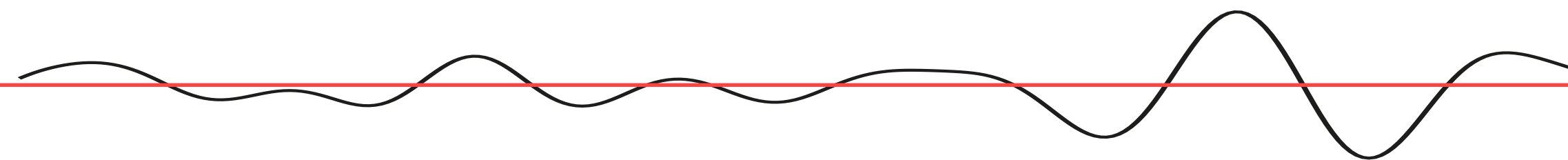
ALERTNESS

ALPHA >>



REFLECTION

THETA >>



RELAXATION



46%

VAN DE VLAMINGEN MAAKT
WEKELIJKS OVERUREN



64%

VAN DE BELGEN HEEFT MOEITE MET
DECONNECTEREN NA HET WERK



3u08

SPENDEERT DE GEMIDDELDE
VLAMING PER DAG OP DE
SMARTPHONE



Waarom DECONNECTEREN?

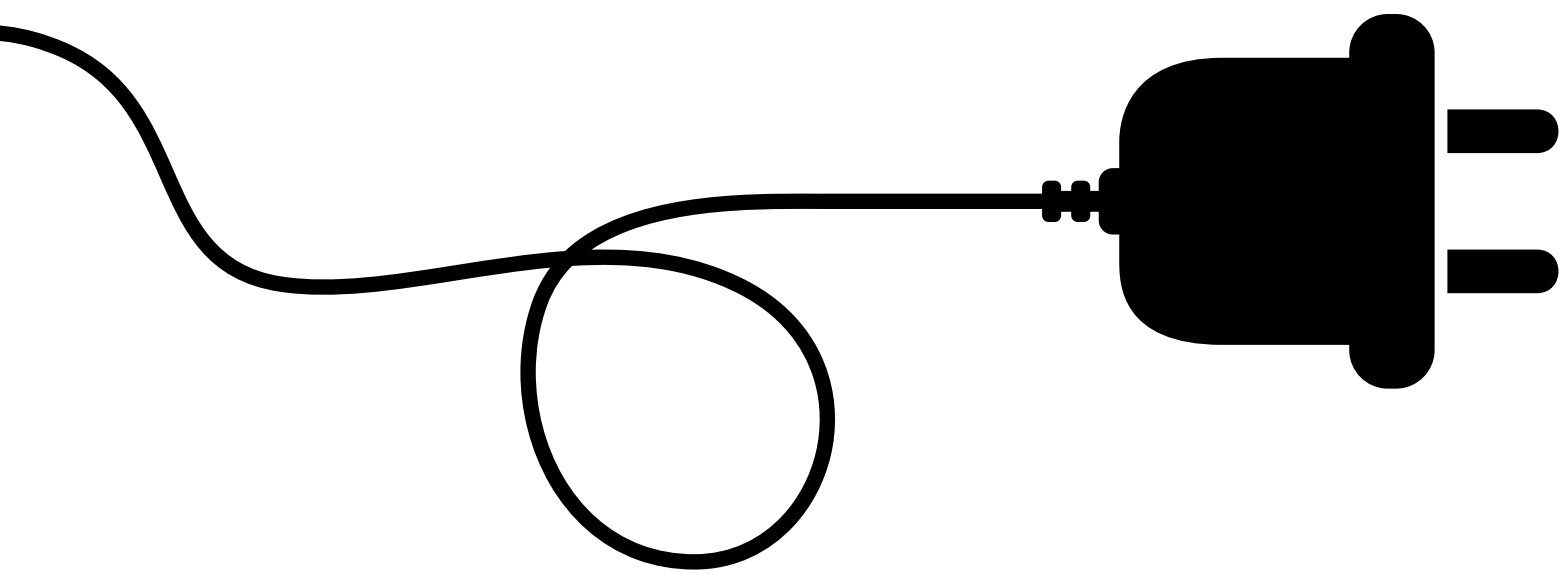
Over Forrest Gump

Hoe PAKKEN WE DAT AAN?

Over 'Den draad'

Wat DOEN WE CONCREET?

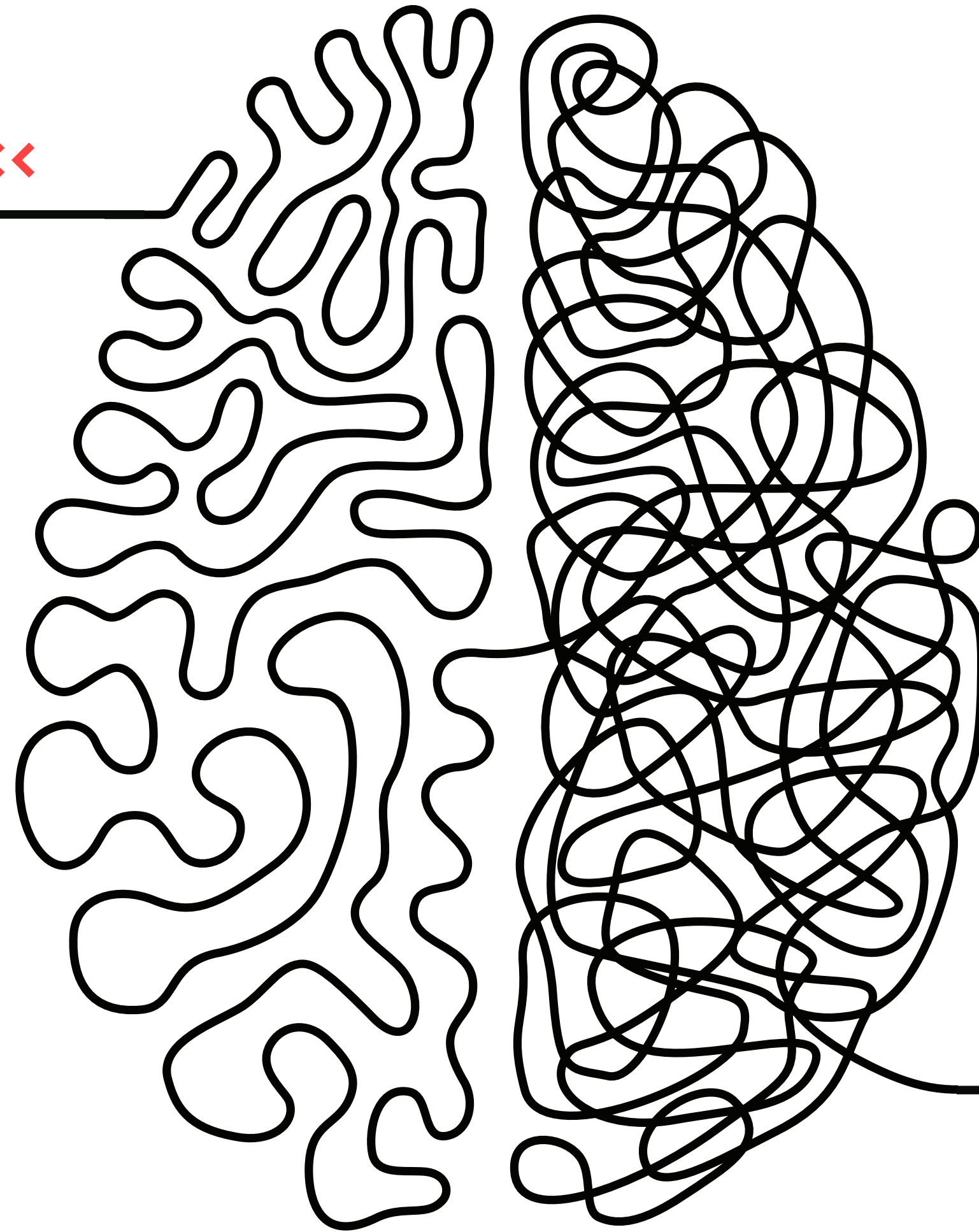
Over Detox, Zebra's & Schapen



GEMA
CARLS



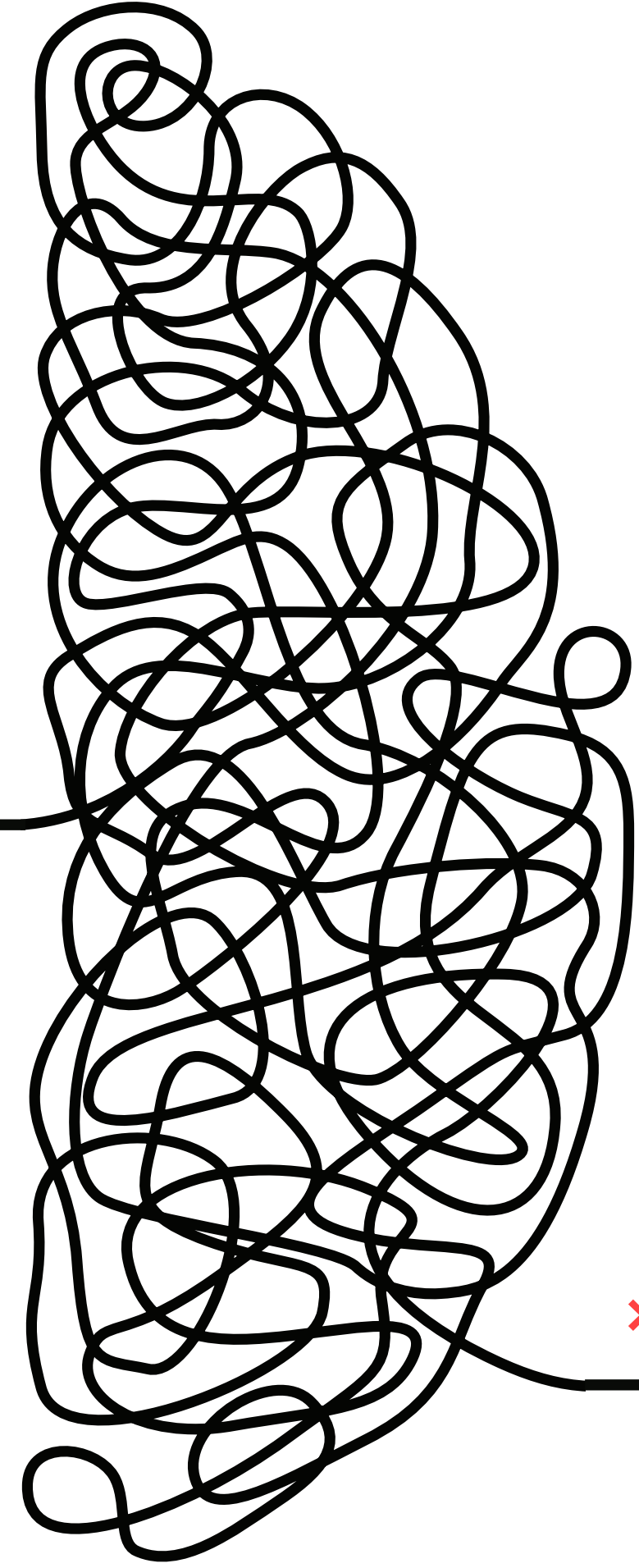
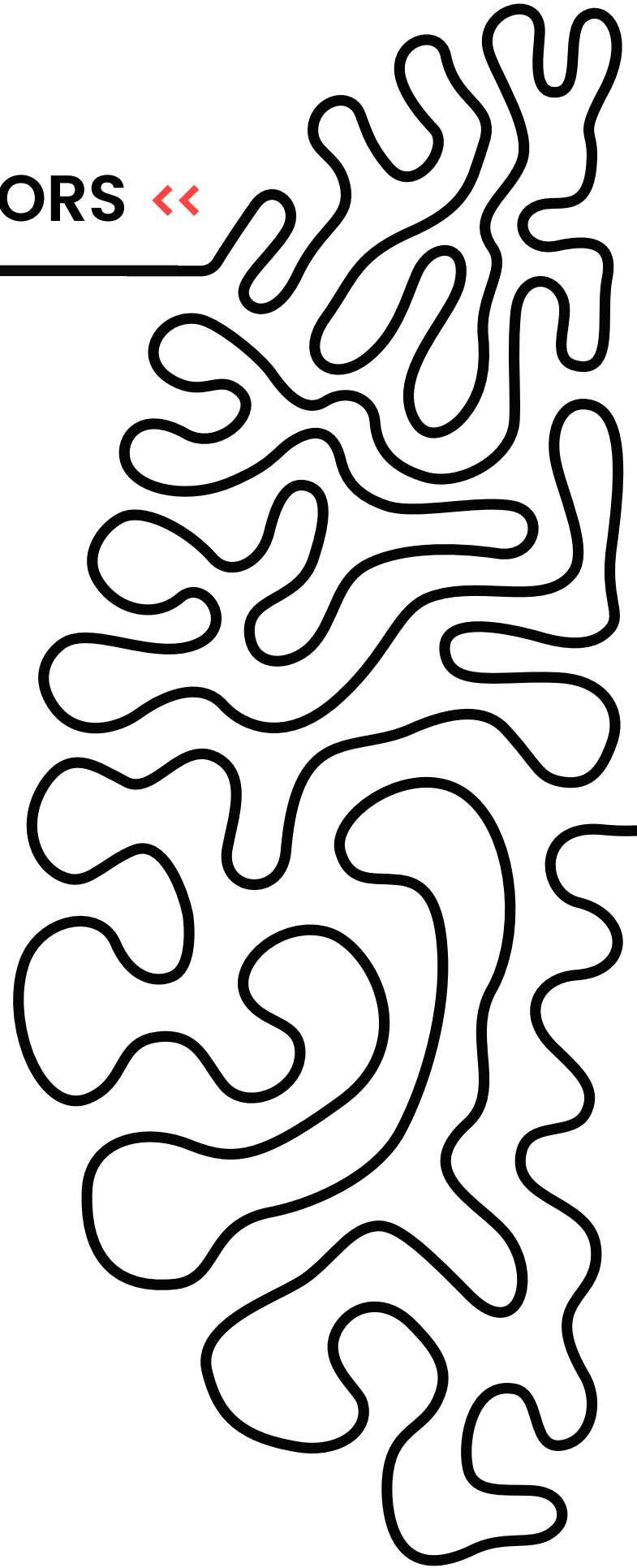
SEPERATORS <<



>> **INTEGRATORS**



SEPARATORS <<



>> INTEGRATORS

Belang VAN
DECONNECTIE STIJL





Deconnectie **STIJL**

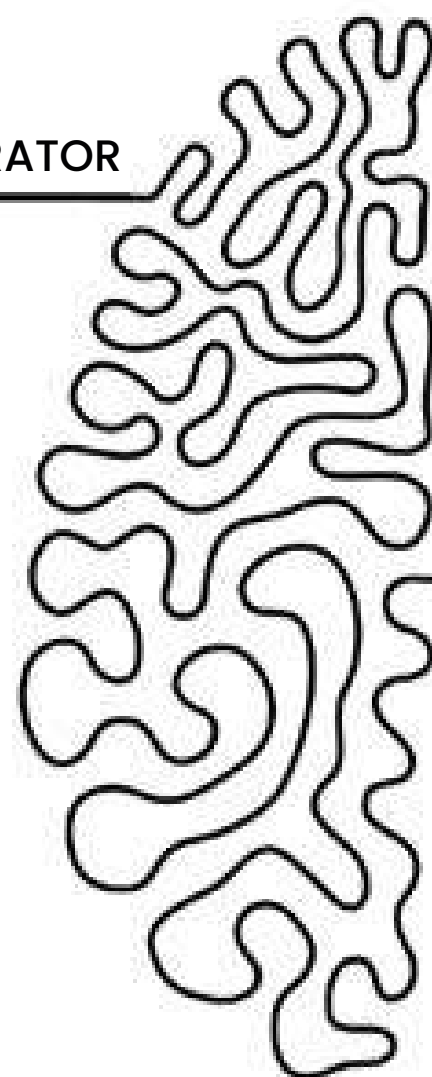
INTEGRATORS VERSUS SEPERATORS

Neem even de tijd om na te denken over jouw team(s).

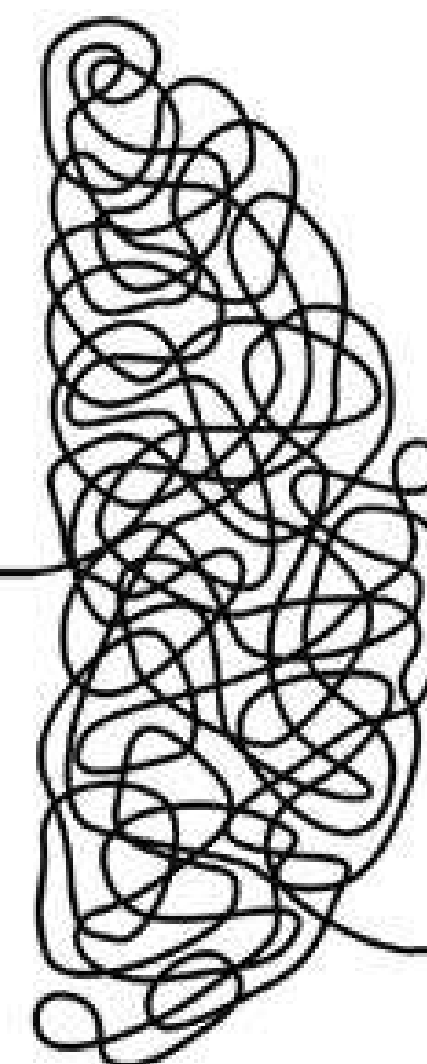
Waar plaats je jouw teamleden en waarom?

Kan je een spanningsveld opmerken?

>> SEPERATOR



>> INTEGRATOR



© HOWSWORK

WWW.HOWSWORK.BE



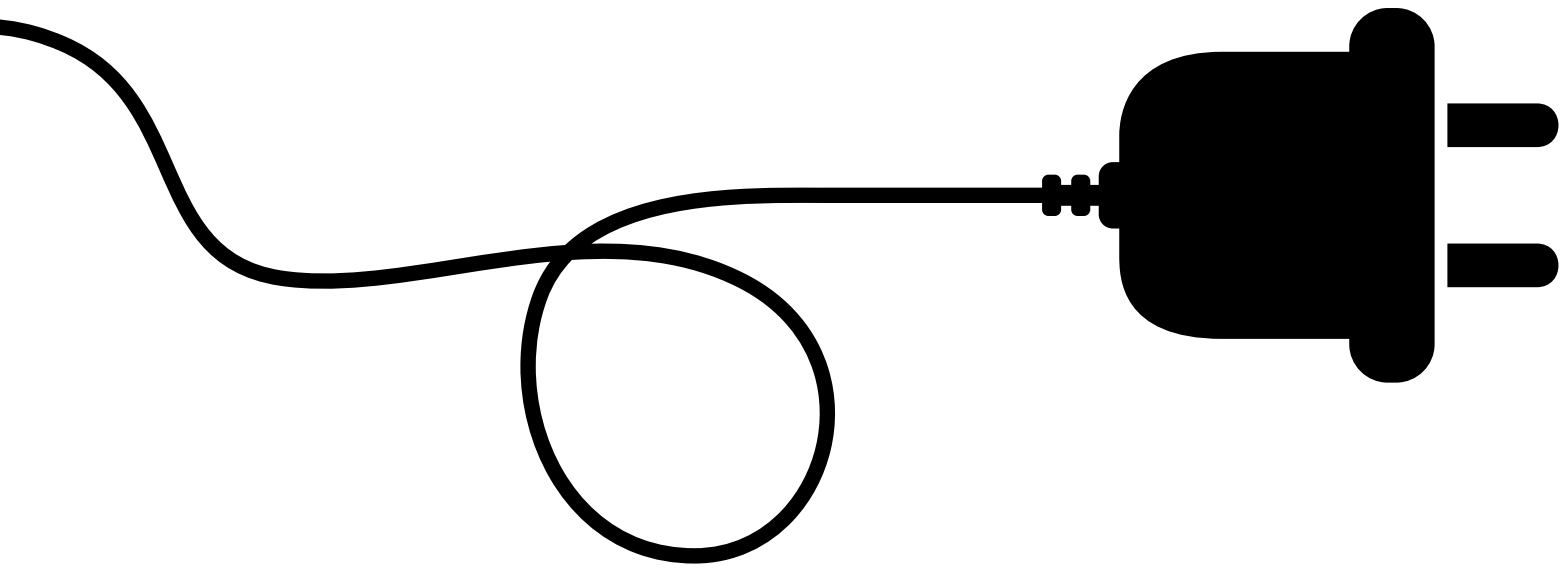


Digital **DETOX**



THE *Holy* GRAIL





Waarom DECONNECTEREN?

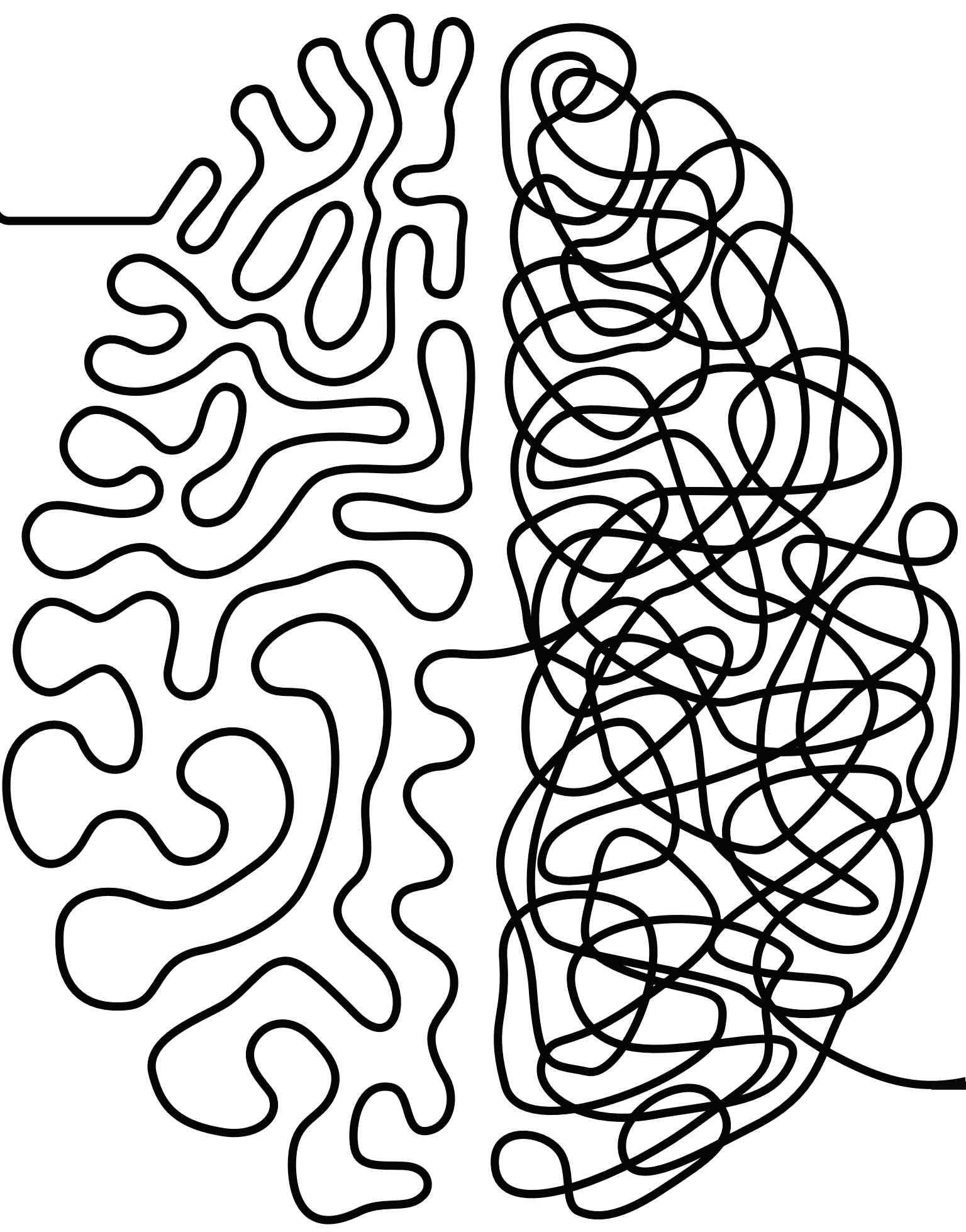
Over Forrest Gump

Hoe PAKKEN WE DAT AAN?

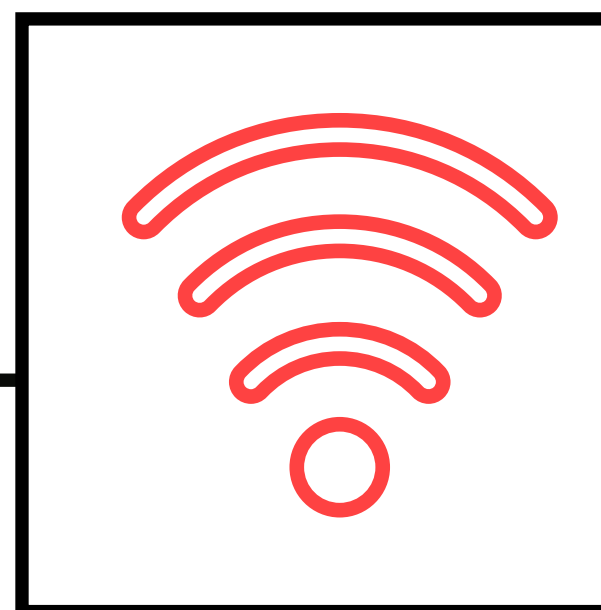
Over 'Den draad'

Wat DOEN WE CONCREET?

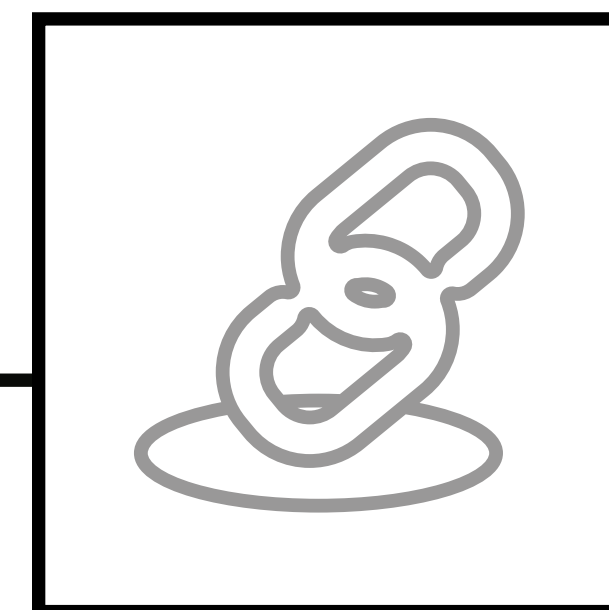
Over Detox, Zebra's & Schapen



3 VORMEN VAN DECONNECTIE



DIGITAAL



PSYCHOLOGISCH



EMOTIONEEL



Techno STRESSORS

- + TECHNO OVERLOAD
- + TECHNO INTERRUPTION
- + TECHNO INVASION
- + TECHNO UNCERTAINTY

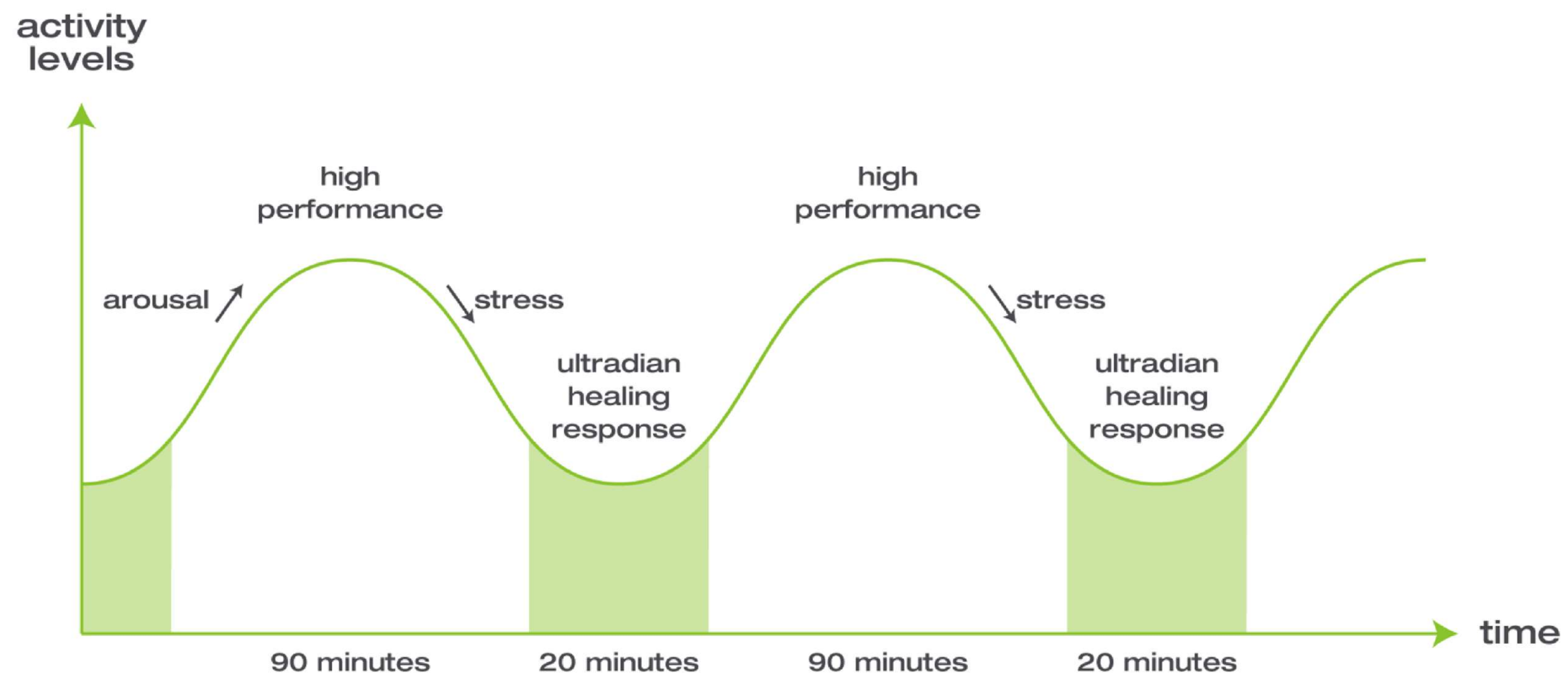


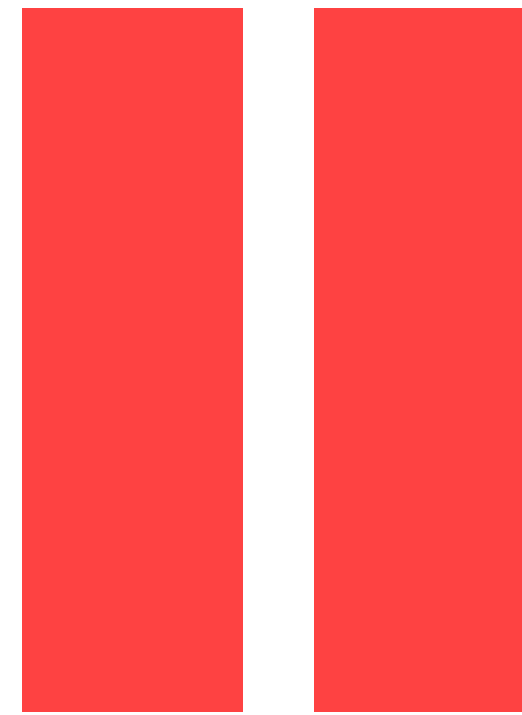
TECHNO *overload*



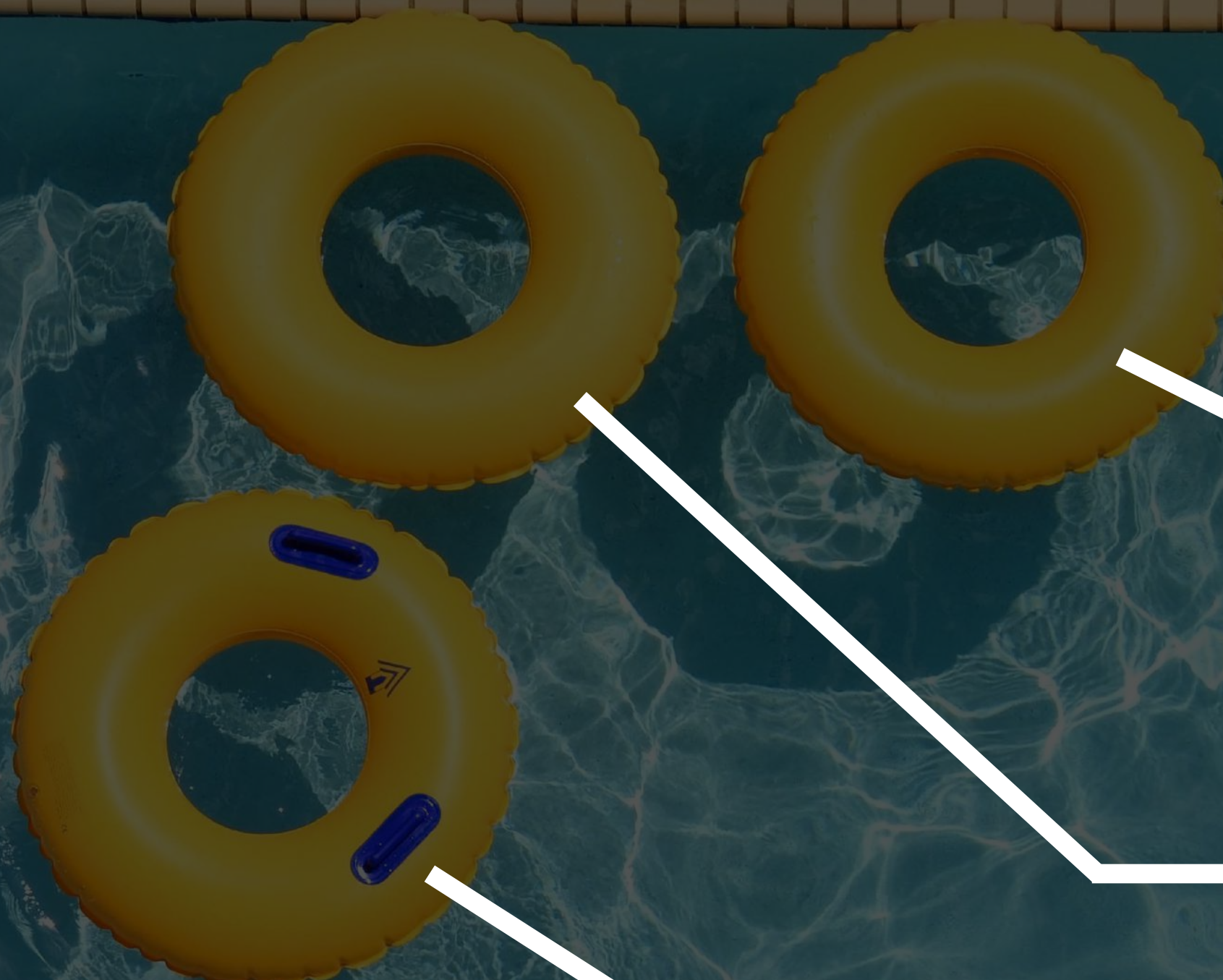
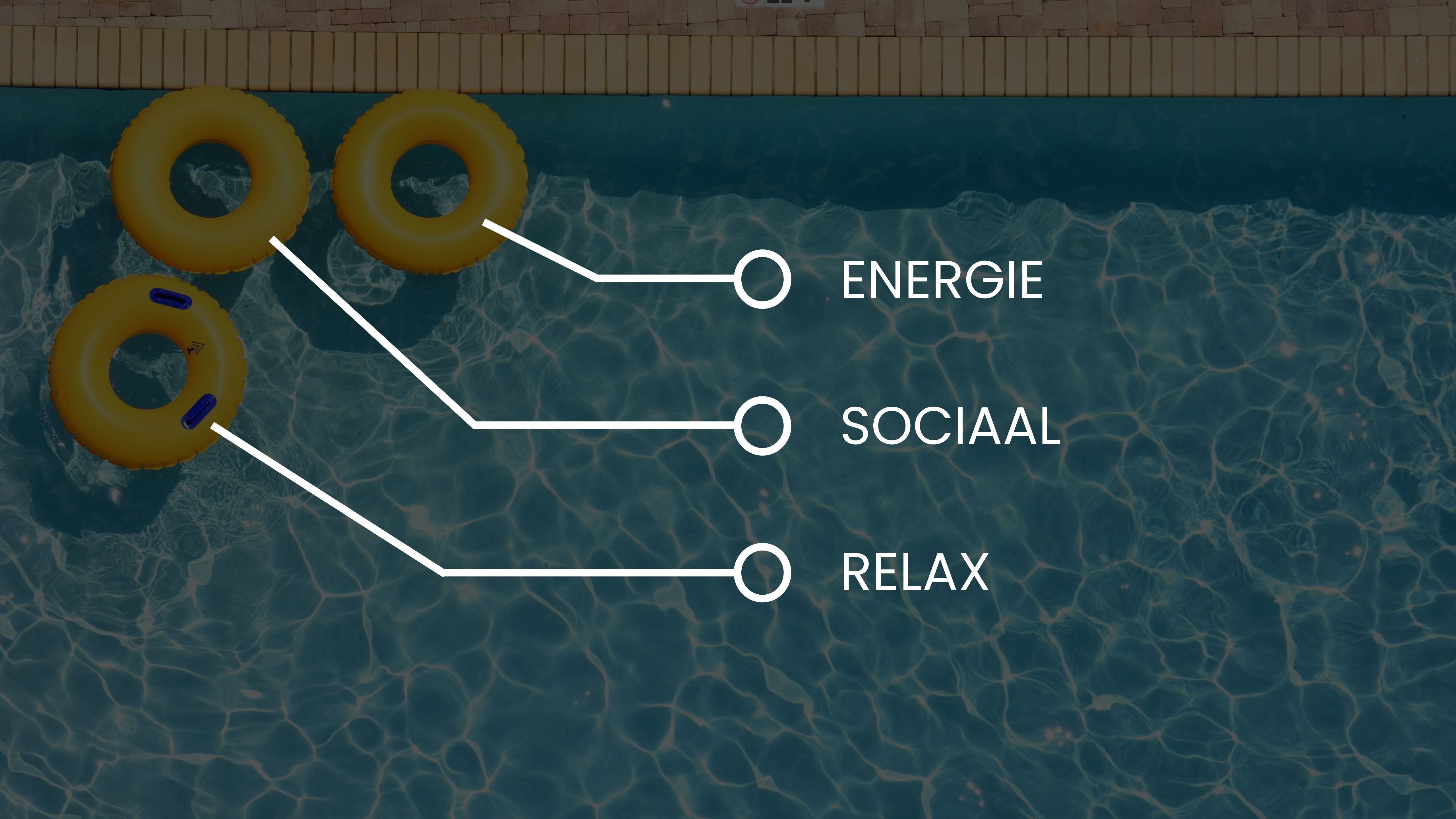


PREFRONTALE CORTEX





Ja... duhuh



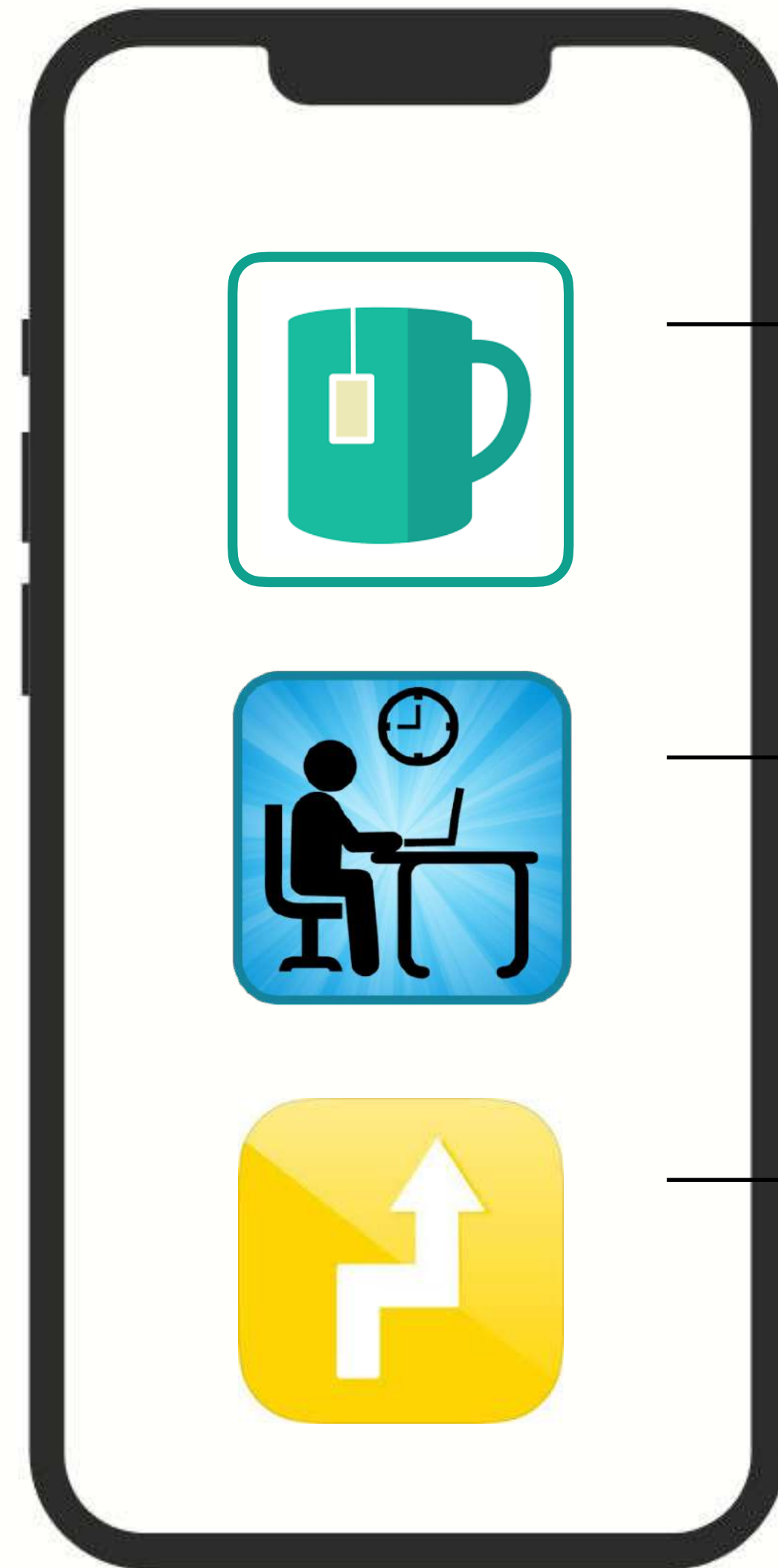
ENERGIE



SOCIAAL



RELAX



● BREAKTIMER

Desktop applicatie voor IOS en Windows

● BREAK REMINDER

Smartphone applicatie voor Android

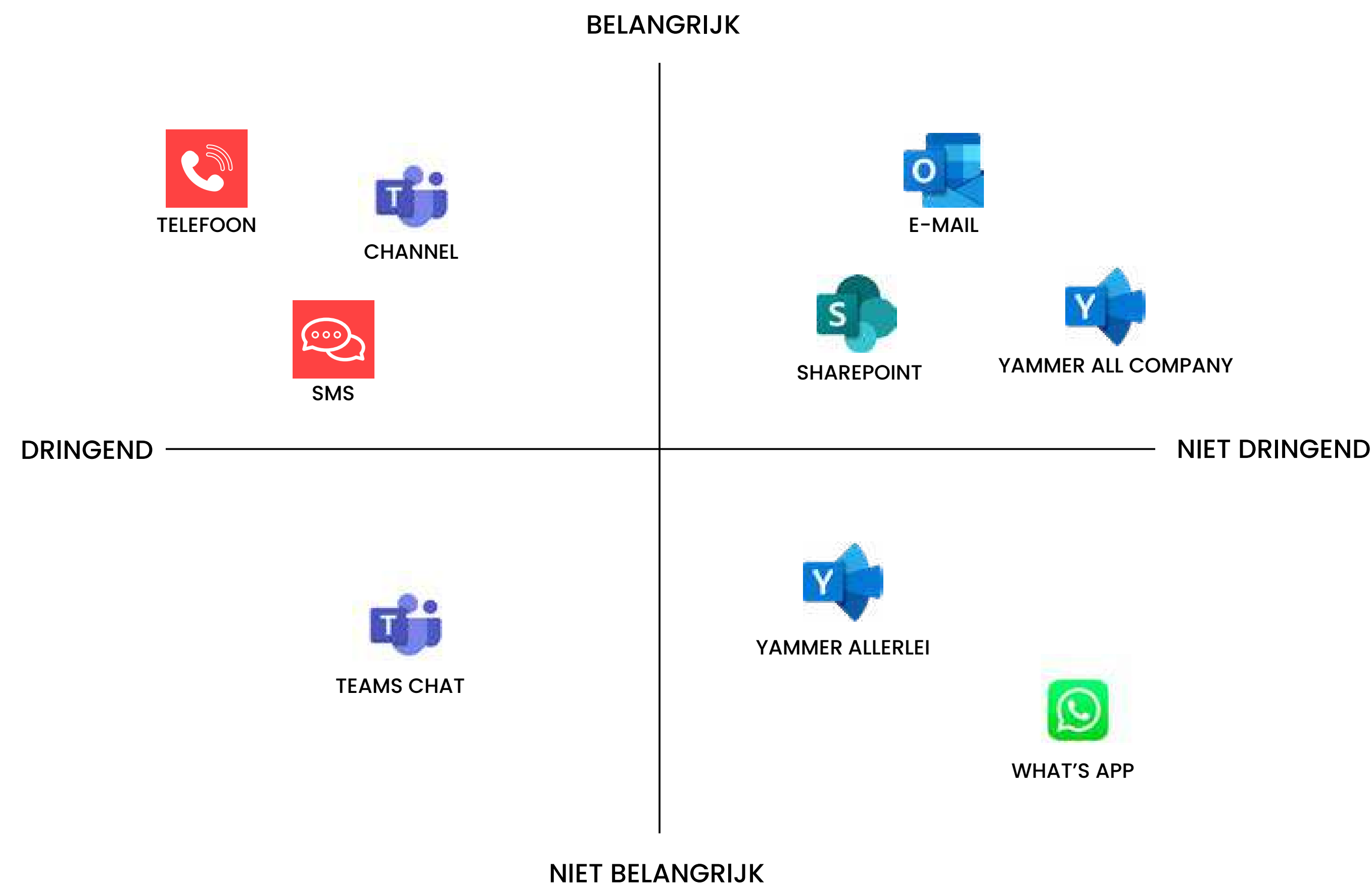
● STAND UP

Smartphone applicatie voor IOS



COMMUNICATIE *Matrix*

VOORBEELD



© HOWSWORK

WWW.HOWSWORK.BE    



Efficiënt VERGADEREN



Gebruik de volgende checklist om verbeteringen naar boven te halen en zo iedere keer weer effectiever te zijn in vergaderingen. Je kunt deze checklist gebruiken bij alle vergaderingen, of je nu hybride werkt of niet.

>> DE BASIS

- Is het duidelijk wie de meeting leidt?
- Begon de vergadering op tijd? Kan iedereen inloggen?
- Waren alle deelnemers aanwezig en op tijd?
- Is er een agenda en wordt deze gevolgt?
- Zijn de vergaderdoelen bekend bij iedereen en zijn ze ook behaald?
- Houdt de meeting-leider de tijd in de gaten?
- Zijn de nieuwe acties gereviewd en geaccordeerd aan het einde van de meeting?
- Was de vergadering op tijd afgerond?
- Is er een korte pauze tussen deze vergadering en de volgende?

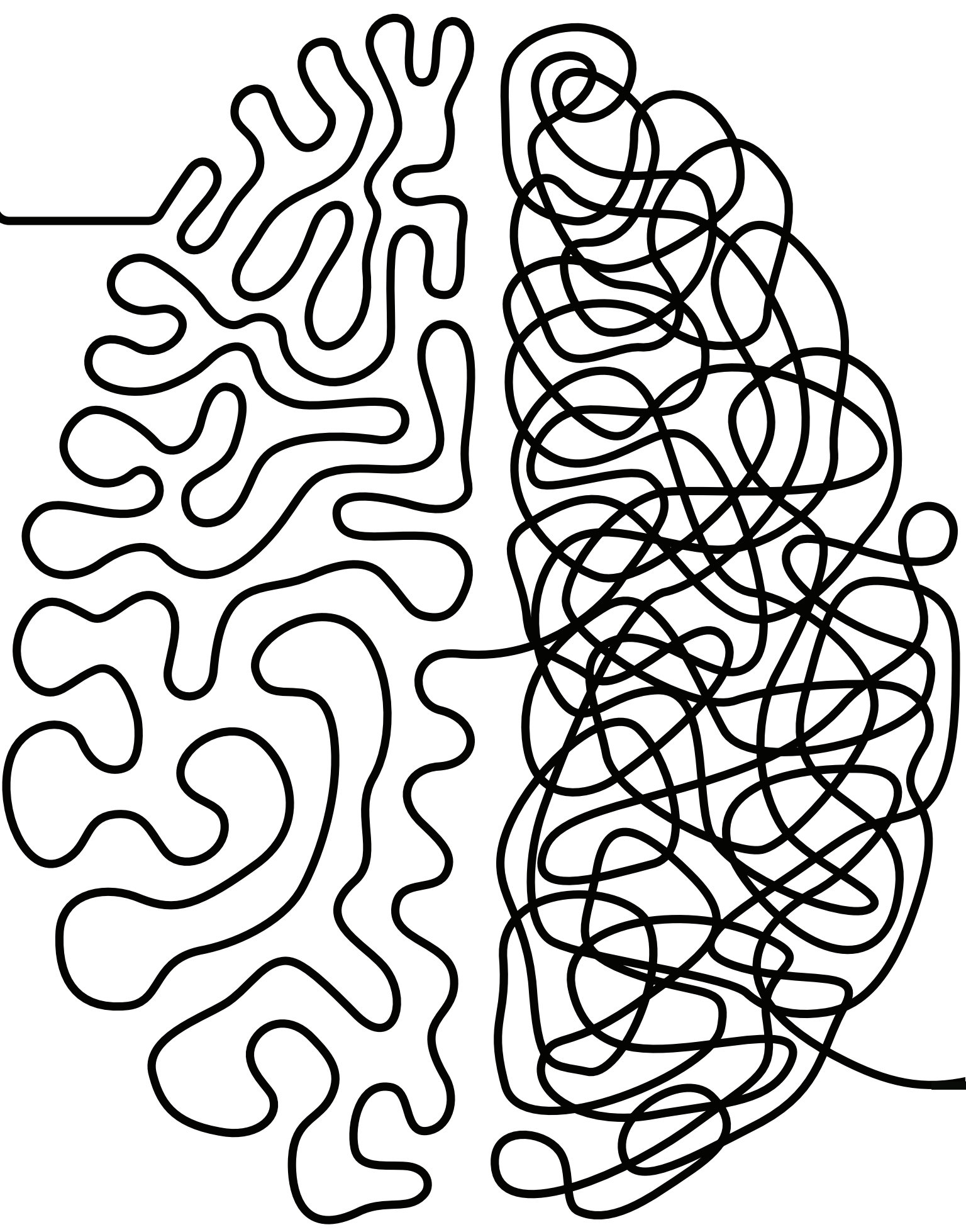
>> DE UITVOERING

- Waren de deelnemers voorbereid voor de vergadering?
- Stonden de vergaderstukken op een voor iedereen vindbare plaats?
- Werden alle relevante vergaderstukken effectief gebruikt?
- Staan er alleen topics op de agenda die we gezamenlijk moeten bespreken of zijn er zaken die ook a-synchroon hadden gekund?
- Droegen alle deelnemers goed bij aan de vergadering?
- Zijn de acties uit de vorige vergadering compleet en op tijd afgerond?
- Wordt de actie lijst integraal besproken?
- Zijn de verantwoordelijkheden en deadlines voor de nieuwe acties helder afgesproken?
- Waren er technische problemen?
- Weten de deelnemers wat de bijdrage aan de vergadering is?

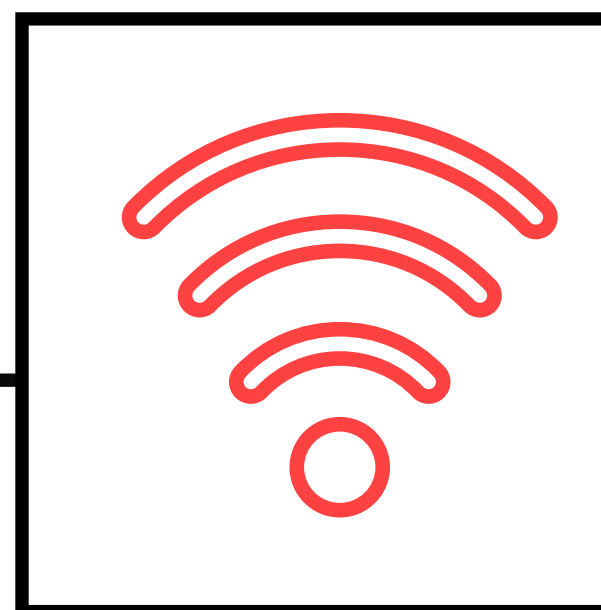


- WELKE SNELHEIDSDREMPELS?

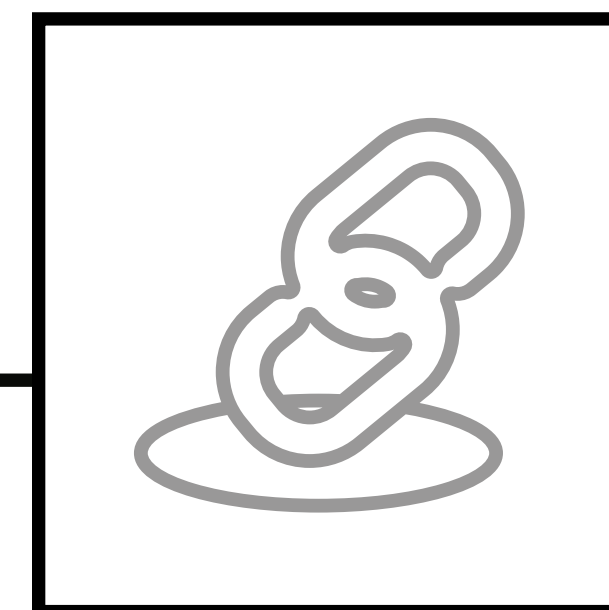




3 VORMEN VAN DECONNECTIE



DIGITAAL



PSYCHOLOGISCH



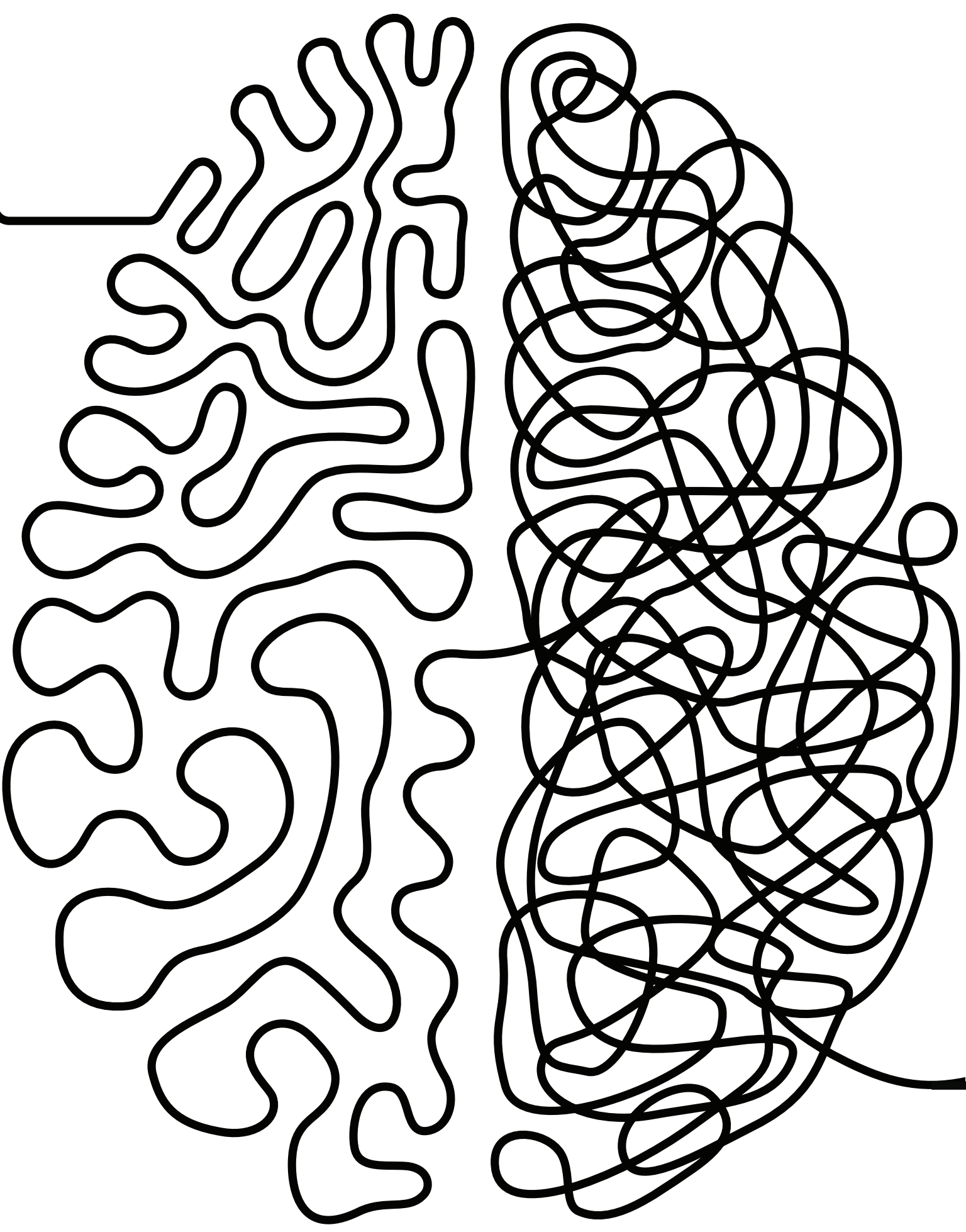
EMOTIONEEL

ZEBRA
versus
HUMAN

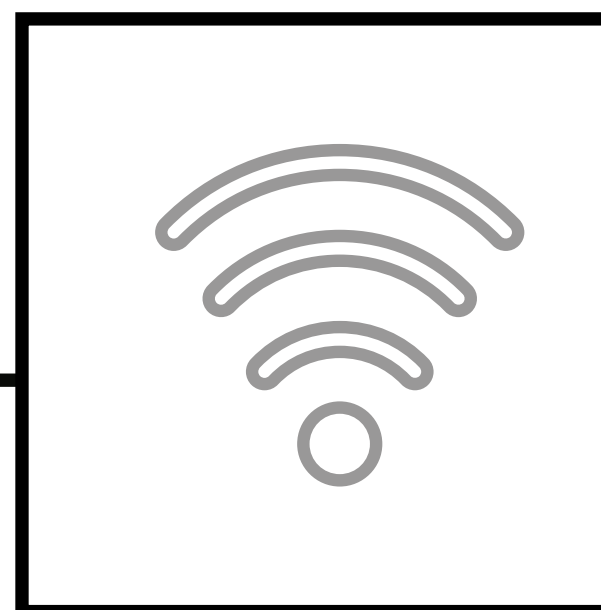


HET *voorspellende* BREIN

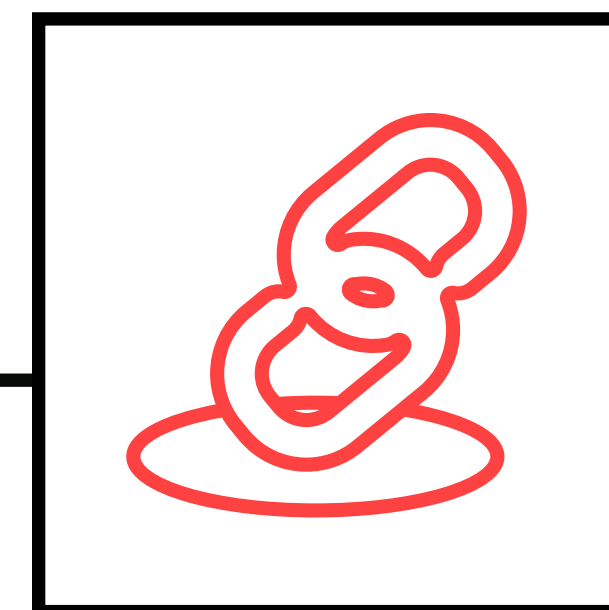




3 VORMEN VAN DECONNECTIE



DIGITAAL



PSYCHOLOGISCH



EMOTIONEEL



64%

VAN DE BELGEN HEEFT MOEITE MET
DECONNECTEREN NA HET WERK



SLAAP

WERK

OVERLEVING

VRIJE TIJD



HERSTEL

1.

RUST

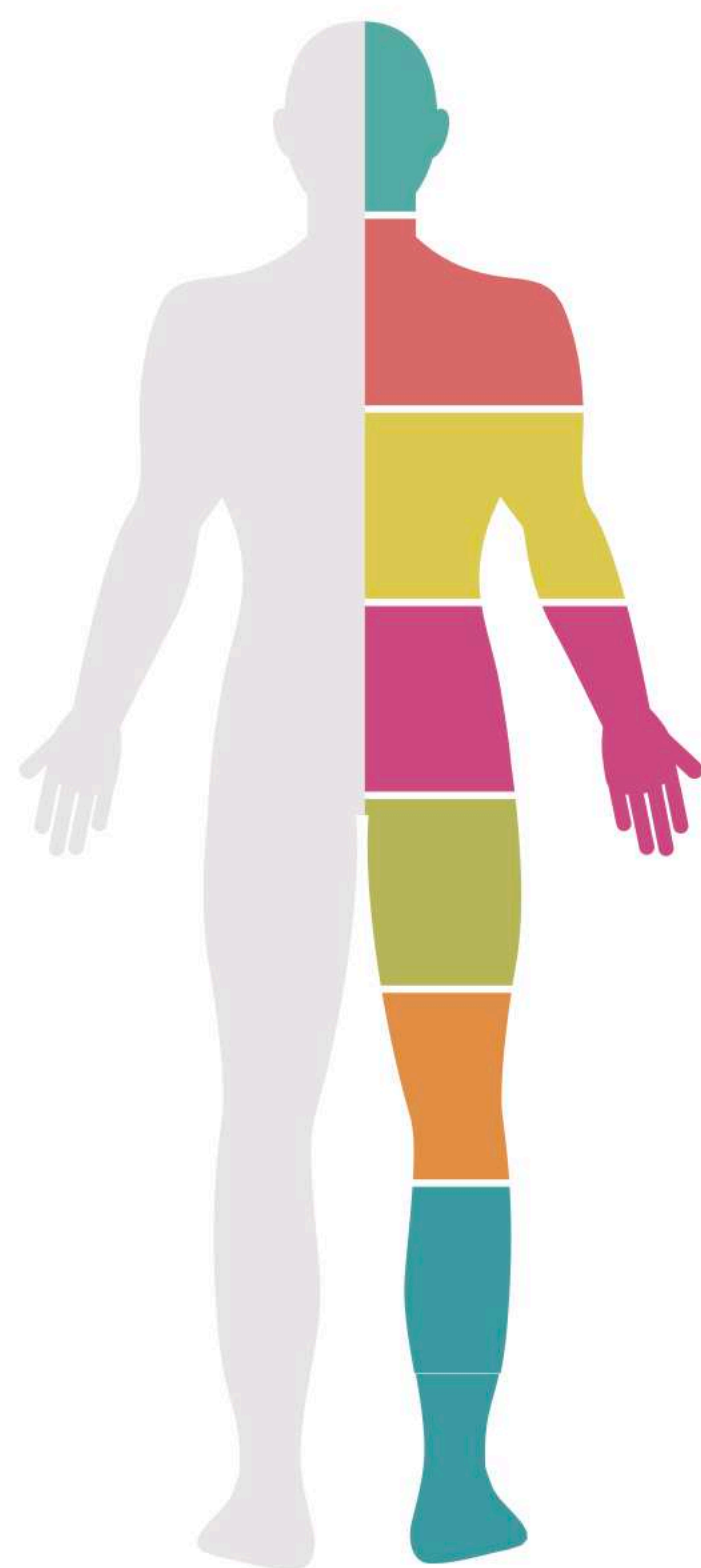
2.

ENGAGEMENT



Soorten rust

7 SOORTEN RUST



- MENTAAL
- SOCIAAL
- SENSORISCH
- CONTROLE
- CREATIEF
- SPIRITUEEL
- FYSIEK

ENERGIEBRONNEN

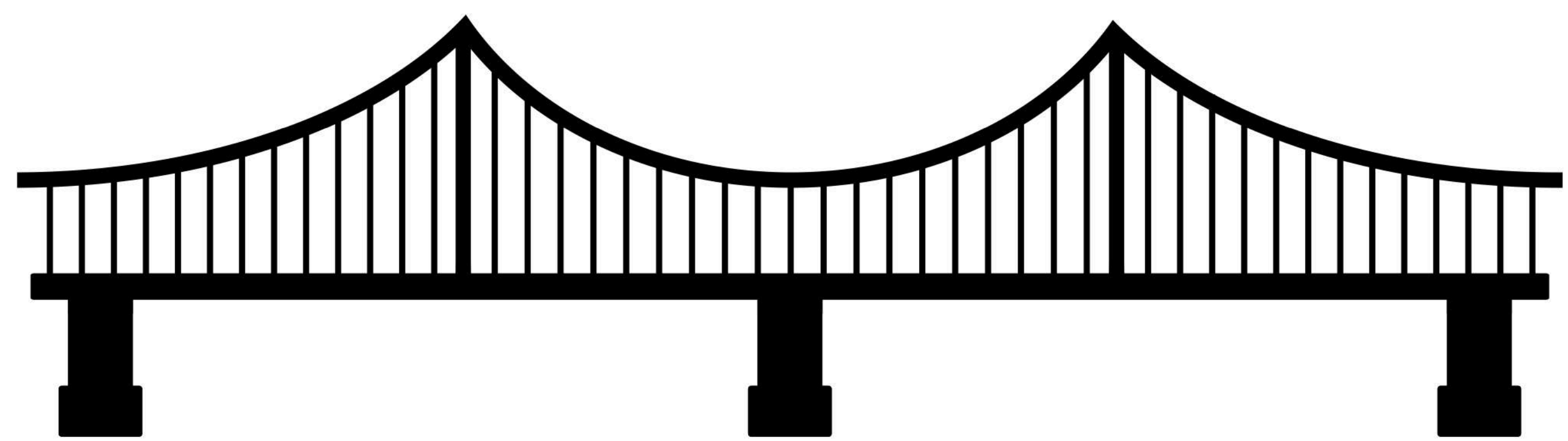
Wat vraagt het meest energie van je gedurende de dag?



DE *brug*



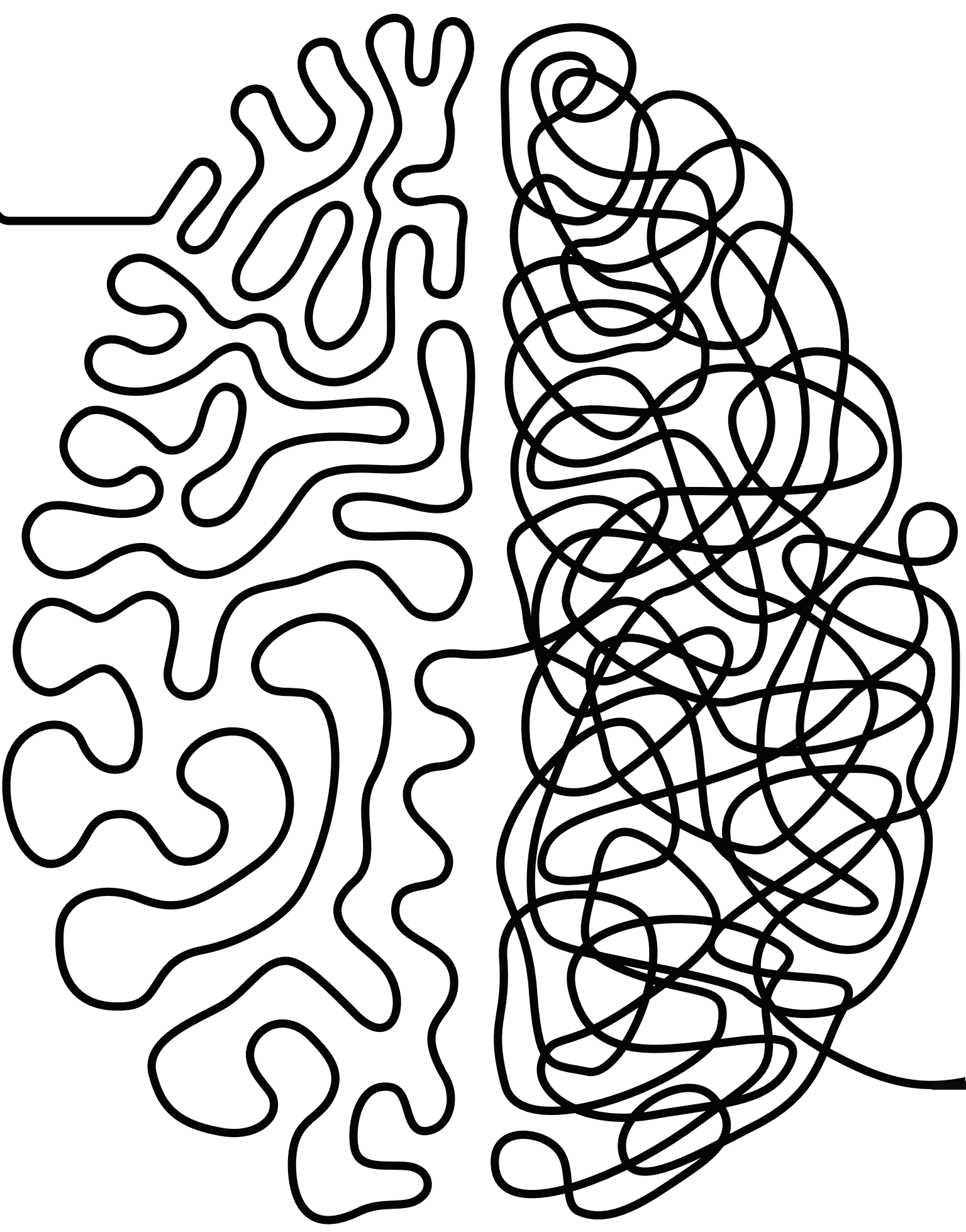
Unwinding rituals
DE BRUG NEMEN



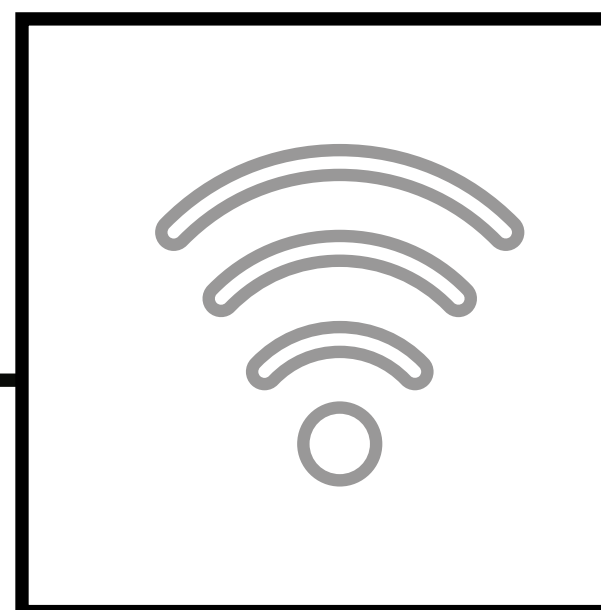
THE END-OF-DAY RITUAL

THE COMMUTE RITUAL

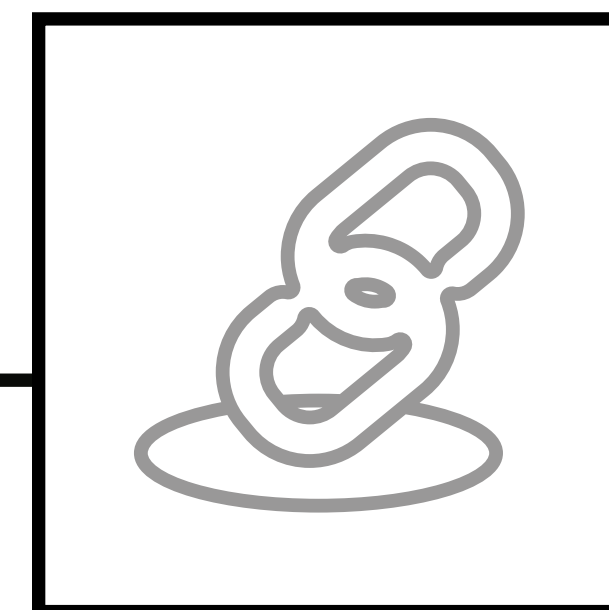
THE HOME RITUAL



3 VORMEN VAN DECONNECTIE



DIGITAAL



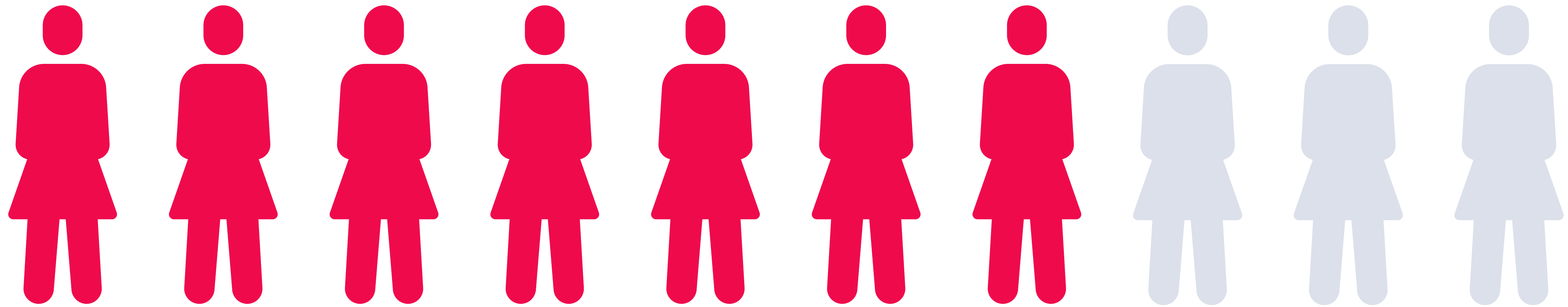
PSYCHOLOGISCH



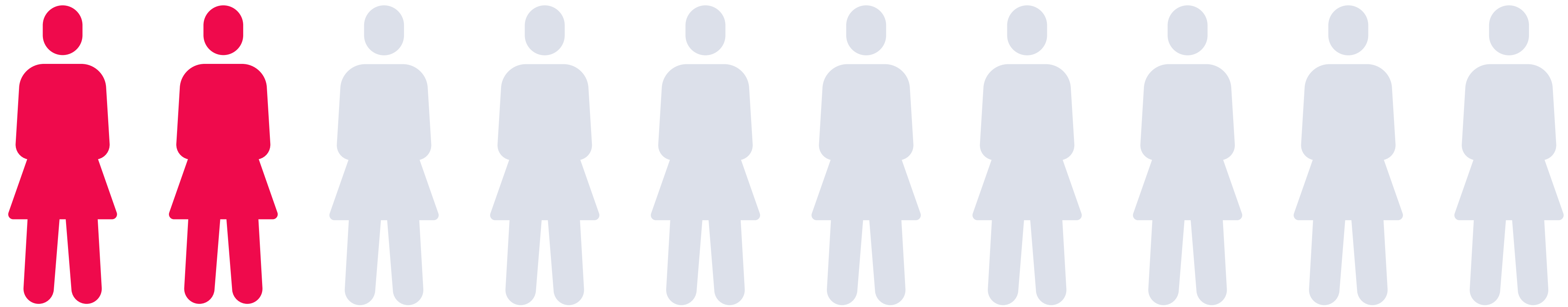
EMOTIONEEL



HERKAUWEN



70% | van de mensen maakt zich wel eens
zorgen over hun baan na het werk



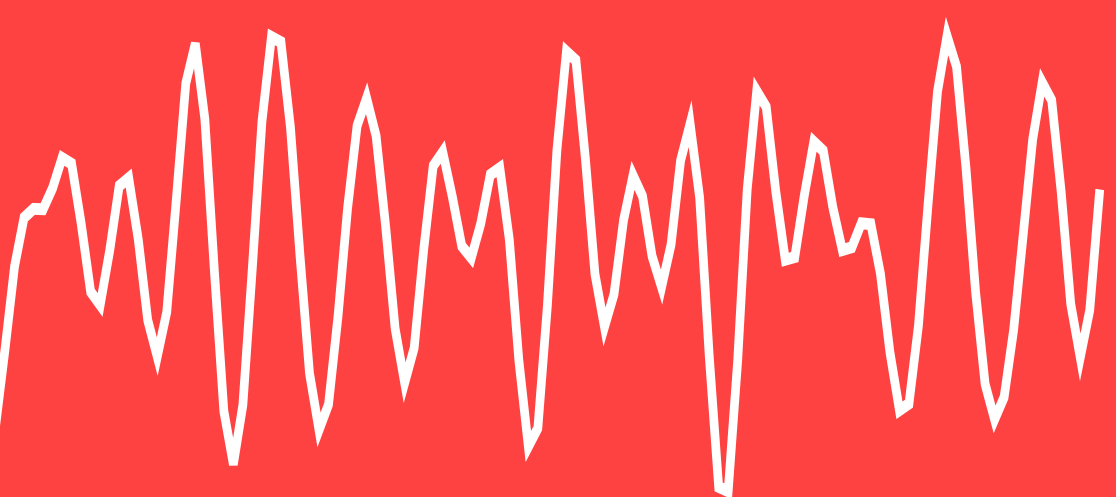
20%

van de mensen denken **vaak** aan
werkgerelateerde zaken na het werk



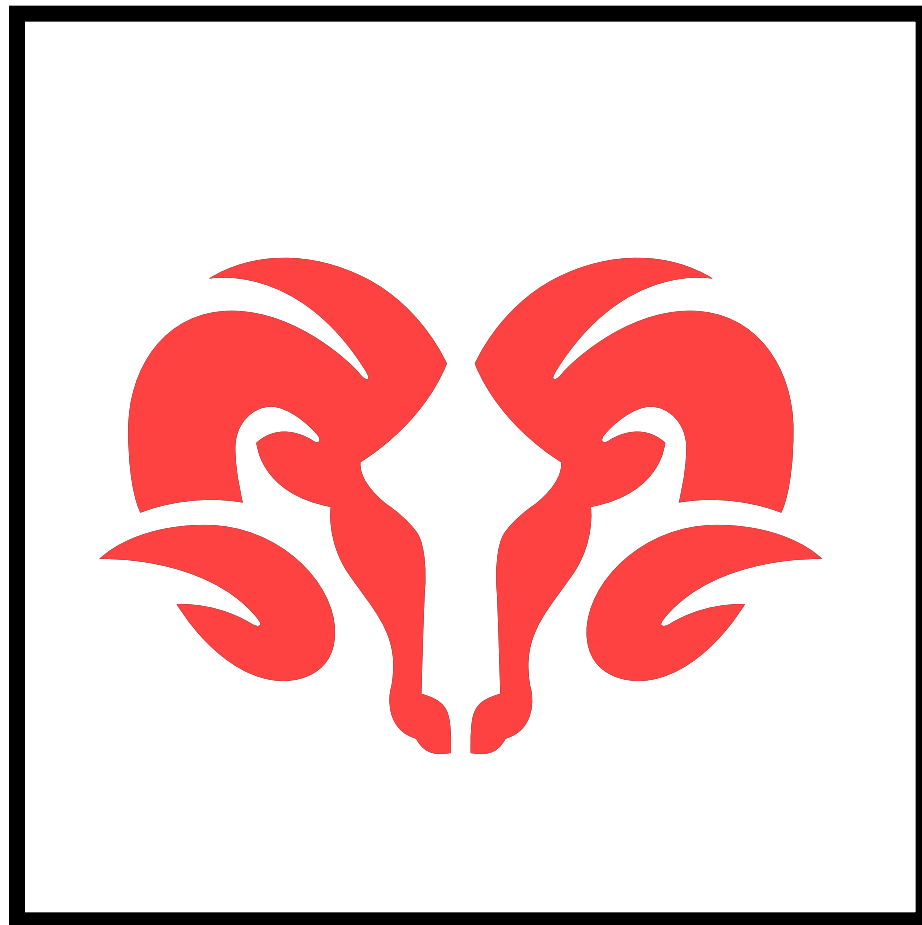
10%

van de mensen denken **heel vaak** of **altijd**
aan werkgerelateerde zaken na het werk

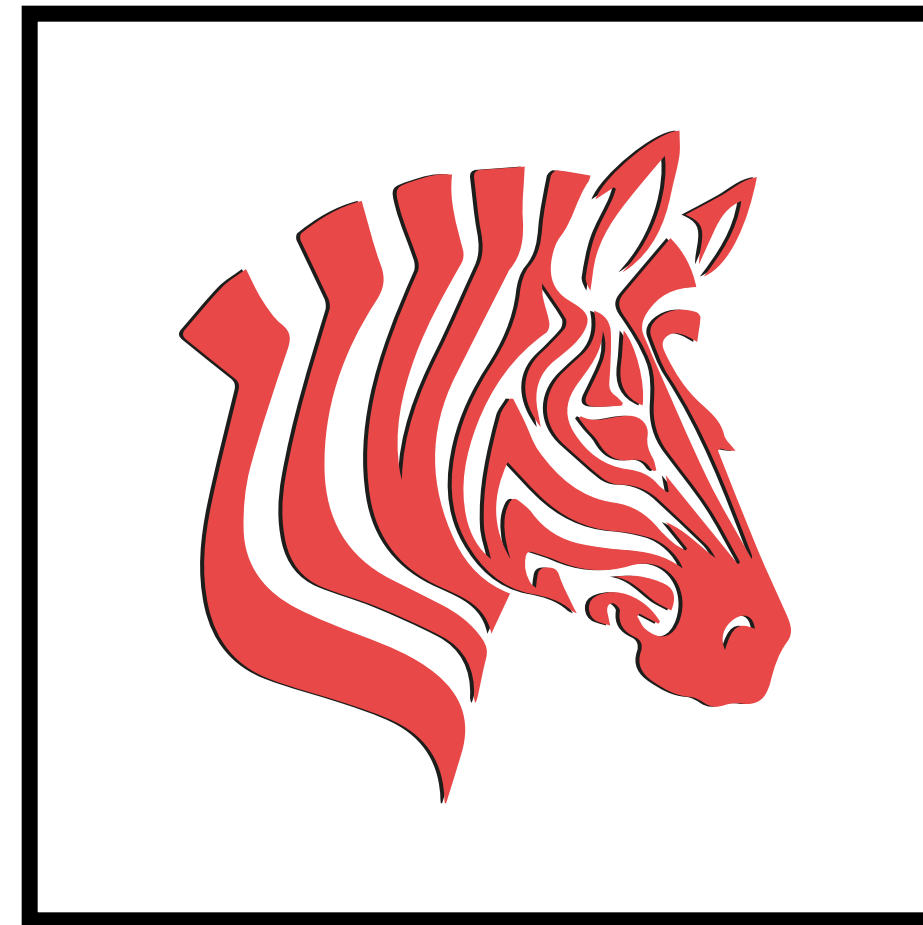


Het is oké.

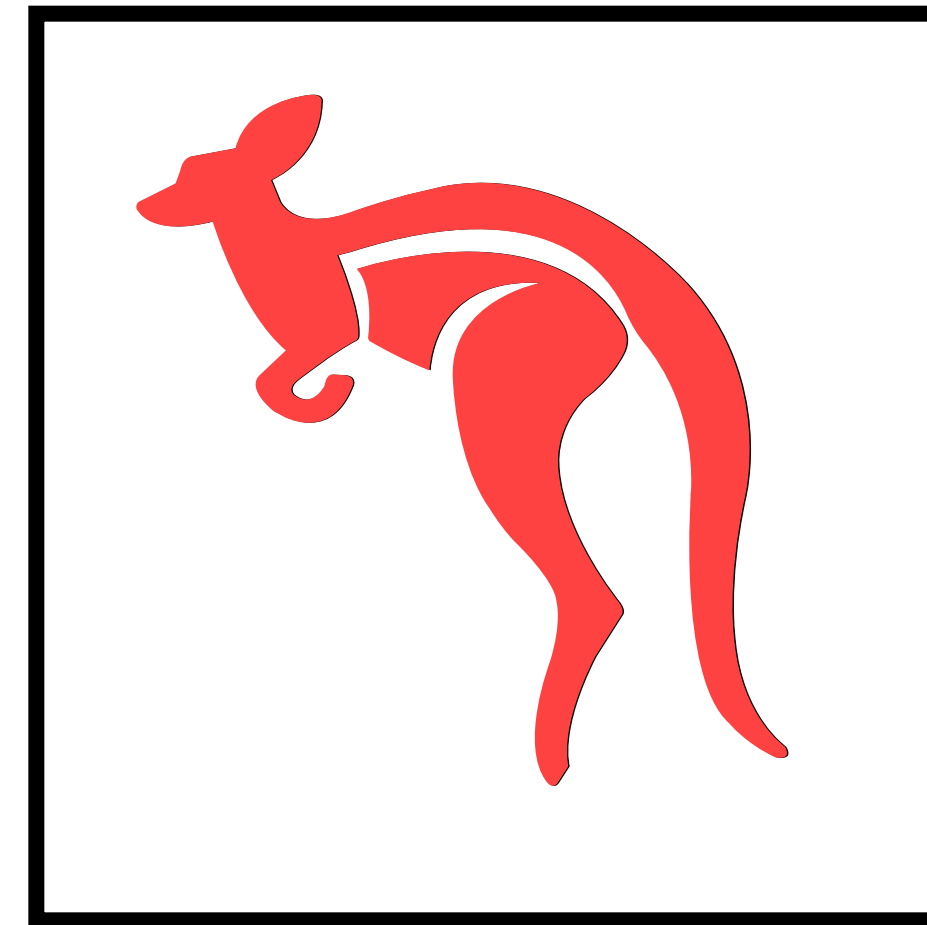




HERKAUWERS



PROBLEM SOLVERS



ONTKOPPELAARS



WORK-RELATED THOUGHTS QUESTIONNAIRE

De volgende vragen hebben betrekking op je tijd na het werk. Omcirkel het nummer dat op jou van toepassing is. Lees elke vraag zorgvuldig, maar denk niet te lang na over je antwoord, want jouw eerste antwoord is meestal het meest onthullend.

	Zeer zelden/ Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak/ Altijd
1. Ik raak gespannen als ik in mijn vrije tijd aan werk-gerelateerde zaken denk	1	2	3	4	5
2. Na het werk bedenk ik hoe ik mijn werkprestaties kan verbeteren	1	2	3	4	5
3. Ik voel me niet in staat om 'af te schakelen' van het werk	1	2	3	4	5
4. Ik ben bezorgd over werk-gerelateerde zaken als ik niet aan het werk ben	1	2	3	4	5
5. Ik raak vermoeid als ik tijdens mijn vrije tijd nadenk over werkgerelateerde zaken	1	2	3	4	5
6. Ik laat werkgerelateerde zaken achter me wanneer ik stop met werken	1	2	3	4	5



Anti-pieker-activiteiten

INSPIRATIELIJST

HOW'S
WORK?

GENIETACTIVITEITEN

Kruiswoordraadsels, puzzels,
een film kijken, fietsen naar het
bos, de hond uitlaten, relax-
atieoefening, muziek spelen,
bellen, een brief schrijven, een
museumbezoek, ...

AANPAKACTIVITEITEN

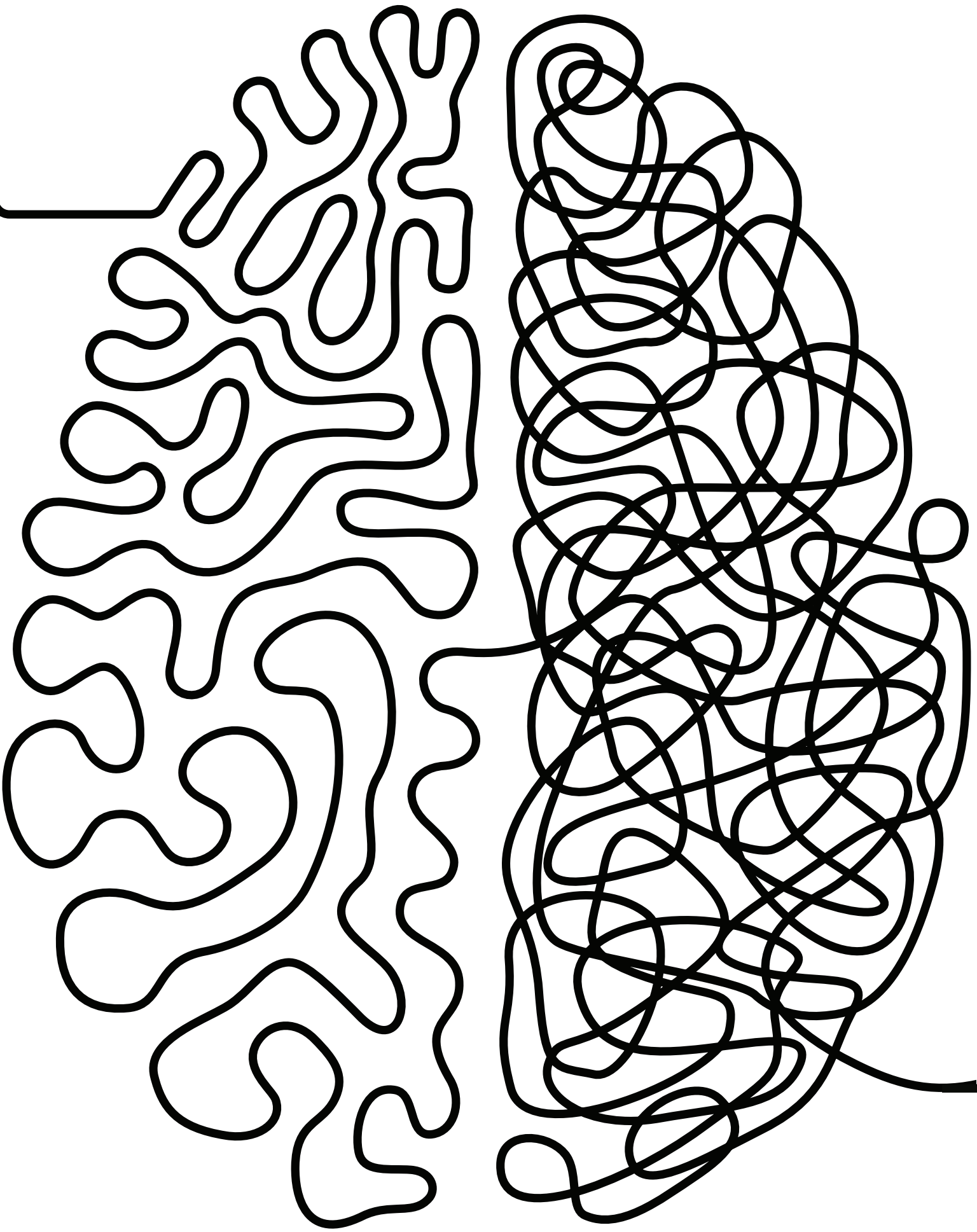
Het journaal volgen, afwas-
sen, strijken, bellen naar de
verhuurmaatschappij, poet-
sen, kasten ordenen, e-mails
beantwoorden, naar de droog-
kuis gaan, ...

WAARDE ACTIVITEITEN

Bijleren uit interesse, Dis-
cussiëren, yoga, relaxatie,
fitheidsoefeningen, politiek of
sociaal engagement, slaapr-
itueel kinderen, tante bezoeken
in rusthuis, ...



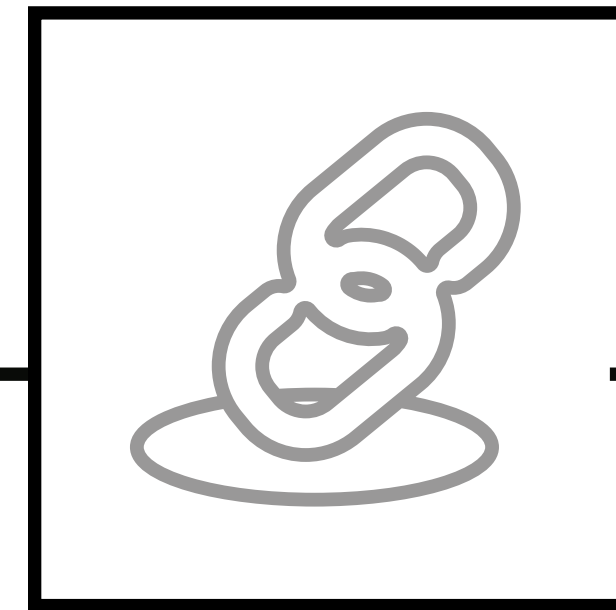
HERKAUWEN



3 VORMEN VAN DECONNECTIE



DIGITAAL



PSYCHOLOGISCH



EMOTIONEEL



01 KEYNOTE

DE-CONNECT YOUR BRAIN

Voorbij de
digitale detox



Klik! ↗

alle medewerkers

02 OPLEIDING

UNPLUG TO RE-CONNECT

Ontkoppelen voor meer productiviteit,
focus en werkplezier



Klik! ↗

alle medewerkers

03 OPLEIDING

LEADING IN A DIGITAL AGE

Versterk jouw leadership skills
in digitale tijden



Klik! ↗

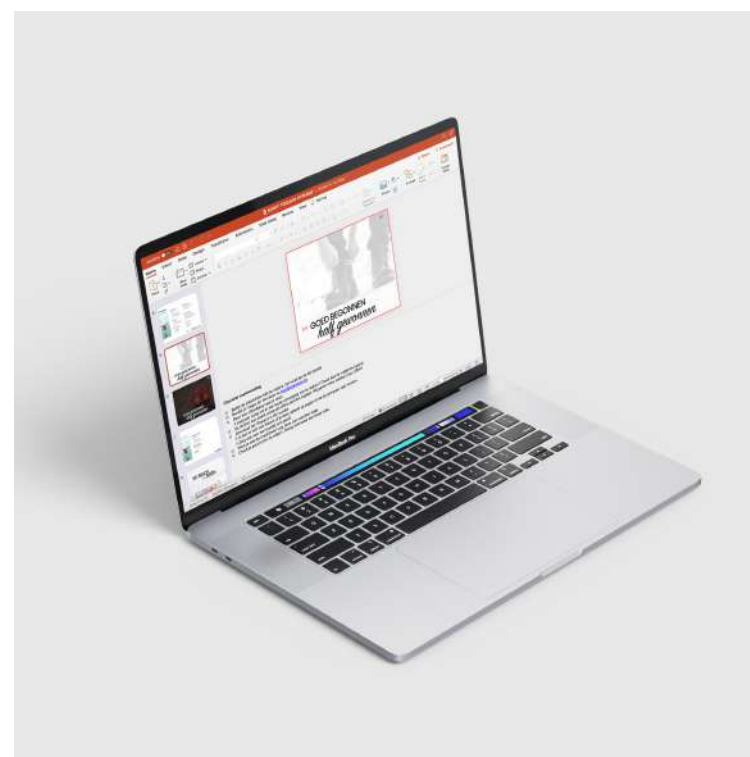
leidinggevenden



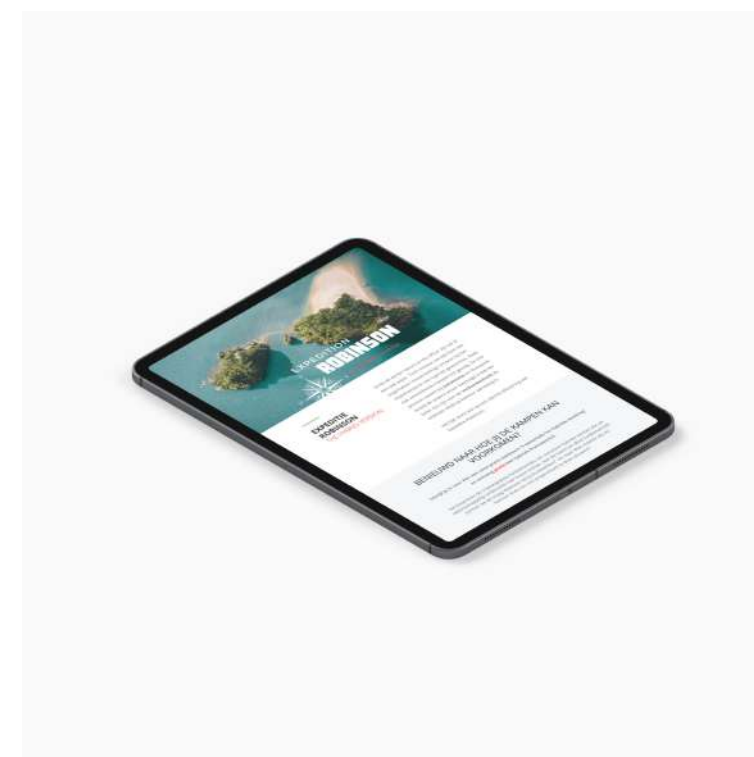
STAY TUNED

Met onze wortels in de wetenschap en ons hoofd in de praktijk voorzien wij 3 ingangen tot goed & gelukkig werk; wellbeing, lifelong learning en hybrid working. Omdat er toch wel wat bullsh*t (pardon our French) circuleert rond deze thema's **verspreiden wij onze kennis gratis** op verschillende manieren. We scheiden voor jou het pseudo-wetenschappelijke kaf van het wetenschappelijke koren en komen met handvaten die in de praktijk werken.

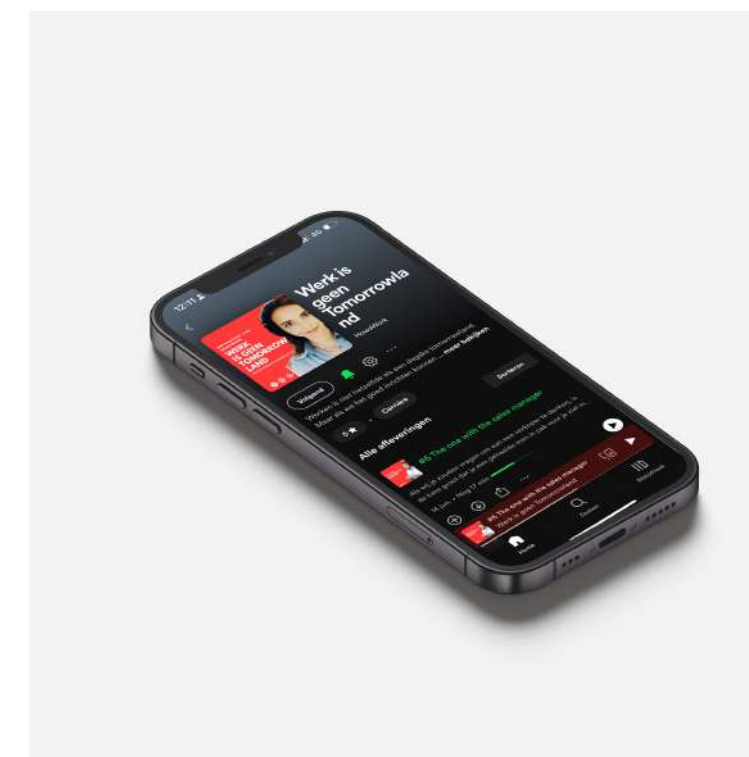
ONZE ONLINE EVENTS



ONZE NIEUWSBRIEF



ONZE PODCAST



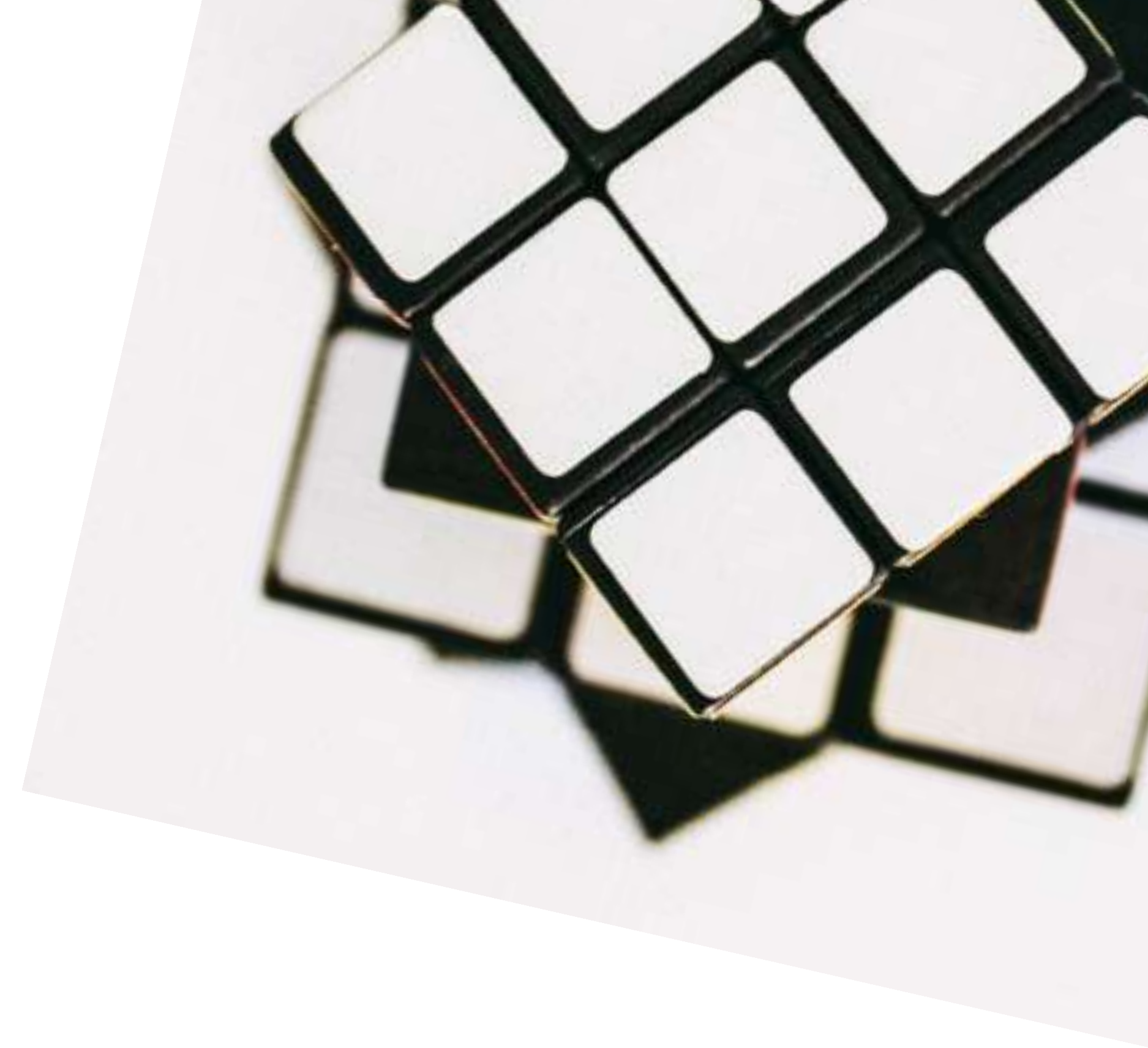
ONS BOEK



Klik!



THANK YOU!



Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/howswork>

Instagram: https://www.instagram.com/werk_is_geen_tomorrowland

Follow us!

