



Sociale competenties en gezondheid

Een groot deel van de mensen is kenniswerker in een maatschappij waar ontwikkelingen snel gaan en de komende jaren nog ongelofelijk zullen versnellen.

Ook het tempo van kennisverwerving en het benutten daarvan worden belangrijker dan kennis op zich.

We leven denk ik nog vrij veel in post-industriële organisatiestructuren en werkwijzen die gebaseerd zijn op werken met onze handen in plaats van werken met ons hoofd. We verdienen ons geld met waardecreatie. Het is onmogelijk om acht uur per dag breinwerk te verrichten. En zeker niet al die uren achter elkaar. Zittend achter een PC. Dat is slecht voor ons lijf en voor ons hoofd.

Daarmee verkwisten we enorm veel menselijk kapitaal.

En dat is jammer want we hebben ons denkvermogen nodig om de vragen en dilemma's van morgen en overmorgen te begrijpen en op te lossen. Life long learning is geen luxe, maar noodzaak. Dat betekent dat we ons hoofd erbij moeten houden en lichamelijk gezond moeten blijven.

De wijze waarop mensen met elkaar samenwerken verandert. Statische kennis bestaat niet meer. We moeten dynamische kennis ontwikkelen. Alles draait om hersenkracht en minder op spierkracht. We moeten scholing en kennisoverdracht en data actief met elkaar delen. The wisdom of the crowd. Het delen van ervaringen, meningen en kennis wordt belangrijker dan het te bezitten. En dat vereist teamwork. Dat lukt alleen via een hiërarchie-loze weg. Dat betekent dat we gezonde sociale omgangsvormen met elkaar moeten hebben. Het gaat niet meer zozeer om het IQ, maar meer om het WeQ. We zullen in diepe verbinding toch onafhankelijk samen moeten werken.

Onze kennis, gezondheid en vermogen tot samenwerken is ons kostbaarste bezit. Het zullen de pijlers worden waarop onze maatschappij draait.

Als we inderdaad tot ons 67-ste of 70-ste levensjaar gaan doorwerken betekent dat,

dat we moeten kijken hoe we gezond oud worden. Want gezondheid is inderdaad niet alles, maar zonder gezondheid is alles niets.

Als we dingen doen waar we geen vreugde bij ervaren, dan wordt het lastig. Denkwerk is alleen mogelijk als we intrinsiek gemotiveerd zijn. Dat wil zeggen dat we het zelf echt moeten willen en iets doen wat bij ons past.

Intrinsieke motivatie krijgen we alleen door andere mensen. Als we ons veilig voelen en respectvol kunnen samenwerken.

Geef bijvoorbeeld een goed idee aan een matig team en ze zullen het verprutsen. Geef een matig idee aan een goed team en ze maken er iets geweldigs van of verzinnen nog iets beters.

Hoe gaan we ons werk aanpakken in een wereld waar het voornamelijk om denkwerk gaat?

Ik denk dat we met z'n allen minder zouden moeten werken, om effectiever en langer door te kunnen werken. We hebben een werkomgeving nodig waar mensen gezond oud kunnen worden. En niet door overbelasting en teveel druk en gedoe onder elkaar thuis komen te zitten. We zijn gewoonweg niet gemaakt voor te veel druk en concurrentiedenken. Ik ben ervan overtuigd dat sociale competenties en gezondheid de motor van onze economie gaan worden.

8 tips om je brein een boost te geven

1. Een uitdagende sociale omgeving
2. Eet dingen die energie geven, laat te veel suiker weg
3. Drink elk uur een glas water
4. Beweeg, ga even aan de frisse lucht
5. Laat je niet afleiden
6. Check je eigen energie-pieken. Doe dan de belangrijkste taken.
7. Neem elke uur een korte pauze van 5 minuten
8. Zorg voor voldoende nachtrust

Daniëlle Freude-Hellebrand

COLOFON

Gezond in Limburg verschijnt 6 keer per jaar in een oplage van 135.000 exemplaren in heel Limburg.

REDACTIE: Maurice Ubbens **CORRESPONDENTEN:** Peter Swalen, Jos Cortenraad, Frank Sauniers, Audrey