

# HET IDEALE

Veel daglicht, planten, open en ook gesloten werkruimtes - er zijn tal van manieren om je werkplek zo in te richten dat je productiever wordt, en bovenal: gelukkiger in je werk.

**W**e weten al lang dat ons werkgeluk toeneemt als we regelmatig complimenten krijgen, ons werk zinvol, inspirerend en uitdagend is en we daarvoor een prima salaris ontvangen. Volgens Het Grote Geluksonderzoek van de KU Leuven (2014) gaan we bovendien fluitend naar ons werk als we autonomie ervaren, er groeimogelijkheden zijn en we fouten mogen maken. Maar er is nóg een belangrijk aspect dat bijdraagt aan ons werkplezier: een fijne, gezonde werkomgeving.

## STAAND WERKEN

De Universiteit Twente zette een groot aantal studies op het gebied van een stimulerende werkomgeving op een rij. Daaruit destilleerden de onderzoekers verschillende factoren met een positieve invloed op individuele prestaties, energieniveau, gezondheid, en het gevoel van geluk, alertheid en motivatie. Die factoren zijn onder meer: gezonde voeding, het aanbod van yoga en mindfulness op het werk, natuurlijke elemen-

ten, stimulering tot meer bewegen door statafels, goede verlichting en niet te veel lawaai.

Is er op basis van deze aspecten een ideaal kantoor te creëren waarin werknemers optimaal tot hun recht komen? Designstudio D/DOCK ging ermee aan de slag en ontwierp het Healing Office-concept. Dat is een vorm van evidence based design, met elementen die wetenschappelijk bewezen bijdragen aan geluk en gezondheid van werknemers. Zo leidt gezond eten op de werkvloer tot een beter geheugen, makkelijker leren en een hogere productiviteit, en meer fysieke activiteit tot betere cognitieve capaciteiten en meer creativiteit.

Anicee Bauer is als omgevingspsycholoog verbonden aan D/DOCK. 'In dit ontwerp kun je bijvoorbeeld kiezen voor een open structuur als je veel moet samenwerken, en je juist terugtrekken als je werk een hoge concentratie vereist,' vertelt ze. 'Ook diversiteit in de meubels, materialen en kleuren en de aanwezigheid van natuur zijn in het concept opgenomen.'

## SNELLER OPGELADEN

Bij Macaw, een IT-bedrijf dat het concept in 2017 toepaste, deed Bauer onderzoek naar de effecten van het Healing Office-concept. Vooraf en na afloop mat ze de objectieve verschillen, zoals het aantal planten, CO<sub>2</sub>-waarden in de lucht, akoestiek, temperatuur, aanwezigheid van daglicht, gezonde horeca en diversiteit in inrichting. Daarnaast onderzocht ze de subjectieve verschillen aan de hand van vragenlijsten. Hoe beleefden werknemers de werkomgeving voor en na de invoering van het concept? Welke effecten had dat op henzelf en op hun werk?

Hoewel lang niet op alle punten een duidelijk verschil geboekt werd, bracht de nieuwe omgeving meer inspiratie en een gevoel van comfort en trots teweeg. Ook rapporteerden de werknemers 40 procent minder stress en voelden zij zich energieke. Bauer: 'Ze gaven aan na een dag werken nog

steeds uitgeblust te zijn, maar ook zich makkelijker te kunnen ontspannen en weer op te laden.' De nieuwe omgeving en het werkplekdesign leidden tot meer beweging, een actievere lichaamshouding en meer persoonlijk contact met collega's. Ook ervoeren veel werknemers meer bevologenheid en een hogere productiviteit.

Maar ook als je kantoor nog niet voorziet in al dit soort gelukstimulerende faciliteiten, kun je zelf veel doen, aldus Bauer. 'Zet een raam open, doe de zonwering omhoog zodra de zon weg is, maak samen een lunchwandeling en drink voldoende water. Voel je je niet meer productief, doe dan even een powernap. Neem zelf een sfeervolle lamp en een plant mee, en een dartbord of minigolf om tijdens korte breaks samen te spelen. En maak een memoryboard: een muur waarop mensen dingen met elkaar kunnen delen, zoals foto's, quotes en recepten. Ook dat vergroot een positief gevoel! //

Bronnen o.a.: P. Harris, *We the people* (...), Brand Management, 2007 / L. Bormans, e.a., *Veel geluk. Het grote geluksonderzoek*, Lannoo, 2014 / E.C. Nelson e.a., *The healthy office revolution* (...), 2017 / M. C. Davis e.a., *The physical environment of the office* (...), *International review of industrial and organizational psychology*, 2011



**DEZE FACTOREN  
VERGROTEN ONS  
WERKGELUK**

tekst: Deirdre Enthoven // illustratie: Vinonina

KANTOOR



## KANTOOR-FACTOREN MET EEN BEWEZEN POSITIEF EFFECT:

### 1 GEZOND ETEN

Een open kantine met een toegankelijke keuken, tafels die uitnodigen samen aan te zitten en een dagelijks aanbod van vers en verantwoord eten en drinken. Dit stimuleert om pauze te nemen en samen gezond te lunchen. Effect: meer energie, focus, fitheid en een groter gevoel van verbondenheid met collega's.

werkplekken nabij ramen. Effect: meer vitamine D, een gezond waak-slaapritme, betere concentratie en een opgewekter humeur.

### 2 BEWEGEN

Statafels, wandelpaden, een tuin, schommelstoelen, een pingpongtafel en toegankelijke trappen en uitgangen nodigen uit om vaker even te bewegen, met als gevolg een actievere lichaamshouding, meer energie, betere focus en meer persoonlijk contact met collega's.

### 6 OWNERSHIP

Persoonlijke controle over het binnenklimaat heeft een positieve invloed op gezondheid, ziekteverzuim, prestaties en productiviteit. Dit is te realiseren door verstelbare tafels en stoelen, een reguleerbaar binnenklimaat, ramen die open kunnen en flexwerkplekken.

### 3 ONTSPANNING

In ontspannings- of meditatie-ruimtes kunnen mensen zich terugtrekken om mindfulness- of yogaoefeningen of een powernap te doen. Momenten van ontspanning tussen het werk door leiden tot meer rust en focus.

### 7 DIVERSITEIT

Inspirerend en divers design met verrassende elementen zorgen voor afwisseling in wat mensen zien en ervaren, geven een gevoel van comfort en trots en reduceren stress.

### 4 NATUUR

Planten, natuurlijke materialen, schilderijen of foto's van landschappen, fonteinen, een open haard: samen met voldoende daglicht leiden ze tot meer energie op het werk en een sneller en beter herstel na een drukke dag.

### 5 DAGLICHT

Volgende daglicht creëer je door grote raam-oppervlakken, de juiste zonwering en

8

