

# Verlag Event stichting 'Positieve Impact!'

## Thema: Mentale fitheid.

Inmiddels alweer een tijdje terug, maar toch goed om nog even op terug te blikken. Afgelopen juni mocht ik, voor mij voor het eerst, aanwezig zijn bij een event van Stichting 'Positieve Impact! Het thema van deze dag was Mentale Fitheid. Gedurende deze dag heb ik diverse lezingen en twee inspirerende workshops mogen volgen.

Na een korte introductie van Thijs en Annabel om wat energie in het publiek te brengen was het tijd voor de eerste workshop gegeven door BureauTaal. Tijdens deze workshop werd onder andere ingegaan op het taalgebruik in het Handboek CO2 prestatieladder. Ook werden ervaringen uitgewisseld over de uitdagingen bij het uitvoeren van Co2-beleid. Hoe activeer ik medewerkers om CO2-bewust bezig te zijn en hoe verkrijg ik de relevante data waren twee breed terugkomende punten. Ook de vraag wat er nu eigenlijk geëist wordt vanuit het Handboek Co2 Prestatieladder kwam regelmatig terug. Dit handboek kon nog wel een lesje duidelijke taal gebruiken;). De conclusie was dat je vooral moest blijven proberen en rustig door moest gaan. Dan komen we er wel! Ter afsluiting werd er een Thirty Seconds variant gespeeld met de diverse duurzaamheidstermen uit het handboek. Bijzonder confronterend hoe lastig deze te omschrijven en raden waren.



Deel twee van de dag had meer focus op het thema van vandaag; 'Mentale fitheid'. Tijdens lezingen van Thijs Launspach en Mark Tichelaar werden op energieke wijze verteld over de diverse aspecten van 'Mentale fitheid' en stress. Ook heb ik nog een workshop 'Productiviteit in de 21ste eeuw' gevolgd. Gemene deler: wees je bewust van de impact van afleiding en neem daadwerkelijk de tijd om je mentale batterij op te laden. Dit doe je niet door het nieuws te lezen of door sociale media heen te scrollen. Je brein maakt namelijk geen onderscheid tussen focus op 'Werk' en focus op 'Afleidingen'. Focus kost energie, en het wisselen van onderwerp kost tijd, veel tijd. Conclusie: laat je niet afleiden tijdens het uitvoeren van een taak. Neem tijdens of tussen taken door echt pauze (kijk uit het raam of loop een rondje). Gebruik eventueel een kookwekker om dit te bewaken. Dit helpt zowel om te blijven focussen op je taak, als echt pauze te nemen.

Al met al een zeer leuke en informatieve dag. Zeker de lessen over mentale fitheid heb ik uitgebreid gedeeld met mijn collega's, en daarmee i(in)direct ook onze aandacht voor de CO2-prestatieladder onder de aandacht kunnen brengen. Het schrijven van dit verslag is gelijk een goede reminder van de geleerde lessen.

Gert-Jan

