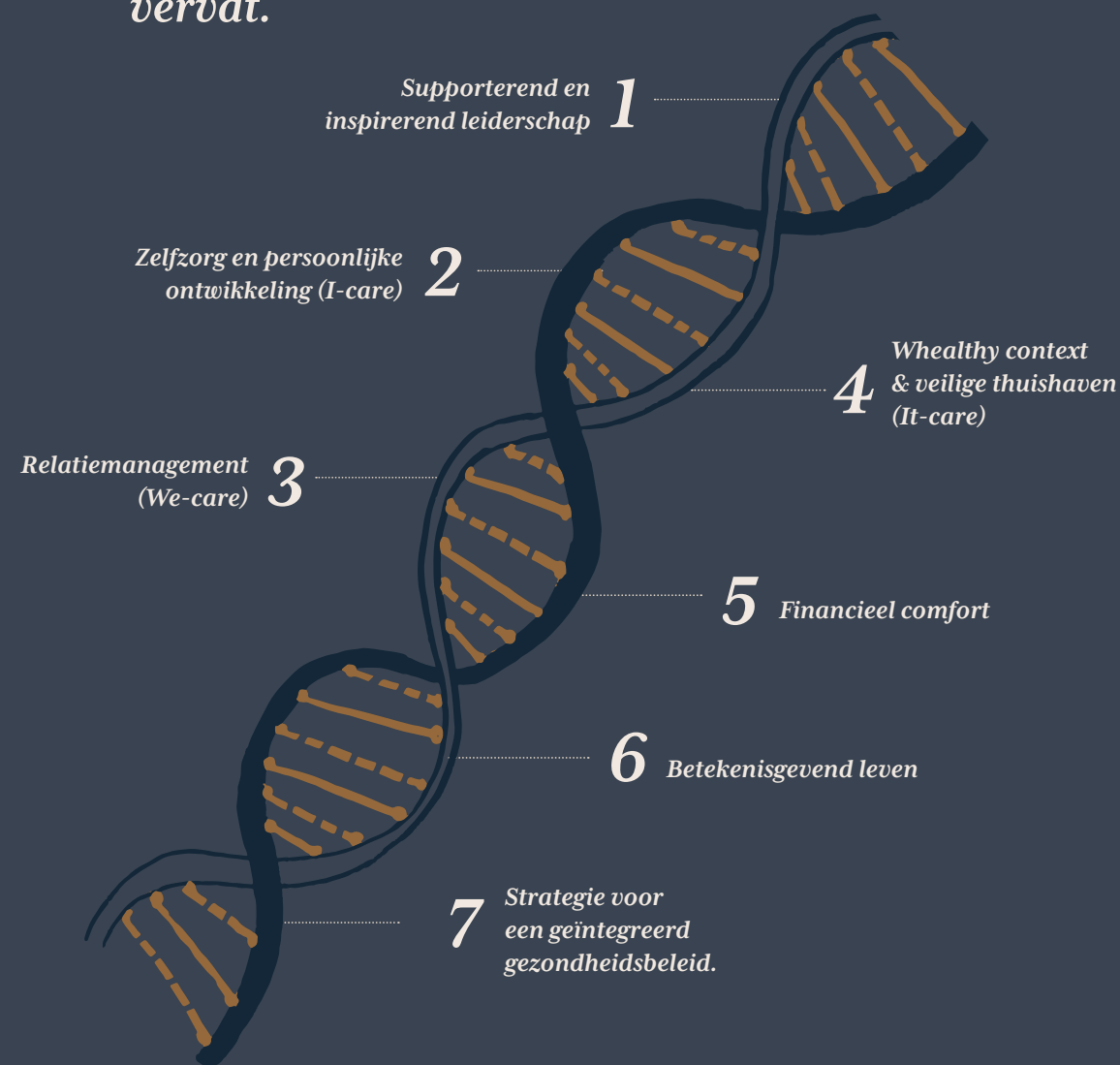


Whealthy Workplaces is een totaalvisie op veiligheid, gezondheid en welzijn

~ In het DNA van de
Whealthy Workplaces
zijn 7 basiskenmerken
vervat.



Hierna lichten we de DNA-kenmerken toe.

Je zal ze in de wandelinterviews snel herkennen
in het verhaal van de ondernemers,
wetenschappers en influencers.



#2 *Walk
your talk*

**Rik
Vera**

┌ Nexxworks

Wie is Rik Vera

Rik is keynote speaker, auteur, coach & adviseur. Hij is partner bij Nexxworks. Daarnaast doceert hij aan de London Business School, Nyenrode Universiteit en de Vlerick Business School.

Studies

Licentiaat Germaanse Filologie
aan de Universiteit Antwerpen

Fait divers

Rik houdt regelmatig hazenslaapjes
van 10 à 20 minuten.



“Surfen op
de kracht van
verwondering”

Rik Vera is keynotespeaker bij Nexxworks. Hij inspireert bedrijven om radicaal te innoveren en zo relevant te blijven. We babbelen al wandelend over zorgen voor jezelf in de hectische wereld. “Een hazenslaap meepikken van 20 minuten hier en 10 minuten daar. Dat is een van de geheimen, denk ik. Ik pieker ook zelden over de grote dingen van het leven. Op dat vlak ben ik nogal een doeners-type.”

Rik Vera associeert zijn favoriete wandelplek niet meteen met toekomst. Wel met stilte. Vlassenbroek is het dorp waar Dendermondenaren stilte komen opzoeken. Rik geniet van het wandelen op zijn vertrouwde dijk. Vroeger met de kinderen. Nu ook met de kleinkinderen. Stilstaan bij de schoonheid van het Scheldelandschap.

“Van een volle naar een lege agenda op drie weken tijd”

Hij hangt in normale omstandigheid flink wat uren in de auto of in de lucht, op weg naar een lezing of een coaching in eigen land of verder weg. De coronapandemie legde dat schema compleet stil. Wat doet dat met de mens Rik Vera? “Van een volle agenda voor de komende achttien maanden naar een lege agenda, op drie weken tijd, dat is even schrikken”, antwoordt hij. “En eigenlijk wist je snel, dat komt niet meer in orde dit jaar.”

Ratrace van 20 jaar

Even snel kwam evenwel de vertraging. “Ik realiseerde me dat ik al twintig jaar een soort ratrace aan het lopen was. Ooit heb ik geschreven ‘Rik wordt onrustig van rust’. Dat blijkt nu toch niet zo te zijn. Ik kan me echt wel in deze rust stellen.”

“’s Morgens vroeg heel uitgebreid ontbijten op het gazon, dat had ik in geen dertig jaar meer gedaan. Nu kon ik dat dagen na mekaar doen. De familieman in mij heeft meer tijd gekregen. Het belang van mijn kinderen en kleinkinderen heeft verdieping gekregen. De tijd was er en ik heb die genomen. Dat is wel fijn geweest.”

Herontdekte familieman

“Ik ontdekte hoe aanwezig je kunt zijn in de wereld, zonder je tuin te hoeven verlaten, dankzij alle digitale mogelijkheden waar ik al zo lang over praat. Ik heb heel snel ontdekt dat ik andere kanalen kon aanboren, op andere manieren boodschap kon brengen, en daardoor ook andere klanten aan boord kon halen. Naast die verstillingsmomenten, ben ik dus eigenlijk heel erg bezig geweest. Maar op een compleet andere manier dan ervoor.”

De herontdekte familieman zal zijn tijd, om het even wat er nu komt, nooit meer zoals vroeger opsouperen. “Ik ga niet meer op dezelfde manier de wereld rondhossen”, zegt hij. “Ik mag daar nu een nieuw evenwicht in vinden. Het klinkt verkeerd naar de mensen toe die onder corona geleden hebben, maar eigenlijk moet ik deze periode even heel dankbaar zijn.”

“Ik ben constant bezig met ‘dit kan nog beter’”

L Hoe slaagt Rik Vera erin om doorheen de anders zo drukke agenda elk publiek altijd het beste van zichzelf te geven? “Ik sta af en toe van mezelf te kijken. Twee minuten voor ik het podium opkruip doodmoe, en dan een uur topsporten op dat podium. Drijven op interactie. Je stuurt energie uit en je krijgt energie terug. En als ik dan van het podium kom, kan ik weer doodop zijn, en ga ik nog wat aan die slides fröbelen. Ik ben constant bezig met ‘dit kan nog beter’. Daar haal ik ook energie uit.”



Hazenslaapjes

Een stormend en-en-en verhaal blijft niet zomaar duren. Ik wil weten hoe Rik Vera recupereert van dat ongeregelde leven. “Discipline hebben”, zegt Rik beslist. “Onderweg ga ik altijd voor 22 uur naar bed. Een hazenslaap meepikken van 20 minuten hier en 10 minuten daar. Ik slaap meestal al voor het vliegtuig opstijgt. Ik kan me op elk moment afsluiten van de buitenwereld. Dat is een van de geheimen, denk ik. Ik ondervind ook nauwelijks last van jetlags ...”

“Ik ben wel benieuwd hoe het lichaam straks na deze vertraging zal reageren. Stel dat ik een harde start heb en terug als vroeger op dezelfde manier ga functioneren. Wat gaat mijn lichaam daarmee doen, dat weet ik niet.”

Stramme knieën en enkels

Bij beweging denkt Rik aan wandelen. Ook in de steden waar hij voor zijn lezingen komt. Die gaat hij telkens een uur of twee, drie al wandelend verkennen, op zijn eentje.

“Tijdens dat wandelen ben ik in mijn hoofd mijn keynote aan het herhalen, herhalen, herhalen ... En tegelijkertijd ben ik aan het bewegen.”

Soms spelen er bij dat bewegen al eens stramme knieën en enkels op. “Ik kom op de leeftijd dat de trap afkomen ‘s morgens zonder protesterende knieën en enkels met de dag schaarser wordt”, zegt Rik. “Ik ben vroeger doelwit geweest. Maar als ik nu met mijn kleinzoon speel en de bal uit de hoek wil halen, dan vinden mijn beenderen dat niet zo fijn. Dat rubber is eruit.”

“Heel lang denk je ‘Och, mijn lichaam verouderd eigenlijk niet’. En dan zijn er van die kantelmomenten die je met de harde feiten confronteren: het gaat toch niet langer zo vanzelf ... Ik ga nu bewust voorzichtiger om met mijn lichaam dan twintig jaar geleden: wat meer en regelmatig slapen, wat zonder eten, een keer enkel water drinken.”



“Ik ben nogal een doeners-type”

L Wat betekent een gezonde geest voor Rik Vera? “Ik pieker zelden over de grote dingen van het leven. Ik heb ook het geduld niet om naar het gepieker van mensen te luisteren. Op dat vlak ben ik nogal een doeners-type. Ik moet er iets aan doen ... Als ik pieker dan gaat het over het beter maken van een slide of iets dat ik schrijf. Daar kan ik heel intens over piekeren. Onzekerheid? Vooraf eigenlijk ook amper. Ik heb nooit podiumstress. Daarna ga ik wel nadenken, was dit nu wel goed en kan ik het nog beter maken.”

Waar is Rik Vera professioneel trots op? “Dat heeft bij mij te maken met het soort mensen dat ik mag en kan ontmoeten”, antwoordt hij. “Een voordien onbereikbaar iemand, waar je dan een heel normaal en diepgaand gesprek mee kunt hebben. Vorige week heb ik een virtuele keynote gedaan voor alle n-1’s van het Google hoofdkwartier. Als je dan merkt dat die mensen geboeid zitten te luisteren en je nadien de commentaren krijgt, dan denk je “Yes, ik heb toch iets neergezet”.

Een wellbeing-economie

Wat denkt Rik Vera over het belang van health-management en wellbeing-management binnen bedrijven? “De hele economie schuift op richting wellbeing-economie”, antwoordt hij. “We komen in een economie terecht die gerund wordt door eentjes en nulletjes. Zo zullen we elke individuele klant echt als een individu kunnen begrijpen. Dat is wellbeing. Uiteindelijk zal elk bedrijf moeten nagaan hoe het wellbeing kan creëren voor zijn mensen en klanten. Wellbeing is het allerhoogste wat je een medewerker en een klant kunt bieden.”



Gezondheidsdata als het nieuwe goud

Onze gezondheid wordt steeds meer gemeenten. “Op welke manier worden die gezondheidsdata het nieuwe goud in onze maatschappij?”, vraag ik. “Die data zijn absoluut het nieuwe goud.”, antwoordt Rik Vera. “We moeten gaan beseffen dat naarmate we meer data geven aan bedrijven, die bedrijven en hun algoritmes daar steeds slimmere conclusies uit kunnen halen voor onze (individuele) kleine data.”

“De dag dat we heel veel gezondheid of wellbeing terugkrijgen (voor onze data, red.), zullen we daar vol gebruik van maken. Er is een reden waarom we elkaar met nieuwjaar steevast een goede gezondheid wensen. We kunnen onze gezondheid dan wel niet kopen, maar er wel voor zorgen dat we in de mate van het mogelijke gezond leven. En een gezond leven is ook een gelukkiger leven.”

Daar ziet Vera een taak voor zichzelf: bedrijven sensibiliseren om goed te doen met data; mensen over hun angst voor het delen van data heen zetten; en overheden in hun beleid meer richting gezondheidspreventie sturen.

Het centraal stellen van de klant

In zijn keynotes pleit Rik Vera voor customer centricity: het centraal stellen van de klant. Maar in Denemarken zeggen bedrijven ‘employees first, customers second’. “Moet ik nu voor mijn klanten gaan, of voor mijn werknemers ... Dat lijkt de eeuwige spagaat”, zegt Rik Vera. “Maar het is geen keuze. Het is een en-en-verhaal. Je kunt de klant niet centraal zetten zonder dat je je werknemers centraal zet. En je kunt je werknemers niet centraal zetten zonder dat ze weten waarvoor ze het doen. En de ‘waarvoor je het doet’, dat is de klant.”

“We moeten meer naar een eco-systeemdenken”

“We moeten af van het oude management-denken dat graag verscheurende keuzes maakt”, gaat Vera op zijn elan verder. “Is het de klant of is het de werknemer? Wel, het is beiden ... We moeten ook af van het denken in lineaire processen, in oorzaak en gevolg. Als we het over de klant hebben, hebben we het over de klantenreis. Ook weer zo’n lineair proces. Dat lineaire denken maakt alles makkelijker behapbaar in ons hoofd. Maar het klopt niet. Alles hangt immers samen.

Daarom is er meer holistisch denken nodig. We moeten naar een eco-systeemdenken. Als je op een bepaald moment de samenhang van alles ziet, kun je het niet meer in een lijn omzetten, want dan is die lijn een vereniging. Dat kantelmoment ligt voor iedereen anders, maar op een bepaald moment komt dat, daar ben ik wel van overtuigd.”

De rol van de coach

De komende vijfhonderd meter praten we samen nog over surfers en over het nemen van de juiste golf. “Je kunt niet leren surfen zonder zelf te gaan surfen”, zegt Vera. “Maar als je elke dag klappen krijgt van de golven en vol blauwe plekken staat, heb je eens iemand nodig die naast je komt staan en je vertelt hoe je beter je evenwicht op dat board verlegt. Dat is de rol van de coach.”

Ook in dat coachen zie je meer en meer data opduiken, waarvan de coach zich dan bedient. “Maar we blijven toch nog altijd mensen, en we reageren op andere mensen”, zegt Vera. “De hoogst mogelijke mate van coaching en ondersteuning moet nog altijd van de mens komen.”

Het falen van de mens

“Wat maakt een mens volgens jou dan uniek in connectie met een andere mens?”, vraag ik. “Dat heeft met natuur te maken, denk ik”, zegt Vera. “Met simultaneïteit. Simultaneïteit van lichaamstaal, van oogcontact, van stemgebruik. Als we technologie willen bouwen die dicht bij de mensen komt, moet die technologie feilbaar zijn. Het echte menselijke is ook het falen van de mens, ... Het feit dat we onszelf constant in vraag kunnen stellen, maakt ons ook sterk. Een machine stelt zichzelf niet in vraag.”

“Onze menselijke perfectie is dus net onze imperfectie?”

“Klopt”



Wandellocatie

Vlassenbroek

- Dendermonde
- walk van **112 min**
- 14.875** stappen

De Vlassenbroekse polder in Baasrode (Dendermonde) heeft een oppervlakte van ongeveer 300 hectare. Kenmerkend zijn de kreken en sloten, weilanden, zoetwaterschorren en moerassen. De fauna en flora is er zeer divers. Op onze wandeling zagen we reigers, buizerds en hazen die ons pad kruisten. Ook het pittoreske dorpje Vlassenbroek is de moeite waard om er de wandeling af te ronden in één van de gezellige bruine kroegen.

Start wandeling

Kerkje Vlassenbroek





Bij elke Walk your talk licht ik toe hoe we dit bij Springbok Coaching in de praktijk aanpakken. Hier ga ik in op gezondheidsdata.

Gezondheidsdata zijn en worden absoluut het nieuwe goud. Health tech omringt ons, zit op ons en straks ook in ons lijf. Hoe meer vertrouwen de gebruikers krijgen dat er voorzichtig met hun persoonlijke data omgesprongen wordt, hoe beter de fabrikanten van digital health coaching platformen hun diensten zullen kunnen afstemmen op de coaching noden van de coachee.

Vanuit de optiek van meten is weten, worden prestaties verbeterd op ieders niveau en blessures verminderd aan de hand van deze bijgehouden data én door de begeleiding van een coach met kennis van zaken.

Een mooi voorbeeld om dit te illustreren is de app Coacheye. Hierbij filmen wij als coach de coachee via iPad en kunnen we zo heel specifiek zeggen welke spiergroepen versterkt en welke leniger moeten worden. Het is de ideale zelfreflectietool om bijvoorbeeld rugletselpreventie bij productiemedewerkers aan te pakken.

Belang van human touch

De human touch vanuit het bedrijf is belangrijk. Het gaat vooral om samenzijn en om mensen die elkaar aanmoedigen, aanvaarden en steunen. Je gelopen resultaten kunnen plotten op een kaart en vergelijken met 100.000 andere Vlamingen is leuk voor de competitie, maar veel warmte krijg je daar niet van.

De ruimte die iedereen geboden wordt om op eigen ritme mee te doen en de ondersteuning die top-down, vanuit een warme community, gegeven wordt, is veel crucialer voor het laten leven van je gezondheidsprogramma dan gelijk welke technologie. Het begint en eindigt altijd bij de human touch:

een aanmoediging van een collega, een schouderklop van de baas, het gevoel erbij te horen, stimulansen van coaches en begeleiders. Technologie kan dan helpen om richting te geven, om door te zetten.

Health coaching en welzijnsplatformen

Bij Springbok Coaching zijn we rotsvast overtuigd van de meerwaarde van digitale welzijnsplatformen in de eigen huisstijl als aanvulling op de human touch. Het is voor ons de ideale werkingstool als data-dashboard qua prioritisering (kpi) en last but not least als ontzorgingstool voor de verantwoordelijke Whealthies in elke organisatie om bijvoorbeeld de inschrijvingen voor de verschillende initiatieven vlotjes te laten verlopen.

Er zijn heel wat oplossingen op de markt, maar laat ons hier het holistisch en modulair welzijnsplatform van onze partner AG Health partner toelichten, dat echt wel het full spectrum dekt van fysiek, mentaal en sociaal-emotioneel welzijn.

In de volledige geautomatiseerde flow naar een fitte levensstijl op de werkvloer slagen ze erin om de voor ons zo belangrijke human touch en verbondenheid niet uit het oog te verliezen. Deze flow bestaat uit individuele assessments, fysieke screenings en bijhorende individuele online coachingprogramma's voor elk niveau, een chatbot, inspirerende artikelen, webinars en e-learnings, health challenges gekoppeld aan activity trackers en sport-apps, ...

Kortom: de medewerkers vinden er écht alles om het heft zelf in handen te nemen en hun intrinsieke motivering te onderhouden en zelfs op te krikken vanuit een digitale verbondenheid.