MODULEBESCHRIJVING

Met energie de werkdag door: zes manieren om op te laden

Adaptieve module | ~20 min

Mentale vermoeidheid is niet ingebeeld: bij langdurig denkwerk hoopt glutamaat zich op in de prefrontale cortex, zoals het Parijse ziekenhuis Pitié-Salpêtrière heeft aangetoond. In een tijd van voortdurende prikkels behandelt deze module opladen als een professionele vaardigheid, op drie niveaus: zes concrete manieren die door onderzoek zijn onderbouwd, van micropauzes tot sociaal contact; helder zicht op wat dagelijks energie wegzuigt; en defocussen, buiten het denken om even bij zichzelf terugkomen.

LEERDOELEN

01 Micropauzes en digitale pauzes inbouwen waardoor u geconcentreerder werkt, van het Pomodoro-ritme tot tijdblokken zonder meldingen.

02 Lichaam en hoofd opladen door van omgeving te wisselen (wandelen, de ruimte anders inrichten, ademen); drie minuten volstaan om het zenuwstelsel te kalmeren.

03 Ruimte maken voor sociale pauzes en voor diep opladen buiten het werk, op voorwaarde dat u er echt uitgerust van terugkomt.

04 Bij de bron beginnen: zien waar uw energie weglekt (activiteiten, relaties, gedachten) en defocussen oefenen, buiten het denken om.

DOELGROEP

Iedereen die aan het eind van de werkdag nog energie over wil hebben, ook als die dag goed gevuld was.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Awa, communicatiemedewerker, moet om 15.00 uur het programma voor het buurtfeest inleveren. Het is 10.30 uur en haar ogen beginnen te prikken. Haar collega's nodigen haar uit voor een pauze, maar Awa zou het gênant vinden om op zo'n dag gezien te worden terwijl ze pauzeert. Wat moet Awa doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Pomodoro-methode – Francesco Cirillo
- Flow – begrip gepopulariseerd door Mihaly Csikszentmihalyi
- Hartcoherentie – David O'Hare
- Defocussen / mindfulness – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Oppezzo & Schwartz (Stanford) – studie "Give Your Ideas Some Legs": wandelen verhoogt de creatieve output met maximaal zo'n 60% ten opzichte van zitten
- Harvard Study of Adult Development – longitudinaal onderzoek van meer dan 80 jaar: de kwaliteit van relaties is de belangrijkste voorspeller van welzijn en gezondheid op lange termijn
- Mathias Pessiglione (Pitié-Salpêtrière) – Current Biology: langdurig cognitief werk leidt tot ophoping van glutamaat in de prefrontale cortex, wat samenhangt met mentale vermoeidheid
- PLOS ONE – systematische review en meta-analyse ("Give me a break!"): micropauzes hebben een significant gunstig effect: meer vitaliteit en minder vermoeidheid

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 10 november 2026