MODULEBESCHRIJVING

Hybride werken: grip op ritme, contact en werktijd

Adaptieve module | ~20 min

Meer dan acht op de tien werkenden werken liever hybride. Toch beschrijft Gallup een paradox: op afstand stijgen de betrokkenheid én de psychische nood. Deze module helpt medewerkers hun eigen balans te vinden: hun dagen kiezen op basis van hun taken, hun profiel en het ritme van het team in plaats van willekeurig, contact onderhouden zonder te wachten tot het vanzelf komt, en vastleggen hoe laat de werkdag eindigt. Want thuis zegt niemand anders wanneer het genoeg is.

LEERDOELEN

01 Uw dagen bewust kiezen: op basis van uw taken, uw profiel, wat er in uw leven speelt en de dagen waarop het team er is.

02 Op afstand het contact onderhouden zonder te wachten tot anderen het voor u organiseren, door uw eigen behoefte te kennen en uit te spreken.

03 Misverstanden in geschreven berichten voorkomen: zodra een berichtenwisseling gespannen raakt, overstappen op een videogesprek of de telefoon pakken.

04 Het begin en het einde van uw werkdag bewaken: met een paar vaste handelingen aan de slag gaan en stoppen op een vooraf gekozen tijdstip.

DOELGROEP

Iedereen die hybride werkt en een ritme wil dat het werk, het contact met anderen en de avonden ten goede komt.

- **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

Op de dagen dat ze thuiswerkt, heeft Yasemin, diëtist, voor zichzelf dezelfde eindtijd vastgelegd als op kantoor. Deze dinsdag moet ze op dat tijdstip nog een menu afmaken voor een patiënte: ongeveer een uur werk, en de verzending staat gepland voor vrijdag. Wat moet Yasemin 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

- Ankerdagen – gedocumenteerde praktijk voor het organiseren van hybride werk
- Hybride werken, ritme kiezen op basis van profiel, taken en levensfase – Afthonios-methode
- Eigenaarschap – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Owl Labs, “State of Hybrid Work 2025” (Verenigd Koninkrijk) – 93% van de werknemers zou concreet actie ondernemen (ander werk zoeken, compensatie vragen, ontslag nemen) als de flexibiliteit hun werd afgenomen
- Accenture – onderzoek onder 9.326 werkenden: 83% geeft de voorkeur aan hybride werken, een voorkeur die McKinsey en het World Economic Forum bevestigen
- Gallup – paradox van werken op afstand: hogere betrokkenheid, maar minder welzijn en een slechtere mentale gezondheid in het dagelijks leven
- IWG / Censuswide, onderzoek naar hybride werken (2025) – flexibiliteit, woon-werkverkeer en welzijn van werknemers

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 31 oktober 2026