

# INGREDIËNTEN ALS HART ONDER DE RIEM

Roerige tijden!

Des te meer reden om te delen waar we inspiratie en vertrouwen uit halen.

Cornelis ontwikkelt al 8 jaar samen met organisaties Recepten voor de Toekomst met concrete acties om maatschappelijke uitdagingen aan te pakken. Nu werk en privé noodgedwongen worden verweven, zochten we naar ingrediënten om de spanningen te verzachten. We hebben eerdere recepten doorgespit en de meest passende ingrediënten gebundeld en geactualiseerd. Met als doel elkaar moed in te spreken. Glimlach jezelf zoveel mogelijk gezond!

## LEESWIJZER

Doorgestreepte woorden:

Toen we deze ingrediënten ooit verzamelden, hielden we het nooit voor mogelijk dat deze ingrediënten ooit niet meer zouden kunnen.

## VOOR THUIS WERKERS

Bepaal eerst zelf wat je **vandaag** wilt opleveren (output) voordat je begint met mail en vergaderingen (input).

Hans Huurman, Strategeg Bestuurlijke Zaken (2019)

Blijf in beweging. Neem bijvoorbeeld waar dan ook altijd **de trap**, zelfs al moet je naar de zesde verdieping. Je hart pompt eventjes harder en het komt je concentratie ten goede.

Kirsten Lemaire, Radiopresentator (2018)

Al werk je ~~in kantoor~~ op je zolderkamer, alleen ~~of in team~~, zoek dagelijks en bijtijds de aandacht van de wind: laat je erdoor strelen en bewegen.

Tom van Duuren, Bosbeheerder (2017)

Een Zweedse tip: fika! Een ~~collectieve~~ koffiepauze tijdens het werken, vermindert stress

Ann van Saene, Management consultant (2018)

Doe dingen niet tegelijkertijd, dan doe je ze slechter. Wissel dingen op juiste momenten af, dan doe je ze allemaal beter.

Alain Otjens, Webmaster (2019)

### **Digitaal kun je ook collegiaal zijn!**

Bedenk iets gekks dat verbindt zoals het laten raden welke thuiswerkplek (foto) hoort bij je collega's. Of daag iedereen via Zoom uit om 30 seconden heel hard te dansen op nieuw nummer van Ali B - Anderhalve meter.

Vera de Jong, Strategisch projectmanager (2020)

Probeer **bullshit** - naar analogie met het boek van David Graeber- in je werk te herkennen en weg te gommen.

Omdat het wel even tijd vraagt om met enige afstand bullshit te herkennen is dit **hét moment**.

Abbie Boutkabout, Moderator (2019)

Maak een open zoom-koffie-kanaal waar mensen kunnen aanhaken als ze behoefte hebben aan een werk break.

### **Spar en denk mee met elkaar!**

Het is altijd een verrassing wie je er treft.

\* Niet te vervangen door breaks waarbij je even echt achter je scherm vandaan gaat en even een frisse neus haalt.

Myrthe Lanting, Social Designer (2020)

## **CLAIM MAXIMALE SPEELTIJD!**

Hoe intens en eenzaam een opdracht of deadline kan lijken, verlies **het speelse** nooit. Van te te weinig spelen word je star.  
Wide Vercnocke, Illustrator (2018)

## **NEEM EEN HALF UUR PER DAG VAKANTIE!**

Zorg dat je een half uur per dag **iets totaal anders** doet. Iets voor jezelf dat niet bij de dagelijkse gang van zaken hoort.

Yinske Silva, Facilitator (2019)

Moet je schakelen van de ene **werkmodus** naar de andere? Van virtuele vergadering, naar geconcentreerd beleidsplannen doorspitten?

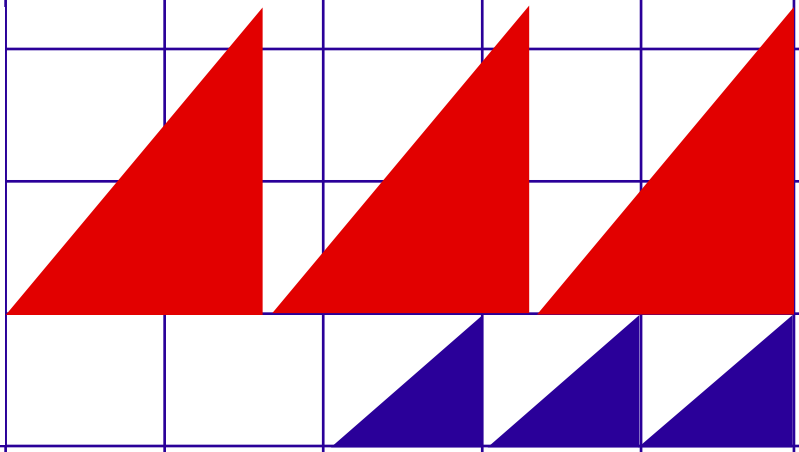
## **VERPLAATS JE NAAR EEN NIEUWE PLEK IN JE HUIS**

om in de juiste flow te komen.

Floortje Schouten, Projectleider (2020)

# VOOR VLOT CONTACT

## ZAKELIJK & ONLINE



### **Kom niet gelijk ter zake!**

Als je via digitale tools overlegt, dan komt informele en non-verbale communicatie vaak minder goed over. Neem de tijd om recht te doen aan de actualiteiten en zorgen die op de achtergrond spelen: het is een menselijk vertrekpunt voor goede samenwerking.

Sophie van Rijswijk, Mede-oprichter  
Cornelis Serveert (2020)

Geef eens een complimentje.  
Wanneer iemand anders goed bezig is, zeg hem/haar dat gewoon, voor jou niet veel moeite, voor hem/haar een goeie energie boost!

Mathijs De Block, Ontwerper (2017)

**Open en waarheidsgetrouwe communicatie** is een must, ook als de boodschap een moeilijke is. Juist ook nu.

Joost Martens, Account & business developer (2020)

Heb je een virtuele vergadering?  
**Wijs een gespreksleider aan!**

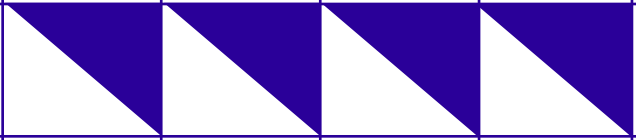
Op die manier is er meer ruimte om iedereen het woord te geven. Het leidt zelfs tot meer spreektijd dan tijdens reguliere fysieke vergaderingen. Doordat de kaders van virtuele omgeving meer gerespecteerd worden, wordt er minder door elkaar heen gesproken

Robin van Gils, Projectcoördinator Cornelis Serveert

Blijft die ene mail die je had willen schrijven, maar uitstelde en uiteindelijk nimmer verzonden hebt, door je hoofd spoken? Deze omstandigheden zijn het perfecte moment om ons over schaamtegevoel heen te zetten. Miltjes met de staart tussen de benen zijn charmant en je creëert **een schone lei!**

Veerle Devreese, Mede-oprichter Cornelis Serveert (2020)

# VOOR A LA MINUTE (ZELF)ZORG



**Ga naar buiten**, tuin in of balkon op! De zon doet haar best, de magnolia's staan in bloei. En ook al staan ze meters en meters verderop, een goedemorgen of -middag - hoe luid je 'm ook schreeuwt - kan net dat extra lichtpuntje voor die ene oudere buur zijn. Birgit van Asch, Tekstschrijver (2020)

**Slaap!** Als je minder dan 7 uur slaapt gaan cognitieve functies dramatisch achteruit, waardoor je ongemerkt minder presteert én niet goed voor jezelf zorgt.  
Wouter van Peufflik, Facilitator bij Cornelis Serveert (2019)

Hopelijk vind je tijdens deze bewogen periode **tijd voor reflectie**: 'Terug naar de kern', 'hier doe je het voor', 'dit is niet belangrijk', oftewel **extra focus op je missie** en wat wel en niet belangrijk is in je (werk)leven.  
Anne van Oudheusden, Sociaal ondernemer (2020)

Er zijn tal van (online) initiatieven om iets te doen voor iemand die het lastig heeft. Bel bijvoorbeeld met een senior die volledig geïsoleerd is. **Je maakt iemand zijn dag een stukje beter**, en als je er graag in gelooft: je scoort ook nog eens karmapunten.  
Revka Bijl, Schrijver (2020)

**Ga nooit de deur uit,**  
~~zonder reserve snaren en~~  
~~een opgeladen batterij.~~  
Barbara Breedijk, Muzikant (2018)



**Cuisine sauvage!** Dat is een chique woord voor koken met alleen wat er op dat moment in de koelkast ligt. En dat is met werk ook zo: **less is more**, en hoe dichter ik bij mezelf blijf hoe beter het gaat.  
Michel Langendijk, Communicatieadviseur (2018)



# INGREDIËNTEN OM DIRECT TE CONSUMEREN

...VOOR ALS  
HET OOR  
WAT WIL

## Podcasts luisteren!

Kersverse tips van podcastmakers én connaisseurs Tjitske Mussche en Katharina Smets.

**Lockdown**, een Corona podcastserie die meebuigt met het **dagelijkse nieuws**. Iedereen kan verhalen aanleveren..

De Britse Cathy Fitzgerald zoekt ook verhalen voor de podcastserie **Life on Lockdown**.

**Making an Opera**. Radiomaakster Stef Visjager volgde 1,5 jaar de voorbereidingen van de Nationale Opera bij de opera Ritratto. Achter de schermen vindt **minstens zoveel drama** plaats als op het podium. De première werd vanwege de Covid19-pandemie op het allerlaatste moment afgelast. Als alternatief kun je de opera nu op Youtube bekijken. Opera-kijken is nooit meer hetzelfde na het luisteren van deze podcast.

...VOOR DE  
VERBEELDING

Waan jezelf **hier** dagelijks op een **gezellig terras**.

Gemaakt door Hay Kranen

Alsof je in een **concertzaal** bent: mooie registraties van **klassieke concerten en popconcerten**.

Alsof je je in Italië bevindt: Kijk legaal **Italiaanse films** (waar intellectueel eigendom mee gemoeid is om makers die je graag ziet een hart onder de riem te steken)!

Anna Veerman, Docent (2020)

Voor **kleinere oren**: voor kinderen (en hun ouders) die zich thuis vervelen is er de **De Waanzinnige Podcast** waarin kinderen (vanaf groep 3) over hun favoriete boeken vertellen. Omdat de makers door de Covid19-pandemie nu niet op scholen langs kunnen, hebben ze instructies online gezet zodat kinderen zelf een podcast kunnen opnemen.

## ....VOOR BEWEGING

DIY tutorial van Rosa danst Rosas van de Vlaamse gerenommeerde choreografe Anne Teresa De Keersmaeker. Alles wat je nodig hebt is een stoel.

## ....VOOR OGEN (ÉN OREN)

Mooie korte en lange **speelfilms** gratis te bekijken bij **Cinetree!**

Het Internationale Documentaire Festival Amsterdam (IDFA) stelt meer dan **300 documentaires** online beschikbaar!

**Filosofische lunchtalks**, de komende weken tussen 13.00 en 13.45 van The School of Life.

## DISCLAIMER

Deze verzameling ingrediënten bevat suggesties die zijn ingebracht door een selectie mensen met wie Cornelis Serveert de afgelopen jaren heeft samengewerkt. We sluiten alternatieve ingrediënten en perspectieven zeker niet uit en moedigen eigen inbreng aan. Kortom: stuur je suggesties door!

**WE WENSEN  
JE HET  
ALLERBESTE**

**ZOWEL  
PRIVE ALS IN  
HET WERKENDE  
LEVEN!**