

ACTIEF

vergaderen

Dat het belangrijk is om minder te zitten op het werk, weten de meeste mensen inmiddels wel. Maar hoe doe je dat? Hier volgen enkele werkvormen en tips om tijdens vergaderingen actiever te zijn en minder stil te zitten. Door meer te bewegen stroomt er meer bloed en zuurstof door je hersenen en dat stimuleert de creativiteit.

Lopend vergaderen

Hoe kun je lopend vergaderen zonder dat het een chaos wordt? En waar moet je rekening mee houden? Een paar tips:

- Houd de groep klein. Aan het aantal mensen met wie je vergaderend een blokje om kunt, zit een limiet. Idealiter loop je namelijk naast elkaar. Niet alleen omdat je elkaar dan kunt verstaan, maar ook omdat schouder aan schouder lopen voor een gevoel van verbondenheid zorgt. Daarom is lopend vergaderen met een groep die groter is dan vier man niet handig. Dan ontstaan er subgroepjes en is de kans op chaos groot.
- Bewaar het meest ingewikkelde onderwerp voor buiten. Tijdens vergaderingen moet er vaak genotuleerd worden. Maar hoe doe je dat als je geen tafel hebt omdat je buiten loopt? In dat geval kan je het beste slechts een deel van de vergadering buiten houden. Plan die in het midden van de vergadering en ga dan even naar buiten. Een variant is om in duo's te wandelen, ideeën uit te wisselen en die later te delen in de groep. Als jullie met dat onderwerp klaar zijn, kunnen jullie weer naar binnen. Degene die notuleert, heeft dan nog vers in het geheugen wat er besproken is.
- Voer moeilijke gesprekken al lopend. Ook is het aan te raden om moeilijke gesprekken zo veel mogelijk lopend te voeren. Als je loopt werken je linker- en rechterhersenhelft beter samen en kan je beter met informatie verwerken en met emoties omgaan.

