

fit  
**GEZOND**  
Op de  
werkplek

# Meer succes op het werk door meer te bewe (en daar wordt niet alleen uw baas b

Ook op het werk wordt een goede fysieke conditie steeds meer naar waarde geschat. Wie actief bezig is en aan sport doet, is namelijk alerter én minder vaak ziek. Dat is goed nieuws voor uw werkgever, maar ook voor u!

■ PRODUCTIE: FILIP OSSELAER ■ FOTO: IMAGE BANK

F&G STELT VOOR



**Professor Jan Borms**  
"Wie aan sport doet, is sociaal actief, en kweekt attitudes aan die van pas komen in het bedrijfsleven."

Na zijn laatste veldloop, begin november van vorig jaar, stond William Van Dijck nog op het podium, maar toen hield hij ermee op. Na meer dan twintig jaar atletiek verkoos hij in schoonheid te eindigen. Als atleet had Van Dijck de lat altijd hoog gelegd voor zichzelf, met als resultaat onder meer een olympische finale. Momenteel is hij aan de slag als PR- en marketing manager, en hij is ervan overtuigd dat hij in zijn sportverleden de basis heeft gelegd voor zijn nieuwe loopbaan.

**William Van Dijck:** "Als atleet moest ik bijvoorbeeld - vaak lang vooraf - concrete plannen maken. Ik leerde ook omgaan met stress, mijn gezondheid was een voortdurende zorg, ik moest doorzettingsvermogen kweken, en ik kreeg te maken met de onvermijdelijke *ups* en *downs*."

"Na een nederlaag was het terugvechten geblazen, na een zege kwam het eropaan vooral niet op mijn lauweren te gaan rusten. Kortom, ik heb door de jaren heen geleerd mijn lichaam en mijn geest ten volle te benutten, en dat draag ik nu zeker mee in mijn professionele leven."

## Lichaam en geest maken elkaar sterker op het volleybalveld

Sport-sterren met een sterke persoonlijkheid die het na hun carrière goed doen in het bedrijfsleven - naast William Van Dijck is er bijvoorbeeld Ingrid Berghmans, die een eigen fitness-centrum uitbaat, of Eddy Merckx, wiens fietsenfabriek een wereldsucces is - zijn voorbeelden die aanspreken. U hoeft echter geen medailles aan de muur te hebben om op het werk zelf ook de

## 3 TIPS VOOR WIE ER ZIN IN HEEFT GEKREGEN

1. Train, don't strain! Als u sport, hoeft dat niet tot u uitgeput bent of tot u de pijngrens hebt overschreden. U wil zich immers gewoon beter in uw vel voelen, en u moet 's anderendaags weer monter aan de slag!
2. Drie keer per week oefenen is beter dan alles samen te ballen in één namiddag
3. Wie méér doet, krijgt ook méér.

vruchten te plukken van sporten in uw vrije tijd.

**Professor Jan Borms** is verbonden aan de afdeling Gezondheidsopvoeding- en promotie van de Vrije Universiteit Brussel en onderzoekt - onder andere - het effect van beweging en fitheid op het beroepsleven. Hij zegt: "Zuiver intuïtief heeft de mens altijd al geweten dat een actieve levensstijl fundamenteel is om in zijn dagelijkse bezigheden efficiënt te functioneren. *Mens sana in corpore sano* - 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' - is een eeuwenoude uitdrukking die niet zomaar is ontstaan. De mens heeft altijd op een of andere manier ervaren dat hij zich goed voelt als hij beweegt. Daarnaast zijn er een aantal concreet aanwijsbare voordelen van regelmatige fysieke activiteit."

"Zo is er in de eerste plaats een mentale invloed. Wie aan sport doet, is sociaal actief en kweekt attitudes aan die ook in het bedrijfsleven van pas komen. Een voorbeeld: u wil op een partijtje volleybal spelen met vriendinnen en burens. Er ontstaat al snel een heel proces van afspraken en regels. Waar gaat u spelen? Op welke dag, en hoe laat?"

*Sport maakt uw geest  
sterker én alerter  
voor de signalen van  
uw lichaam*

# vegen (als beter van!)

## Gezocht

**SPORTIEVE  
SOLLICITANT (M/V)**



Ivan De Witte, van het wervings- en selectiebureau De Witte-Morel, komt dagelijks in contact met tientallen potentiële werknemers.

"Als kandidaten voor een job op een opvallend duidelijke manier blijf geven van hun actieve hobby's, dan gaan we daar als interviewer ook op in," zegt hij.

Een sportief temperament uit zich namelijk vaak ook in de houding op het werk. Wie aan duursport doet (joggen, zwemmen...) is een doorzetter, terwijl iemand die liever korte maar krachtige inspanningen doet, ook op kantoor veeleer 'met flitsen' zal presteren. Daarnaast blijkt dat wie de discipline kan opbrengen om regelmatig te sporten, beter met stress kan omgaan en makkelijker een nieuw evenwicht vindt. Sporten mag geen verslaving zijn, maar als uit dieptegesprekken een sterk evenwicht blijkt tussen lichaam en geest, dan vermelden we dat in de eindevaluatie zeker en vast als een positief facet van de persoonlijkheid van de kandidaat."



*De mens weet al eeuwen  
dat hij zich goed voelt  
als hij beweegt. Denk maar aan  
'Mens sana in corpore sano'.*

# De wil om te sporten maakt uw geest sterk



U komt uiteraard zelf op tijd, wanneer dit allemaal is geregeld. En tijdens de wedstrijd kibbelt u met een tegenspeelster over een bal die binnen of buiten de lijnen was. Achteraf drinken jullie samen een koffie onder het motto: 'Zand erover!'. Die dingen neemt u mee in uw functioneren op het werk."

Pieter Winsemius, ooit minister in de Nederlandse regering en verwoed marathonloper, vat het treffend samen in zijn boek *Speel nooit een uitwedstrijd*, waarin hij het heeft over het verband tussen sport en werk: 'Elke keer als ik het bos in trok om te lopen, was dat een overwinning. In de strijd tussen geest en

lichaam wordt het lichaam gesterkt door de grotere beweging en de geest door de wil om te sporten. Beide zijn dan sterker, kunnen een grotere uitdaging aan. De moraal: probeer uzelf fris te houden.'

**Een signaal komt nooit te laat** Geest en lichaam zenden bijna altijd signalen uit wanneer ze overbelast dreigen te geraken. We slaan ze echter vaak in de wind uit overmoed of omdat we het razend druk hebben. Uit onderzoek, aldus nog gegevens in *Speel nooit een uitwedstrijd* (uitgegeven bij Luitingh-Sijthoff), blijkt dat sport daarbij een voordeel biedt. Mens en omgeving zijn beter afge-

stemd op het opvangen en verwerken van die signalen. Als u dat door beweging en fysieke activiteit ook kunt doortrekken in uw beroepsleven, bent u al een heel eind op de goede weg. Want in het hectische gedoe van de dagelijkse werkomgeving onderkennen we die *waarschuwingslichtjes* veel minder. Het valt overigens op dat wie niet sport, of heel weinig beweegt veel vaker af te rekenen krijgt met kleine kwaaltjes en allerlei klachten, en die bovendien veel moeilijker weet te kanaliseren. Gevolg: ziekteverzuim en stress.

"Naast de al aangehaalde plussen, verlengt regelmatige fysieke activiteit ook uw levensduur," besluit Jan Borms. "Een Fins onderzoeksteam volgde bijvoorbeeld gedurende 20 jaar ruim 600 mannen. Diegenen die fysiek actief leefden - zowel op het werk als in hun vrije tijd - bleken gemiddeld méér dan twee jaar langer te leven dan hun *zittende* leeftijdgenoten."



## 10 OM TE DOEN!

Niet alle sporttakken brengen dezelfde vaardigheden bij. Uit dit overzichtje van 10 sporten kunt u afleiden wat hun specifieke effecten zijn op uw beroepsleven en op uw psychische en fysieke welzijn.

SPORT	LICHAMELIJK	GEESTELIJK	EFFECT OP HET WERK
Duursporten (wielrennen, joggen...)	Betere bloeddorstrooming, gewichtsafname.	Stijging van uw gevoel welbehagen, toename van uw psychische uithouding.	Verhoogde stressdrempel, betere concentratie en uithouding.
Skating	Verbeterde bloedsomloop, gewichtsverlies	Gevoel van harmonie met uzelf.	Minder conventioneel en met meer risico durven omgaan met problemen.
Fitness	Kracht en uithouding.	Groter zelfbewustzijn, ontspannen houding.	Grotere discipline, zelfzeker optreden ('rechttop lopen').
Tennis, squash	Snelheid, coördinatie.	Ontspanning door inspanning.	Zelfdiscipline, concentratie- en doorzettingsvermogen.
Balsporten met lichamelijk contact	Snelheid, coördinatie, uithouding.	Verminderd aggressiegevoel.	Doorzettingsvermogen, team spirit.
Volleybal	Snelheid en coördinatie.	Extreem focussen op het team: elke persoonlijke fout wordt afgestraft.	Aanvaarden van een zekere foutenmarge bij uzelf en anderen.
Zeilen	Coördinatie.	Het gevoel nieuwe horizons te hebben ontdekt, wakkert uw fantasie aan.	Het efficiënt beoordelen en oplossen van probleemstellingen.
Surfen	Versterkte romp- en bovenarmspieren.	Het (h)erkennen van uw grenzen.	Het realistisch inschatten van situaties.
Golf	Coördinatie.	Complexe oplossingen meer zoeken via positief denken.	Verhoogde concentratie en stressdrempel.
Gevechtssporten	Alle sportmotorische grondbeginselen, in versterkte mate.	Hoger gevoel van eigenwaarde.	Zelfcontrole en standvastigheid.