



OUT OF OFFICE

Out of Office met Sharon Vandousselaere (House of Vitality, De Zinhoeve): "Gouden belevingen in het hoge noorden."

Vanuit haar herbronningsplek Zinhoeve (Oostkamp) begeleidt Sharon Vandousselaere ondernemers, leidinggevend en teams naar meer balans, focus, zelfleiderschap en positieve teamcultuur. Sharon combineert neuropsychologie, natuur, mindfulness, leiderschaps- & teamcoaching in één aanpak, samen met scans zoals een persoonlijkheids- of leiderschapsvragenlijst, talentprofiel of bedrijfsscan. Ze zorgt dat de groei van jou en je organisatie hand in hand gaan. Als gedreven bedrijfspsychologe heeft ze inmiddels 15 jaar ervaring. Maar in de vakantiemaanden mag en moet de riem er eens af. Voor haar 'Out of Office' trekt ze naar het hoge noorden, Noorwegen.

–Naar waar gaat de reis deze zomer?

-De maand juli staat in het teken van de kids en een vakantie naar Noorwegen, het thuisland van mijn echtgenoot. Daar genieten we vooral van het samen zijn in alle rust, in de pure natuur. Voor mij zijn de gouden momenten daar diegene waar ik met mijn man of dochter hike midden in de bossen vlakbij ons vakantiehuis of aan de nabijgelegen fjord zwem. Ook de momenten die we als samengesteld gezin, met de 2 zonen van mijn man, iets gezelligs samen doen, zoals lachen, dansen, knuffelen of lekker genieten van eten of een uitstap. De rust, puurheid en eenvoud zijn zo uitzonderlijk hier in Noorwegen: een vakantie zonder alle constante prikkels die we thuis hebben. Het verhoogt de verbinding en zorgt ervoor dat we ook echt diepgaande gesprekken kunnen voeren die anders blijven liggen, maar wel nodig zijn.

–Hoe wordt uw afwezigheid opgevangen op het werk?

-Ik heb een goed autobericht via mail en whatsapp die zegt dat ik niet altijd dagelijks kan antwoorden op berichten om de kwaliteit van mijn werk te garanderen. Nu voeg ik daar gewoon mijn verlofperiode aan toe. Vroeger had ik een collega die standby was, maar dat doe ik niet meer. Ik zie soms werk "passeren", bijvoorbeeld op mijn nieuwe app. Als ik daar dan zelf een mindfulness oefening op wil doen in mijn verlof, zie ik automatisch een notificatie verschijnen van een klant die een advies wil op maat voor de werkveerkracht-scan. Net zoals met mijn mails, geef ik daar aandacht aan als ik er zin in heb en ruimte voor voel tijdens mijn vakantie. Maar zoniet, moet alle werk gewoon wachten tot ik uit verlof ben. Mensen begrijpen dat. Daarnaast ben ik wel flexibel. Zo heb ik wegens moeilijke zomervakantie-agendas toch een klant ingepland op het einde van mijn 3 weken verlof, om de continuïteit van het traject te garanderen. Als ik een workation neem in Spanje doorheen het jaar, kan ik gemakkelijk digitaal werken van daaruit.

–Met welke ondernemer zou jij eens een businesslunch willen doen en wat zou je willen vragen aan deze persoon?

-Ik heb dit eigenlijk recent gedaan voor mijn podcast "Meer balans" en interviewreeks voor mijn nieuw boek. Zo mocht ik boegbeelden als Wouter Torfs, Joost Callens, Jan Bossuyt, Lise Coninx en Joke Vandepitte interviewen. Allen sterke individuen die veel verantwoordelijkheid dragen en indrukwekkende bedrijfsresultaten neerzetten, ook op vlak van hoe ze hun personeel managen. Het thema van de podcast en wat mij aldus persoonlijk erg sterk interesseerde: hoe deze indrukwekkende ondernemers en CEO's hun persoonlijke balans sterk houden in zo een drukke rol en hoe ze dit structureel verankeren in hun bedrijf, zodat ze zelf ook ontlast worden. Ik blijf regelmatig opnieuw luisteren naar deze gesprekken, omdat ze zoveel wijsheid en inspiratie bevatten en dat het bovendien echt gezellige mensen zijn. Frans Colruyt was ook nog iemand op het programma die ik graag had uitgenodigd. Zijn bevriende "collega" CEO's raadden hem aan, dus ik ben heel benieuwd.

–Welke podcast of welk boek kan je andere ondernemers aanraden?

-“The DOSE effect”, over je neurotransmitters en je brein inzetten in je dagelijks leven om zowel je eigen werk effectiever en gezonder voor elkaar te krijgen, maar ook je teamsfeer en -prestaties beter te begrijpen. Je moet vaak wel zelf de vertaalslag maken naar je wereld als ondernemer. Maar het toont haarfijn hoe je het als mens moet doen met je brein die gedurende de laatste 100.000'en jaren niet evenredig mee geëvolueerd is met onze moderne tijd vol prikkels. Het boek toont wetenschappelijk aan hoe je je gelukkiger kan voelen, geconcentreerder, gemotiveerder, energiever, meer verbonden, minder gestresseerd. Het zijn al deze zaken die op de werkvloer bepalen hoe productief je effectief kan (samen)werken, en hoe duurzaam je jouw prestaties kan blijven volhouden. Ik gebruik die aanpak met klanten en deze levert

aantoonbaar 50-60% hogere productiviteit op, alsook 30 tot 55% verbetering met slaap, zelfvertrouwen, stress en angst.

-Wat heb je het afgelopen jaar over jezelf geleerd als ondernemer?

-Dat je nooit moet opgeven. Dat zelfs wanneer de zaken even tegen zitten, er altijd opportuniteiten loeren om de hoek voor wie er toch voor blijft gaan. Wegens een combinatie van verminderde werktijd door privéfactoren en een moeilijke marktsituatie was het niet altijd even evident op het werk. Ik heb echter vanuit verbinding, netwerking en geduld (samen met veel werk achter de schermen bijvoorbeeld aan de app en heropbouw van De Zinhoeve na onze verhuis) nieuwe kansen kunnen grijpen. Wat meer gaan voor de feminiene leiderschapskwaliteiten dus ipv. enkel gericht te zijn op de masculiene, zoals daadkracht en vooruitgang. Niet makkelijk, maar het loont.

-Als je een nieuw bedrijf zou oprichten, wat zou dat dan zijn?

-Ik ga hoogstwaarschijnlijk dit najaar inzetten op een internationale app in het Engels en Nederlands voor meer balans en sterk persoonlijk leiderschap. Deze is enerzijds bedoeld voor de particuliere markt van mensen die met (werk)stress zitten, meer focus wensen en sterker in hun vel willen zitten. We werken hiervoor met een combinatie van mindfulness, yoga en scans. Zo is er een talentscan, een personal energy management scan, een welzijnsscan die je met je team kan invullen. Anderzijds ga ik hiermee ook de B2B markt op, om bedrijven een licentie aan te bieden zodat ze dit platform aan hun medewerkers kunnen aanbieden in het kader van welzijnsinitiatieven en persoonlijke groei. De app biedt ook een AI chatbot aan, die we "bookbot" doopten. Deze adviseert op basis van al mijn boeken, is goed getraind en helpt je rust en helderheid te vinden temidden van al jouw verantwoordelijkheden! We bouwen verder op mijn bestaande app "Zin" en breiden content, doelgroepen en functionaliteiten uit.

–Tot slot: he ziet uw ideale zomerdag er uit?

–Met het wakker worden na een goede nachtrust, rondwandelen in onze tuin op een zonnige dag, met een knuffel en een goed gesprek met mijn man en mijn dochter (als ze er is). Misschien samen dansen op muziek en lachen in de keuken bij het ontbijt. Die dag veel ruimte ervaren om mijn flow te volgen: om te lezen, na te denken, creatief te zijn (bijvoorbeeld een vision board maken), een uitstapje of etentje te doen, met persoonlijke ontwikkeling bezig te zijn (bv. een goed gesprek met mijn man na het leren van iets nieuws over mijn passie voor neuropsychologie) en te bewegen. Ik probeer dagelijks te wandelen en twee keer per week naar de gym te gaan om serieus te trainen alsook tussenin eens wat cardio, yoga en bbb te doen in onze eigen mini-gym. Alhoewel ik graag zeer actieve dagen beleef, heb ik graag rustige avonden, waarin we gewoon knuffelen in de zetel bij een film met lekker eten. Samen een hapje in de zetel eten kan zo gezellig zijn, vind ik.