



TECHNOLOGIE EN INDUSTRIE

Lichaamstaal en het hybride werken

DECEMBER

Nu Modis en veel andere wereldwijde organisaties steeds meer overgaan op een combinatie van kantoor- en hybride werken. Het is duidelijk dat wij nu en in de toekomst net zo veel via het computerscherm zullen vergaderen als op kantoor. Non-verbale signalen zijn essentieel in een conversatie. Waar kunnen wij rekening mee houden als het gaat om het creëren van werkrelaties met collega's in onze virtuele omgeving?

Zoals blijkt uit het recente rapport *Resetting Normal: Defining the New Era of Work*, het nieuwe uitgebreide wereldwijde onderzoek van The Adecco Group en Modis, laat zien dat 71 procent van de werknemers wereldwijd aangeeft voor zichzelf een effectieve werkomgeving op afstand te hebben gecreëerd, sinds het begin van de wereldwijde COVID pandemie.

Maar aangezien [tot 93% van de communicatie in een conversatie non-verbaal](#) kan zijn, bestaat het risico dat





Bestaat het risico dat onze manier van communiceren via de camera een grotere afstand veroorzaakt en onbewust een gebrek aan interesse. Iets wat in een kantooromgeving misschien niet als aanvaardbaar zou worden beschouwd.

De vraag is: Hoe kunnen kandidaten zich zo goed mogelijk voorbereiden in een gesprek met een potentiële werkgever?

Het komt allemaal neer op de juiste lichaamstaal.

Online & offline betrokken blijven

Recente studies tonen aan dat onze videogesprekken ons niet in staat stellen [non-verbale signalen](#) waar te nemen. Met name het effect op de galerij 'centrale gezichtsvermogen' tijdens een digitale vergadering, onze hersenen aantast. Persoonlijke communicatie [maakt ons gelukkiger](#) en het kijken naar ons eigen gezicht [mentaal vermoeiend](#) is.

Het gebeurt ons allemaal wel eens, je zakt weg in een stoel tijdens een online vergadering. Probeer de volgende keer richtop te zetten en verdeel het gewicht gelijkmatig. Deze houding straalt [openheid en bereidwilligheid](#) uit, het laat collega's zien dat je geïnteresseerd bent in wat ze te zeggen hebben en dat ze zich op hun gemak voelen.

En vergeet niet je aandacht op je speaker te richten en je houding zo aan te passen dat je je aandacht bij de ander houdt in plaats van bij je eigen gezicht.

Versterk je lichaamstaal

In 2012, concludeerde sociaal psychologe Amy Cuddy dat dominante groepen zich in "sociale bedreigende situaties" laten gelden met sterke, open houdingen, terwijl de "zwakkere" groep zich terugtrekt. Dit kan het niveau van het zogeheten stresshormoon cortisol verhogen, waardoor we ons angstiger voelen in een sociale bedreigende situatie zoals een sollicitatiegesprek.

Dus probeer voor de volgende vergadering eens twee minuten te besteden aan het oefenen van "power poses". Armen hoog houden, kin omhoog of ledematen spreiden helpt ons om zelfvertrouwen op te bouwen. Dit is geen uitnodiging om Freddie Mercury te worden tijdens een Zoom-interview, maar wel om ons op te laden met een dosis aan zelfvertrouwen.

Een impact maken op kantoor

Wie na maanden thuiswerk terugkeert op de werkvloer, kan zijn verwachtingen hebben bijgesteld. Managers moeten daar dus ook op bedacht zijn, zegt [Joe Navarro](#), voormalig lichaamstaaldeskundige bij de FBI. Hij raadt aan een pauze in te lassen en de omgeving te observeren voordat je erin duikt.

Ook COVID heeft effect gehad, dus als mensen moeten wennen aan fysiek contact, moeten we dat respecteren. "Kijk of je collega's oogcontact maken en hun voeten naar je toe draaien. Als we ons op ons gemak voelen in de buurt van mensen, draaien we onze buiken naar hen toe."

Nu we op weg zijn naar de wereld na de pandemie, zet Modis zich in om een inclusieve werkplek te creëren waarin iedereen zich kan ontplooien en ontwikkelen en waar we met respect met elkaar omgaan.