

## Webinar Gezond vergaderen

Hoe ga je optimaal om met hybride vergaderen?

*Bij hybride vergaderen is een deel van de medewerkers bij elkaar (op afstand) op de zaak en een ander deel overlegt vanuit huis. Blijf focussen op het individu; omgaan met medewerkers is maatwerk. Besteed aandacht aan de techniek van het hybride vergaderen: niet alleen in de voorbereiding maar schaf ook de juiste conference bar of sound bar aan die past bij de hoeveelheid personen om wie het gaat. Bedenk ook dat je afhankelijk blijft van de verbinding en techniek die mensen thuis hebben. Aan de hand van het acroniem OPTIMAAL worden tips gegeven om optimaal hybride en gezond te vergaderen.*

Bert van Rijssen heet alle deelnemers van harte welkom bij dit webinar. Een bijzonder welkom aan de sprekers: Cornelia Eichelsheim van Eosta, Kristiaan Geneugelijk van Zorg voor de zaak en Carlo Teunisse en Erik Boer van CT-AV.

Vandaag staat het thema gezond vergaderen en hoe we daarbij hybride vergaderen in kunnen zetten centraal. Het thema wordt vanuit verschillende invalshoeken belicht: Hoe werkt het in de praktijk? Wat moet je ervoor doen? Wat is vanuit welzijnsoptiek nodig? Welke techniek is erbij noodzakelijk? En welke tips zijn er om optimaal gezond te vergaderen?

### Gezond vergaderen in de praktijk

Hybride vergaderen is als een deel van de mensen vanuit huis werkt en een ander deel op de zaak aanwezig is. Hoe zorg je er dan voor dat de vergadering goed verloopt, dat iedereen erbij betrokken is en niemand zich achtergesteld voelt? Om te demonstreren hoe hybride vergaderen in de praktijk werkt zouden we vandaag te gast zijn bij Eosta. Door corona gaat dat niet door. Eosta is een distributeur van biologisch, verse en eerlijke groente en fruit. Cornelia Eichelsheim is HR manager bij Eosta. Dit bedrijf heeft veel ervaring met hybride vergaderen. Eichelsheim: "Bij ons wordt dat gedaan omdat we een internationaal opererend bedrijf zijn waarbij een aantal medewerkers een bedrijfskritisch beroep heeft en daardoor locatiegebonden werkt en een ander deel thuis werkt of ergens in het buitenland is. Voorheen gingen we veel op bezoek bij onze telers en klanten omdat we het contact heel belangrijk vinden. Vanaf maart kon dat niet meer en is geïnvesteerd in technieken om goed hybride te overleggen. We hebben een grote vergaderzaal (voor 15 personen) en twee directiekamers (ieder 6 personen) ingericht op hybride vergaderen. Daartoe zijn conference kits aangeschaft. Daarmee kun je iedereen in beeld zien en heb je overzicht. Het beeld is scherp en de kits worden goed gebruikt. Wel is de techniek soms ondoorgroendelijk en dat blijft een uitdaging: het toelaten van externen tot de vergadering mislukt nog wel eens en je blijft afhankelijk van de verbinding en techniek die mensen thuis hebben. Alles bij elkaar is het goed te doen maar het vervangt niet het persoonlijk contact. Daarom zorgen we ervoor dat medewerkers af en toe toch op de zaak kunnen werken. Die afwisseling is prettig en belangrijk. Wel verwacht ik dat het online overleggen een blijvertje is. In afwisseling met bezoeken want je wilt natuurlijk ook naar de telers toe om de producten te voelen, te ruiken en te proeven."

**Tip:** Het voorbereiden en uittesten van de IT is heel belangrijk. Zeker als het nieuwe techniek betreft. IT'ers denken daar vaak te gemakkelijk over.

*Vraag van een deelnemer: Hoe zorg je ervoor dat de mensen die thuiswerken goed aangehaakt blijven? Zodat het gesprek niet op kantoor blijft hangen?*

Daar moet je met elkaar goede afspraken over maken en elkaar de ruimte geven. Het gaat over sociale waarden en normen, die moest je voorheen bij een fysieke vergadering ook ter harte nemen. Daarnaast is er een belangrijke rol voor de voorzitter.

### Gezond vergaderen vanuit welzijnsoptiek

Kristiaan Geneugelijk werkt bij Zorg voor de zaak, dit is een netwerkorganisatie van arbobedrijven, expertisebedrijven en zorgbedrijven met als doel een gezonder, vitaler en gelukkiger Nederland. Geneugelijk: "Vanuit onze visie is ieder mens uniek en dat betekent dat je altijd maatwerk moet leveren: focus op het individu. Mensen die werken zijn gelukkiger maar geluk bestaat uit contacten met elkaar. Bijvoorbeeld bij het koffiezetapparaat en het bureau. Daar knelt het nu want die momenten zijn er niet meer. Om die contacten toch te hebben starten we elk digitaal overleg net als bij een fysiek overleg met social talk: 10 minuten bijpraten. Dat gebeurt nu te vaak niet en daar loopt het op vast. Om verder goede contacten met elkaar te onderhouden moet elke team zelf beslissen wat bij hen past: is dat het opsturen van flesjes wijn om na het werk met elkaar een digitale wijnproeverij te doen? Dan is het goed als daar ruimte voor is. En dat geldt ook voor de ideeën van andere teams. Probeer je medewerkers niet uit het oog te verliezen. Soms is het goed om iemand wel even naar de zaak te laten komen om daar te werken. We zullen er aan moeten wennen dat we ook in de toekomst vaker digitaal zullen vergaderen maar de behoefte om elkaar te zien blijft. We zien een toenemende mate van stress bij medewerkers. Door het thuiswerken komen soms de relaties onder druk te staan en doordat veel mensen hun reistijd nu ook besteden als werktijd sta je de hele tijd "aan". Vergeet niet dat we in ons vrije tijd vaak ook naar de iPad en smartphone grijpen. Managers proberen er vaak wel oog voor te hebben maar zitten natuurlijk ook op afstand. Probeer dus echt meer ontspanningsmomenten in te bouwen bijvoorbeeld door het blokje om te lopen maar ook om elkaar regelmatig te ontmoeten, dat kan ook digitaal maar dan zonder overleg." Het ABC moet optimaal zijn:

Autonomie: deze is door het thuiswerken wel toegenomen en dat is positief maar niet iedereen kan er mee omgaan.  
Betrokkenheid: hier bedoeld als verbondenheid. Dat is er in deze periode minder. De manager hoeft het niet allemaal alleen te doen, hij/zij kan dat ook deels delegeren.  
Capaciteit: wordt er een beroep gedaan op je capaciteit én je kwaliteiten dan is de indeling van het werk optimaal. Is het ABC optimaal dan heb je een optimaal functionerende werknemer.

*Vraag van een deelnemer: Hoe komt het dat thuiswerken, de focus op het beeldscherm, zo veel intenser is dan op kantoor werken?*

Omdat je thuis aan het werk bent en niet wordt afgeleid, heb je meer focus. En blijf je maar werken. Het is aan te raden tussen twee calls door een kwartier pauze te nemen om even wat te drinken, te lopen of iets anders te doen. Je lichaam maar ook je brein hebben af en toe wat rust nodig.

*Opmerking van een deelnemer: In Teams hebben we een doorlopende digitale koffiecorner geïnstalleerd. Als je daar bent, krijgen collega's een pop-up dat je in bent voor een social talk.*

*Vraag van een deelnemer: Hoeveel procent van de thuiswerkers ervaart problemen? Daar is geen cijfer van bekend. Wel is het aantal burn-out gerelateerde klachten stijgende. 7 van de 10 ziekmeldingen zijn niet medisch somatisch.*

*Opmerking van een deelnemer: We hebben met het team de Ommetje-app geïnstalleerd en doen met elkaar een competitie.*

## **Gezond vergaderen met handige techniek**

Carlo Teunisse en Erik Boer zijn respectievelijk eigenaar en productspecialist van CT-AV, de audio visuele inrichters gespecialiseerd in passende oplossingen voor beeld, licht en geluid. Zij nemen ons mee in de drie mogelijkheden om online en hybride te vergaderen en wat je daar technisch voor nodig hebt.

Online vergaderen: Hierbij neemt iedereen deel vanuit zijn eigen werkplek op een eigen locatie. Nodig zijn dan een laptop/pc, een camera en microfoon. Een goede camera is handig omdat iedereen je dan goed kan zien. Tegelijkertijd moet dan ook de belichting goed zijn. Schijnt er een lamp in je gezicht, dan wordt je gezicht te licht, heb je teveel licht van achteren bijvoorbeeld door de zon, dan is je gezicht te donker. Probeer van tevoren goed uit wat de beste stand is van lampen en gordijnen.

Hybride vergaderen in kleine groepen: Dat doe je in een groep waarbij de ene helft op een plek bij elkaar zit en de andere helft van de groep vanuit individuele locaties deelneemt. Wat je dan nodig hebt is een sound bar (Conference bar/kit) met pc, camera, microfoon. Voor kleine groepen is dit voldoende.

Hybride vergaderen met grote groepen: Dan heb je meerdere camera's nodig (3 of meer), handig is als je dan bent aangesloten op een videomixer en dat er een microfoon op de camera staat. Als je een microfoon op afstand hebt is het nadeel dat je ook het omgevingsgeluid hoort. Dat ontbreekt nagenoeg bij een headset of handmicrofoon.

Let op: alles wat je koopt is full HD, echter de platforms zoals Zoom of Teams geven geen full HD weer. De stream wordt verminderd omdat er teveel mensen deelnemen.

Zie ook de film van CT-AV.

*Vraag van een deelnemer: Wat kost het materiaal om met 5 mensen hybride te vergaderen? Het instapmodel kost ongeveer €1200,--*

*Vraag van een deelnemer: Wat moet je doen aan de akoestiek in een zaal?*

Een lege kerk of een gymzaal klinken erg hol en zijn meestal niet handig. Maar in een hotelkamer of een zaal waar gordijnen hangen en vloerbedekking ligt gaat het prima.

## **Tips om optimaal gezond te vergaderen**

Elske van de Fliert geeft een aantal tips om optimaal hybride te vergaderen. Van de Fliert deelt met ons de allerbelangrijkste tips aan de hand van het acroniem OPTIMAAL, zodat het ook een optimale vergadering wordt.

- **O** = Opletten: De voorzitter zorgt ervoor dat iedereen aan het woord komt, dat deelnemers niet alleen reageren op elkaar in de zaal, maar ook op de externen die vanuit huis deelnemen.
- **P** = Praktisch en pragmatisch: Het is goed om deze bijeenkomsten praktisch en pragmatisch in te gaan. Je weet dat niet iedereen op locatie is en dat dus niet iedereen na de vergadering kan napraten. Maar je kunt natuurlijk wel iemand na de vergadering opbellen om even na te praten.
- **T** = Techniek: Een goede voorbereiding is het halve werk. Ook bij hybride vergaderen waar de nodige techniek bij komt kijken. Zorg dat je de techniek en dus ook je voorbereiding van je presentatie op orde hebt. Natuurlijk zet je alles alvast klaar in presentatiemodus.
- **I** = Intentioneel: Het gaat in zo'n vergadering waar een deel van de mensen ergens anders zit gewoon wat minder vanzelf, dus je moet meer intentioneel mensen die extern zitten het woord geven en intentioneel betrekken.
- **M** = Meedoen: Dat geldt voor iedereen: extern en aan tafel.
- **A** = Afleiding voorkomen: Dus onderonsjes aan tafel of chatberichten: ze gebeuren, maar zorg als voorzitter dat ze niet afleiden van hetgeen besproken moet worden

- A = Aandacht: Natuurlijk kan aan iedereen die deelneemt gevraagd worden er met aandacht bij te zijn: zowel voor, tijdens als na het overleg. Voor in de voorbereiding – neem eventueel contact op met de mensen die er niet fysiek bij kunnen zijn, tijdens – let er als voorzitter op of iedereen erbij is en na – ook dan mogen mensen nagebeld worden
- L = Luisteren: Neem je verantwoordelijkheid als deelnemer en luister goed naar wat er gezegd wordt. Extern houdt dat in dat je misschien een koptelefoon op moet, omdat het geluid uit de zaal anders is dan wanneer iedereen achter een eigen laptop zit.