

Carrière

Geestelijk fitnessen bij Nuon

Medewerkers energieconcern reageren enthousiast op 'inspiratievilla'

Linda Vosjan
Amsterdam

Bevlogenheid, werkplezier, zingeving, motivatie: vandaag de dag verwachten werknemers — en met name hooggeleide — meer van hun werkgever dan alleen een baan en een (goed) salaris. In de strijd om talent binnen te halen én te behouden komen bedrijven in toenemende mate aan die wensen tegemoet.

Bij Nuon gaan ze nu een stapje verder dan de gebruikelijke coachingstrategieën of loopbaanbegeleiding. Het energieconcern — vorig jaar door het blad Intermediair uitgeroepen tot de op één na beste grote werkgever in Nederland na Fortis — opent vandaag een 'inspiratievilla' op het eigen terrein aan de Amsterdamse Spaklerweg. Op deze manier zegt Nuon serieus te willen bijdragen aan het mentale welzijn van zijn werknemers. In de mooie villa uit de jaren dertig kunnen werknemers, verdeeld over vijf kamers, meedoen aan aandachtstrainingen, yoga en andere spirituele en innovatieve bijeenkomsten.

Onderzoeker klanttevredenheid Iris 't Hoen van Nuon heeft de aandachtstraining voor beginners al achter de rug en is razend enthousiast. 'Ik heb veel meer energie dan vroeger en zit lekkerder in mijn lijf. Verder heb ik veel minder last van stress, zowel op het werk als in mijn privéleven. Dit is echt een aanrader voor iedereen.' Inmiddels zijn er zo'n zestig werknemers bij Nuon die meedoen aan de cursus. Een enkeling komt helemaal uit Lecuwarden naar Amsterdam om de les te kunnen volgen.

Klachtenmanager Danielle Doeve is een van de initiatiefnemers van de inspiratievilla: 'Ik heb privé veel spirituele cursussen gedaan en vond dat dit ook in ons bedrijf zou moeten gebeuren. Nuon heeft al jaren bedrijfsfitness en fysiotherapie in huis. We hebben ook een hardloopleub. Waarom zouden we dan geen fitness voor de geest op het werk aanbieden?'

De cursus is geen verkapt manier om onder het normale werk uit te komen. 't Hoen: 'Je doet het in je eigen tijd. De cursus start om 16.30 uur. Ik begin dan gewoon

'Dat er zo serieus met spiritualiteit wordt omgegaan is nog vrij bijzonder, zeker voor een groot bedrijf'



Mediterende Nuon-medewerkers in de Amsterdamse inspiratievilla van het energiebedrijf.

Foto: Elmer van der Marel

vroeg met mijn werk.'

Toen manager diversiteit Max Vermeer van het idee voor een inspiratievilla hoorde, moest hij wel even diep nadenken voor hij toestemming gaf. 'Ik ben van huis uit chemisch technoloog. Voor mij moeten dingen wel aantoonbaar nut hebben. Maar ik sta overal voor open en ben mee gaan doen met de pilotcursus aandachtstraining. Het resultaat is dus dat we met elkaar dit avontuur aangaan.'

De aandachtstraining, ook wel 'mindfulness' genoemd, wordt gegeven door Ralph Frelink, zelfstandig trainer en coach. In deze lessen, die ruim twee uur duren, leren mensen om aandacht te hebben voor zichzelf en hun lichaam. Frelink: 'Zo leren cursisten te leven in het hier en nu en niet in het verleden of de toekomst. Je gaat van de automatische piloot af en blijft dichterbij jezelf.'

Diversiteitsmanager Vermeer ziet de voordelen er wel van in: 'Op de werkvloer leidt dat ertoe dat mensen minder duwen en trekken en meer samenwerken. Uiteindelijk krijgt iedereen meer gedaan door minder te doen. Hoe kun je

daar nu op tegen zijn?'

De vijf ruimten in de villa hebben allemaal hun eigen bestemming. De grootste op de begane grond wordt gebruikt voor aandachtstrainingen. Verder zijn er kamers voor yoga, massage, coaching en een brainstormruimte waar werknemers kunnen vergaderen.

'In die brainstormruimte staan alleen stoelen en geen tafel', vertelt Vermeer. 'En er zijn al helemaal geen apparaten zoals beamers te vinden. Mensen kunnen zich daar namelijk achter verschuilen. Wij willen in deze kamer een open dialoog bewerkstelligen. Het vraagstuk van duurzame energie, hoe we die opwekken en hoe we die aan onze klanten verkopen, is bijvoorbeeld zo'n onderwerp dat we hier willen gaan bespreken.'

Deskundigen kijken met grote interesse naar de ontwikkelingen bij Nuon. 'Het is heel dapper wat ze doen', zegt organisatieadviseur en managementtrainer Erik van Praag. 'Spiritualiteit leeft in de maatschappij. Er is een grote onderstroom van mensen die er iets mee hebben. Her en der worden

wel meditatiecursussen op het werk gegeven, maar dat er zo serieus mee wordt omgegaan is nog vrij bijzonder, zeker voor een groot bedrijf als Nuon.'

Ook Lizelotte Smits van CNV Publieke Zaken heeft niets dan lof voor het initiatief. 'Bij mijn weten is er geen enkel bedrijf in ons land dat hier zo groot mee uitpakt. Vooral de verbinding tussen wat er in de villa gebeurt en het normale werk, maakt dit project absoluut uniek. Daar kan het Nederlands bedrijfsleven een voorbeeld aan nemen.'

Vanaf vandaag is de mentale gezondheid van de tienduizend werknemers dus een officieel onderdeel van het gezondheidsmanagementprogramma van Nuon. Vermeer: 'Daar is niets zweverigs aan. We proberen hiermee gewoon het verschil te maken.'

Voor de feestelijke opening van

'Uiteindelijk krijgt iedereen meer gedaan door minder te doen. Hoe kun je daarop tegen zijn?'

daag zijn alleen collega's uitgenodigd, vertelt Vermeer. 'We pakken het voorzichtig aan. Mensen van de afdelingen marketing en new business development mogen meteen een inspiratiesessie doen en er worden introductiecursussen yoga en mindfulness gegeven. Iedereen is benieuwd hoe het zal bevallen.'

Op het terrein van Nuon staan meerdere oude villa's. Deze kleine heeft geen kabels voor telefoon en computer en stond daarom leeg, legt mede-initiatiefnemer Doeve uit. 'Voor een kleine €2000 heeft de facilitaire dienst hem opgeknapt. De villa ruikt nog naar verf. Op de vloer ligt paars marmer, voor de ramen hangt Japans rijstpapier en er liggen zwarte matjes en kussentjes. Een collega komt nog een muurschildering maken.'

Doeve is naar eigen zeggen 'ontzettend trots' op het project. Eigenlijk is ze verbaasd dat het allemaal zo snel van de grond is gekomen. 'Een halfjaar geleden waren onze plannen alleen nog maar papier en nu staan we al hier. Je krijgt het gevoel of alles mogelijk is, als je maar wilt.'

GEESTELIJK FITNESSSEN BIJ NUON

20 maart 2008 | Het Financieele Dagblad | Door: Vosjan, L.

Medewerkers energieconcern reageren enthousiast op 'inspiratievilla'
Linda Vosjan, Amsterdam

Bevlogenheid, werkplezier, zingeving, motivatie: vandaag de dag verwachten werknemers - en met name hoogopgeleide - meer van hun werkgever dan alleen een baan en een (goed) salaris. In de strijd om talent binnen te halen én te behouden komen bedrijven in toenemende mate aan die wensen tegemoet.

Bij Nuon gaan ze nu een stapje verder dan de gebruikelijke coachingstrajecten of loopbaanbegeleiding. Het energieconcern - vorig jaar door het blad Intermediair uitgeroepen tot de op één na beste grote werkgever in Nederland na Fortis - opent vandaag een 'inspiratievilla' op het eigen terrein aan de Amsterdamse Spaklerweg. Op deze manier zegt Nuon serieus te willen bijdragen aan het mentale welzijn van zijn werknemers. In de mooie villa uit de jaren dertig kunnen werknemers, verdeeld over vijf kamers, meedoen aan aandachtstrainingen, yoga en andere spirituele en innovatieve bijeenkomsten.

Onderzoeker klanttevredenheid Iris 't Hoen van Nuon heeft de aandachtstraining voor beginners al achter de rug en is razend enthousiast. 'Ik heb veel meer energie dan vroeger en zit lekkerder in mijn lijf. Verder heb ik veel minder last van stress, zowel op het werk als in mijn privéleven. Dit is echt een aanrader voor iedereen.' Inmiddels zijn er zo'n zestig werknemers bij Nuon die meedoen aan de cursus. Een enkeling komt helemaal uit Leeuwarden naar Amsterdam om de les te kunnen volgen.

Klachtenmanager Danielle Doeve is een van de initiatiefnemers van de inspiratievilla: 'Ik heb privé veel spirituele cursussen gedaan en vond dat dit ook in ons bedrijf zou moeten gebeuren. Nuon heeft al jaren bedrijfsfitness en fysiotherapie in huis. We hebben ook een hardloopleub. Waarom zouden we dan geen fitness voor de geest op het werk aanbieden?'

De cursus is geen verkapte manier om onder het normale werk uit te komen. 't Hoen: 'Je doet het in je eigen tijd. De cursus start om 16.30 uur. Ik begin dan gewoon vroeg met mijn werk.'

Toen manager diversiteit Max Vermeer van het idee voor een inspiratievilla hoorde, moest hij wel even diep nadenken voor hij toestemming gaf. 'Ik ben van huis uit chemisch technoloog. Voor mij moeten dingen wel aantoonbaar nut hebben. Maar ik sta overal voor open en ben mee gaan doen met de pilotcursus aandachtstraining. Het resultaat is dus dat we met elkaar dit avontuur aangaan.'

De aandachtstraining, ook wel 'mindfulness' genoemd, wordt gegeven door Ralph Frelink, zelfstandig trainer en coach. In deze lessen, die ruim twee uur duren, leren mensen om aandacht te hebben voor zichzelf en hun lichaam. Frelink: 'Zo leren cursisten te leven in het hier en nu en niet in het verleden of de toekomst. Je gaat van de automatische piloot af en blijft dicht bij jezelf.'

Diversiteitsmanager Vermeer ziet de voordelen er wel van in: 'Op de werkvloer leidt dat ertoe dat mensen minder duwen en trekken en meer samenwerken. Uiteindelijk krijgt iedereen meer gedaan door minder te doen. Hoe kun je daar nu op tegen zijn?'

De vijf ruimten in de villa hebben allemaal hun eigen bestemming. De grootste op de begane grond wordt gebruikt voor aandachtstrainingen. Verder zijn er kamers voor yoga, massage, coaching en er is een brainstormruimte waar werknemers kunnen vergaderen.

'In die brainstormruimte staan alleen stoelen en geen tafel', vertelt Vermeer. 'En er zijn al helemaal geen apparaten zoals beamers te vinden. Mensen kunnen zich daar namelijk achter verschuilen. Wij willen in deze kamer een open dialoog bewerkstelligen. Het vraagstuk van duurzame energie, hoe we die opwekken en hoe we die aan onze klanten verkopen, is bijvoorbeeld zo'n onderwerp dat we hier willen gaan bespreken.'

Deskundigen kijken met grote interesse naar de ontwikkelingen bij Nuon. 'Het is heel dapper wat ze doen', zegt organisatieadviseur en managementtrainer Erik van Praag. 'Spiritualiteit leeft in de maatschappij. Er is een grote onderstroom van mensen die er iets mee hebben. Her en der worden wel meditatiecursussen op het werk gegeven, maar dat er zo serieus mee wordt omgegaan is nog vrij bijzonder, zeker voor een groot bedrijf als Nuon.'

Ook Lizelotte Smits van CNV Publieke Zaak heeft niets dan lof voor het initiatief. 'Bij mijn weten is er geen enkel bedrijf in ons land dat hier zo groot mee uitpakt. Vooral de verbinding tussen wat er in de villa gebeurt en het normale werk, maakt dit project absoluut uniek. Daar kan het Nederlands bedrijfsleven een voorbeeld aan nemen.'

Vanaf vandaag is de mentale gezondheid van de tienduizend werknemers dus een officieel onderdeel van het gezondheidsmanagementprogramma van Nuon. Vermeer: 'Daar is niets zweverigs aan. We proberen hiermee gewoon het verschil te maken.'

Voor de feestelijke opening vandaag zijn alleen collega's uitgenodigd, vertelt Vermeer. 'We pakken het voorzichtig aan. Mensen van de afdelingen marketing en new business development mogen meteen een inspiratiesessie doen en er worden introductiecursussen yoga en mindfulness gegeven. Iedereen is benieuwd hoe het zal bevalen.'

Op het terrein van Nuon staan meerdere oude villa's. 'Deze kleine heeft geen kabels voor telefoon en computer en stond daarom leeg', legt mede-initiatiefnemer Doeve uit. 'Voor een kleine euro 2000 heeft de facilitaire dienst hem opgeknapt.' De villa ruikt nog naar verf. Op de vloer ligt paars marmoleum, voor de ramen hangt Japans rijstpapier en er liggen zwarte matjes en kussentjes. 'Een collega komt nog een muurschildering maken.'

Doeve is naar eigen zeggen 'ontzettend trots' op het project. Eigenlijk is ze verbaasd dat het allemaal zo snel van de grond is gekomen. 'Een halfjaar geleden waren onze plannen alleen nog maar papier en nu staan we al hier. Je krijgt het gevoel of alles mogelijk is, als je maar wilt.'