



#StaEvenStil

Hoe integreer je stilte en reflectie op de werkvloer? 7 praktische tips

Stilte houdt natuurlijk niet in dat je met je gehele team tijdenlang stil moet zitten met de ogen gesloten. Het is eerder een waardevolle onderbreking van de gewone gang van zaken en het kent meerdere vormen.

1. 5 minuten luisteren, 1 vraag stellen

Laat iemand ononderbroken gedurende 5 minuten spreken en stel daarna slechts één vraag. Wissel daarna van rol. Dit is een effectieve manier om diepgaande gesprekken te voeren in plaats van eindeloze discussies.

2. Vind innerlijke stilte

Voordat je een gesprek aangaat, zoek eerst de stilte in jezelf op en bedenk dan van waaruit je het gesprek wilt voeren.

3. Stel eens een andere vraag

Durf bewust vragen te stellen die dieper gaan dan de gebruikelijke. Open eens een gesprek met: 'Wat zie jij in de ogen van je kinderen?' of 'welke collega zit het meest in jouw hart op dit moment?'. Vragen als deze openen deuren naar diepere gesprekken.

4. Adem diep, 3 keer

Neem drie diepe ademhalingen met volledige aandacht en laat de lucht langzaam ontsnappen. Dit helpt stress direct te verminderen en ruimte te maken voor vernieuwing.

5. Neem 1 minuut om rond te kijken

Als je buiten bent met collega's, geef hen dan de kans om een minuut in stilte om zich heen te kijken, zonder te praten. Na die minuut, vraag hen waar hun nieuwsgierigheid naartoe ging en hoe dit verband kan houden met hun werk of project.

6. Pomodoro-techniek

Verdeel je werk in blokken van 20 minuten, gevolgd door een pauze van 5 minuten, voordat je opnieuw 20 minuten aan de slag gaat. Deze cyclus helpt om je productiviteit te verbeteren en tegelijkertijd voldoende rustmomenten in te bouwen.

7. Stilte

En natuurlijk: gewoon stil zijn. Creëer momenten waarop iedereen gewoon even samen stil is en rustig ademhaalt.

De **#StaEvenStil Samenleving** is een uniek initiatief van Het Eerste Huis, een pionier op het gebied van moderne organisatieontwikkeling, teamontwikkeling en leiderschap. Wij bieden trainingen, en incompany-oplossingen. Reflectie en bewustwording zijn een essentieel onderdeel in onze programma's. Het Eerste Huis: leven en werken vanuit het potentieel.

Leer ons beter kennen: www.heteerstehuis.nl