

'EEN COLLEGA VERZIEKT MET HAAR GEZEUR DE SFEER IN HET TEAM. HOE KUNNEN WE DAT HET BEST AANPAKKEN?'

Tinne, 32

Meredith Van Overloop, zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions: 'Gezeur kan inderdaad erg aanstekelijk werken. Mensen spiegelen zich namelijk aan elkaar: als jij klaagt, dan wil ik ook wel wat klagen. En zo zit je op den duur met een zure sfeer. In mijn laatste boek noem ik dat het 'overloop-effect'. Maar dat mechanisme kan ook omgekeerd werken! Je kan elkaar ook positief beïnvloeden. Eerst en vooral raad ik je aan om eens met oprechte interesse, bijvoorbeeld bij een kop koffie of thee, te luisteren naar je collega. Misschien kampt ze met privéproblemen? Misschien voelt ze zich niet gewaardeerd door het team? Luister en toon begrip. Vervolgens kan jij haar aan de hand van een concreet voorbeeld uitleggen wat het effect van haar gedrag is op jou. Sommige mensen hebben de behoefte om te 'ventileren', maar staan niet echt stil bij wat dat met de sfeer doet. Daarna kunnen jullie samen bekijken hoe er opnieuw een positieve sfeer op de werkvloer kan komen. De uitdaging is om elkaar te steunen in frustrerende situaties in plaats van elkaar op de zenuwen te werken. Het zit 'm vaak in kleine dingen: praten over wat er al wel goed gaat in plaats van over problemen, elkaar een gemeend complimentje geven bij een extra inspanning, samen lachen ... Zelfs als je collega een negatieve ingesteldheid behoudt, kan de rest van het team samen besluiten om zich niet te laten meeslepen en voluit te gaan voor een positieve communicatie.'



Meredith Van Overloop is de auteur van het boek 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer'. Niet alleen zeurende collega's, maar ook heel wat andere factoren kunnen de sfeer op de werkvloer namelijk behoorlijk verzieken. En dat terwijl een goede werksfeer voor de meeste mensen net

stukken belangrijker is dan hoeveel ze verdienen. Of je nu leidinggevende of werknemer, bediende of arbeider bent, dankzij de praktische tips uit het jongste boek van Meredith heb je alle tools in handen om voortaan weer elke ochtend fluitend naar je werk te vertrekken.

'Het Overloop effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer', Meredith Van Overloop (Witsand Uitgevers, € 24,95).

Met de bon op p. 144 haal je het boek met € 4,95 korting in huis.

'Is het slecht om elke dag mijn oren te reinigen?'

Jolien, 28

Ingeborg Dhooge, diensthoofd Neus-, keel- en oorheelkunde in het UZ Gent: 'Vergeet niet dat je lichaam oorsmeer produceert met een reden. Oorsmeer houdt vreemde deeltjes tegen, die anders in je oren zouden kunnen dringen. Daarnaast heeft het bacteriewerende eigenschappen en kan het dus infecties voorkomen. Oorsmeer houdt ook de huid in je gehoorgang soepel en voorkomt dat die uitdroogt. Het is dus absoluut niet de bedoeling dat je het weghaalt, zeker niet dagelijks!'

'Hoe oorsmeer eruitziet, verschilt van persoon tot persoon. Bij de ene is het lichtgeel, bij de andere kan het donker, zelfs zwart zijn. Soms is het hard, de andere keer vloeibaar of net plakkerig. Maar oorsmeer wordt wel bij iedereen automatisch afgevoerd. Je oren werken zelfreinigend. De huid in je gehoorgangen vernieuwt zich continu. Oude huidschilfers worden naar buiten geleid en nemen tijdens die migratie oorsmeer mee. Zo komt oud smeer in je oorschelp terecht. Die mag je uiteraard wel schoonmaken. Ook als er oorsmeer zichtbaar is, net aan de ingang van je gehoorgang, mag je dat verwijderen. Héél voorzichtig met een oorstokje, ofwel gewoon met een washandje onder de douche. Maar steek een wattenstaafje nooit in je oor, want op die manier duw je dode huid en oorsmeer naar achteren, waardoor er proppen ontstaan die de gehoorgang kunnen blokkeren. Bovendien zal je huid beginnen uit te drogen en jeukerig worden als er te weinig smeer aanwezig is, wat het risico op eczeem verhoogt en je in een vicieuze cirkel doet belanden. Want als je oren jeuken, is het extra verleidelijk om er met een wattenstaafje in te gaan. Jeuk is echter geen teken dat je je oren moet schoonmaken. Integendeel, dan heb je al veel te veel je best gedaan.'

'Natuurlijk zijn er wel mensen die overmatig veel oorsmeer produceren. Doorgaans hebben zij ook een vette huid en een hoge talgproductie. Zij kunnen het overtollige oorsmeer verwijderen met behulp van een preparaat dat het oorsmeer vloeibaar maakt, zodat het gemakkelijk uitgespoeld kan worden onder de douche. Ook mensen met een erg smalle gehoorgang, bij wie het natuurlijke evacuatiesysteem daardoor moeizaam verloopt, zijn gebaat bij zulke producten. Zij zijn sowieso erg gevoelig voor oorproppen en laten hun oren het best regelmatig schoonmaken door de huisarts.' >>