

Checklist: slaapvriendelijke werkplek

Ik hoor u al zeggen: "uhm ik betaal niet mijn medewerkers om te slapen op het werk!" Nene, dit is niet de bedoeling. Slaap wordt vaak beschouwd als iets persoonlijks, iets waar de werkgever geen rol in speelt, maar niets is minder waar. Het slaapgebrek van werknemers heeft een aanzienlijke impact op het werk en prestaties. Ontdek hieronder wat u kunt toepassen in uw organisatie. Neem gerust contact met ons op en ontdek hoe we u verder kunnen ondersteunen in het creëren van een slaapvriendelijke werkomgeving.

1



Ruimte met (natuurlijk) daglicht

Zorg voor voldoende natuurlijk licht in de werkruimte en vermijd fel kunstlicht, vooral 's avonds. Dit kan de melatonine productie verstoren die een impact heeft op de nachtrust.

2



Pauze in buitenlucht

Moedig regelmatige pauzes aan om de productiviteit te verhogen en werknemers de kans te geven om op te laden. Zowel een korte wandeling als natuurlijk daglicht zal een positieve impact hebben op de slaap.

3



Gezonde rotatiesysteem voor ploegwerk

Bij organisaties waar ploegendiensten nodig zijn, is het cruciaal om een gezond rotatiesysteem te implementeren. Dit systeem moet de slaap- en rustbehoeften van medewerkers in acht nemen. Een goede richtlijn is om de ploegendiensten op zo'n manier te plannen dat werknemers voldoende tijd hebben om zich aan te passen aan nieuwe schema's en om voldoende rust te krijgen tussen diensten. Dit zal ook een positieve impact hebben op de arbeidsongevallen.

4



Slaap bespreekbaar maken

Maak slaap bespreekbaar. Dit begint met een open communicatie over de impact van slaap op het welzijn en de prestaties van werknemers. Medewerkers moeten zich vrij voelen om eventuele slaapproblemen te delen met hun collega's of leidinggevenden. Hierbij kan de vertrouwenspersoon binnen de organisatie een cruciale rol spelen. Dit versterkt het gevoel van steun en begrip binnen het team.

5 ☐ Flexibele werkuren

Bied glijdende werkuren aan, zodat werknemers hun werkschema kunnen aanpassen aan hun natuurlijke slaapritmes en biologische klok. Heb je een nacht uil in je team? Boek dan geen meetings voor 10u, je gaat toch niet de volle hersencapaciteit kunnen benutten van deze persoon. Hetzelfde met vroege vogels, geen meetings of zware mentale opdrachten na 16u. Zet dit liever in de voormiddag, want zij gaan dan op dit moment knallen.

6 ☐ Recht op deconnectie

In de huidige arbeidscultuur zijn veel werknemers voortdurend online beschikbaar, zelfs buiten de gebruikelijke werkuren. Hoewel dit deels hun eigen keuze is, is het van belang dat werkgevers een omgeving creëren waarin het mogelijk is om los te koppelen. Medewerkers moeten zich ervan bewust zijn dat ze, als hun functie dit toestaat, niet verplicht zijn om na hun werkuren bereikbaar te zijn of onmiddellijk op e-mails te reageren. Dit is niet alleen essentieel voor een gezonde werk-privébalans, maar het bevordert ook een goede nachtrust en mentale rust voor een productieve werkdag.

7 ☐ Relaxatie/powernap ruimte

Een ontspannende pauze van max. 20 minuten om nieuwe energie op te doen; een tussentijdse onderbreking midden op de dag waar medewerkers kunnen ontstressen en zich kunnen loskoppelen van de werkomgeving. In deze ruimte is het toegestaan om rustige muziek te beluisteren, te ontspannen, een boek te lezen en misschien zelfs een powernap te doen. Dit biedt een waardevolle gelegenheid om afstand te nemen van de stress, schermen, telefoongesprekken die zich gedurende de dag kunnen opstapelen.

8 ☐ Slaap workshops en/of slaapprogramma's

Het aanbieden van slaap workshops en slaapprogramma's is een waardevolle stap om de bewustwording over slaap te vergroten en medewerkers te voorzien van praktische tools voor een goede nachtrust. Het is belangrijk dat deze workshops worden afgestemd op de behoeften en uitdagingen van de medewerkers. Dit kan betekenen dat er verschillende niveaus van workshops worden aangeboden, bijvoorbeeld voor medewerkers met specifieke slaapproblemen, jonge ouders, shiftwerkers of voor leidinggevendenden die hun teams willen ondersteunen.

9



1 op 1 coaching of intervisiemomenten

Slaap is tenslotte iets heel uniek en individueel. Iedereen heeft andere behoeftes op vlak van slaap. Organiseer daarom intervisie momenten in kleine groepjes. Op die manier kunnen de deelnemers in een veilige omgeving specifieke vragen stellen aan de slaapspecialist en ervaringen uitwisselen met elkaar. Ook voor slaap kan het interessant zijn om 1 op 1 coaching te voorzien voor medewerkers die het graag veilig en doelgericht willen.

10



Werk aan bedrijfscultuur en duurzaamheid

Een essentieel onderdeel van een slaapvriendelijke/gezonde werkplek is de ontwikkeling van een bedrijfscultuur. Zodat bovenstaande tips geïntegreerd worden in een overkoepelende visie. Dit zal niet alleen een positieve invloed hebben op de slaapkwaliteit van de medewerkers, maar draagt ook bij aan de tevredenheid van de werknemers, employer branding en het aantrekken én behouden van getalenteerde profielen.



En...? Hoeveel op 10 scoor je?

Onze missie bij MindWaves is om medewerkers te begeleiden naar een herstellende nachtrust en algemeen welzijn. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie over hoe we uw organisatie kunnen helpen om een cultuur van welzijn en productiviteit te bevorderen.



Lynn Sahtoute

SLEEP SPECIALIST & FOUNDER



+ 32 485 79 83 59



lynn@mindwaves.be



www.mindwaves.be



Checklist:

Environnement propice au sommeil

Je vous entends déjà dire: 'Uh, je ne paie pas mes employés pour dormir au travail!' Mais non, ce n'est pas le but. Le sommeil est souvent considéré comme quelque chose de personnel, une sphère où l'employeur n'intervient pas, mais c'est loin d'être le cas. Le manque de sommeil chez les employés a un impact significatif sur le travail et les performances. Découvrez ci-dessous ce que vous pouvez mettre en place au sein de votre organisation. N'hésitez pas à nous contacter et découvrez comment nous pouvons vous aider à créer un environnement de travail favorable au sommeil.

1



Un espace avec lumière du jour

Laissez entrer la lumière! Assurez-vous que les bureaux soit baignés de lumière naturelle et éloignez-vous des lumières fortes et artificielles, surtout le soir. Celles-ci peuvent perturber la production de mélatonine, qui impactera le sommeil.

2



Pauses à l'extérieur

Ajoutez une touche de vitalité au lieu de travail en encourageant des pauses régulières! Cela donnera à vos collègues l'opportunité de se ressourcer et de se détendre, tout en boostant leur productivité. Quelques minutes de marche sous la lumière naturelle raviveront leur énergie et amélioreront leur sommeil.

3



Rotations saines pour les équipes en horaires irréguliers

Dans les entreprises où les horaires de travail sont en constante rotation, il est crucial d'implémenter un système de rotation qui respecte la santé des employés. Ce système devrait prendre en compte les besoins de sommeil et de repos des employés. Une astuce est de planifier les rotations de manière à ce que les travailleurs aient suffisamment de temps pour s'adapter aux nouveaux horaires et pour se reposer adéquatement entre les services. Cette approche pourrait également réduire les risques d'accidents du travail.

4



Parlez-en !

Parlez...parlez... fini les tabous. Rendez ce sujet accessible! Sensibilisez vos équipes sur les bienfaits du sommeil pour leur santé et leur productivité. Encouragez-les à se confier sur leurs pépins de sommeil sans crainte de jugement. Et pour une touche de confiance en plus, la personne de confiance pourrait jouer un rôle clé en renforçant le sentiment de soutien et peut également orienter vers des services de coaching en sommeil si nécessaire.

5 ☐ Horaires flexibles

Proposez des horaires flexibles pour permettre aux employés d'ajuster leur emploi du temps en fonction de leur rythme de sommeil naturel et de leur horloge biologique. Avez-vous un oiseau de nuit dans votre équipe ?

N'organisez pas de réunions avant 10 heures, car cette personne ne pourra pas utiliser pleinement sa capacité cérébrale à ce moment-là. Il en va de même pour les lève-tôt, n'organisez pas de réunions ou de tâches mentalement exigeantes après 16 heures. Programmez-les plutôt le matin, car c'est à ce moment-là qu'ils seront les plus performants.

6 ☐ La déconnexion

Dans la culture de travail actuelle, de nombreux employés sont constamment disponibles en ligne, même en dehors des heures de travail habituelles. Bien que cela soit en partie de leur propre choix, il est essentiel que les employeurs créent un environnement qui permette aux employés de se déconnecter. Les employés doivent être conscients que, si leur poste le permet, ils ne sont pas tenus d'être joignables en dehors de leurs heures de travail ou de répondre immédiatement aux e-mails. Cela est non seulement essentiel pour maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée, mais favorise également un bon sommeil et la tranquillité d'esprit mentale pour une journée de travail productive.

7 ☐ Espaces de relaxation/sieste

Une pause relaxante de maximum 20 minutes pour se ressourcer ; une interruption au milieu de la journée où les collaborateurs peuvent déstresser et se déconnecter de l'ambiance de travail. Dans cet espace, il est autorisé d'écouter de la musique douce, de se détendre, de lire un livre et peut-être même de faire une petite sieste réparatrice. Cela offre une occasion précieuse de s'éloigner du stress, des écrans et des appels téléphoniques qui peuvent s'accumuler au cours de la journée.

8 ☐ Ateliers et programmes de sommeil

Offrir des ateliers sur le sommeil et des programmes de sommeil est une étape précieuse pour accroître la sensibilisation au sommeil et fournir aux employés des outils pratiques pour une bonne nuit de sommeil. Il est essentiel que ces ateliers soient adaptés aux besoins et aux défis des employés. Cela peut signifier offrir différents niveaux d'ateliers, par exemple pour les employés ayant des problèmes de sommeil spécifiques, les jeunes parents, les travailleurs en rotation ou les cadres souhaitant soutenir leurs équipes.

9



Intervision et coaching individuel

Le sommeil est quelque chose d'unique et très personnel. Chacun a des besoins de sommeil différents. Organisez donc des sessions d'intervision en petits groupes. De cette manière, les participants peuvent poser des questions spécifiques au spécialiste du sommeil et partager leurs expériences entre eux dans un environnement sûr. De plus, pour le sommeil, il peut être intéressant de proposer un coaching individuel pour les employés qui préfèrent un soutien personnalisé et axé sur leurs objectifs.

10



Travaillez sur la culture d'entreprise et la durabilité

Un élément essentiel d'un lieu de travail propice au sommeil est le développement d'une culture d'entreprise qui intègre les conseils ci-dessus dans une vision globale. Cela n'aura pas seulement un impact positif sur la qualité du sommeil des employés, mais contribuera également à leur satisfaction, à l'image de l'employeur et à l'attraction et à la rétention de profils talentueux.



Alors...? Combien obtenez-vous sur 10?

Notre mission chez MindWaves est d'accompagner les employés vers un sommeil réparateur et un bien-être général. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations sur la manière dont nous pouvons aider votre organisation à promouvoir une culture de bien-être et de productivité.



Lynn Sahtoute

SLEEP SPECIALIST & FOUNDER

☎ + 32 485 79 83 59

✉ lynn@mindwaves.be

🌐 www.mindwaves.be

