

Meta-omschrijving

Er wordt steeds meer van ons gevraagd en ons leven wordt alsmaar drukker. We moeten steeds meer nieuwe competenties ontwikkelen om aan de eisen van de veranderende arbeidsmarkt te kunnen blijven voldoen en zowel op het werk als privé veel ballen in de lucht houden. Dit kan leiden tot stress en slapeloosheid. In zijn boek *Perfect slapen in 7 stappen* beschrijft auteur William van der Klaauw zeven direct uitvoerbare acties, die je kunnen helpen om van je slapeloosheid af te komen.

<h1> Stress en slapeloosheid, waar komt het vandaan en hoe kom je ervan af? <h1>

Lukt het jou niet om 's avonds in slaap te vallen? Tel je elke avond schaapjes zonder succes? Word je meerdere keren per nacht wakker? Word je 's morgens veel te vroeg wakker en gebeurt dit vaker dan twee keer per week? Dan lijdt je aan slapeloosheid.¹ En je bent niet de enige, ongeveer een derde van de Westerse bevolking heeft hier last van.²

<h2> Competenties waaraan de werknemer van de toekomst moet voldoen <h2>

De wereld om ons heen verandert en de ontwikkelingen gaan razendsnel. Door robotisering, autonoom transport, biotechnologie en kunstmatige intelligentie verandert de arbeidsmarkt en de manier waarop we werken. Werkgevers verwachten dat werknemers steeds meer competenties ontwikkelen. Volgens de Institute for the Future moet de werknemer van de toekomst aan maar liefst acht belangrijke competenties voldoen.³

<h3> Probleemoplossend vermogen <h3>

Doordat computers steeds meer processen overnemen worden menselijke denkvaardigheden die niet in computercodes worden omgezet steeds belangrijker. Werknemers moeten vroegtijdig problemen kunnen signaleren en hier oplossingen voor bedenken. Zij krijgen steeds vaker te maken met ingewikkelde vraagstukken die ze moeten analyseren en aanpakken.⁴

<h1> Samenwerkend vermogen <h1>

Door globalisering moeten werknemers in staat zijn om in elke omgeving te kunnen werken. Daarvoor zijn een goede taalvaardigheid, aanpassingsvermogen en ook samenwerkend vermogen voor nodig. Als medewerkers goed kunnen samenwerken in groepen met een diverse samenstelling leidt dit tot betere prestaties.⁵

¹ <https://vabs.nl/stress-en-burn-out/slaapklachten-door-stress>

² <http://www.ggznieuws.nl/slecht-slapen-stress-en-piekeren-een-vicieuze-cirkel/>

³ Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

⁴ Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

⁵ Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

<h2> Agile en scrum werken <h2>

Agile en scrum werken worden tegenwoordig steeds vaker toegepast op de werkvloer. Agile werken betekent werken in zelforganiserende en zelfsturende wendbare teams in korte sprints. Na elke sprint bepaalt het team hoe het verder moet. Zo wordt snel concreet resultaat bereikt en goed ingespeeld op veranderende omstandigheden en wensen van de klant. Scrum is afgeleid van agile. Een scrum-team bestaat meestal uit vijf tot elf personen, die ieder een eigen rol hebben binnen het team.⁶ Agile en scrum leren werken kost tijd en oefening en is niet iets dat je zomaar even doet.

<h3> Sociale intelligentie <h3>

In de toekomst zullen steeds meer processen worden geautomatiseerd. Maar er is een menselijke vaardigheid waar geen computer tegenop kan en dat is het begrijpen van emoties, ook wel sociale intelligentie genoemd. Het gaat hierbij om het begrijpen van de behoeften van verschillende doelgroepen en weten wat hen drijft een aanzet tot actie. Werknemers moeten dit weten zodat zij adequaat kunnen reageren op de signalen die zij afgeven.⁷

<h1> Creativiteit <h1>

Bedrijven concurreren steeds meer en feller met elkaar. Om ervoor te zorgen dat jouw bedrijf of het bedrijf waar je voor werkt nog opvalt in de menigte, is het belangrijk dat je creatief bent en out-of-the-box denkt. Dit zorgt voor goede en originele ideeën en een betere manier van werken, die jouw bedrijf of het bedrijf waar je werkzaam bent een streepje voor geven op de concurrentie. Sommige medewerkers zijn van zichzelf al creatief. Toch kost het veel tijd, energie en inzet om steeds weer dat ene top idee te bedenken.⁸

<h2> Robot-denken <h2>

Door digitalisering en technologisering worden dataverzameling en dataverwerking steeds belangrijker. Medewerkers moeten weten welke digitale tools ze hierbij moeten inzetten. Ook moeten ze op de juiste manier kunnen handelen als er data ontbreekt en dan niet in paniek raken.⁹

<h3> Inzicht in nieuwe media <h3>

Er komen steeds nieuwe communicatiemiddelen bij, zoals incentives, infomercials, podcasts en virals, en die worden in de toekomst steeds belangrijker. Van de medewerker van de toekomst wordt verwacht dat hij of zij deze communicatiemiddelen

⁶ MT: next generation leadership. <https://www.mt.nl/management/performance-verbeteren/agile-versus-scrum-hoe-zit-het-ook-alweer/577108>

⁷ Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

⁹ Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

kent en ermee kan werken. Medewerkers moeten tekst en beeldmateriaal kunnen maken en presenteren, die de doelgroep aanspreekt en aanzet tot actie.¹⁰

<h1> Gespecialiseerd in meerdere disciplines <h1>

Vroeger waren medewerkers over het algemeen gespecialiseerd in een bepaald onderwerp of discipline. Dit is echter allang niet meer zo. Van medewerkers wordt steeds vaker verwacht dat zij verschillende disciplines beheersen. De ideale werknemer van het volgende decennium is 'T'-vormig. Dit betekent dat hij zijn kennis moet kunnen inzetten bij meerdere disciplines.¹¹

<h2> Efficiënte informatieverwerking <h2>

Door het grote aantal communicatiekanalen worden we overspoeld met een oneindige stroom aan informatie. Werknemers moeten in staat zijn om hier snel de juiste informatie uit te filteren, wat steeds lastiger wordt. Ze moeten relevante informatie kunnen onderscheiden van overige ruis.¹²

h3> Stress, niet alleen zakelijk maar ook privé <h3>

Er wordt dus steeds meer van ons gevraagd en ons leven wordt alsmaar drukker. Want naast de druk om goed te presteren op het werk en steeds weer nieuwe competenties te moeten ontwikkelen, wordt ook privé het nodige van ons verwacht. We willen sporten en met vrienden afspreken. Als we kinderen hebben moeten die elke dag op tijd op school zijn, staan we in het weekend langs de zijlijn bij de voetbal of bij de zwemles en moeten we ze brengen en halen als ze bij vriendjes en vriendinnetjes gaan spelen. Tussendoor hebben we ook nog de boodschappen en het huishouden. Kortom druk, druk, druk!

<h1> Stress en slapeloosheid door elektronische apparaten <h1>

We hebben bijna allemaal wel een smartphones, tablet of laptop en zijn daardoor 'altijd' online en soms ook buiten de vaste werkuren nog bezig met ons werk. 's Avonds voor het slapen gaan bijvoorbeeld snel nog wat e-mails beantwoorden of een belangrijk project afmaken. Dit kan leiden tot stress en zelfs tot slapeloosheid. De schermen van elektronische apparaten hebben namelijk een felle, blauwe verlichting, die ervoor zorgt dat je lichaam minder melatonine aanmaakt. Dit hormoon heb je nodig om in slaap te kunnen vallen. Als je kort voor het slapengaan nog op een elektronisch apparaat werkt, kan je bioritme in de war raken en val je niet of moeilijk in slaap.

¹⁰ Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

¹¹ Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

¹² Studytube, <https://www.studytube.nl/blog/8-competenties-van-de-toekomst-onmisbaar-voor-medewerkers-in-2020>

<h2> Druk en stress door sociale media <h2>

Ook in ons privéleven kan constant 'online' zijn leiden tot stress. Sociale media spelen namelijk een steeds grotere rol in ons leven. We volgen continue wat onze vrienden doen en posten zelf doorlopend onze activiteiten om erbij te horen. Onze online vrienden lijken in onze ogen perfect, waardoor we zelf ook perfectie proberen na te streven. Omdat dit ons nooit zal lukken lijkt wat we doen nooit goed genoeg te zijn en kunnen we onzeker worden en gestrest raken.

<h3> Slapeloosheid door stress < h3>

Het steeds maar weer moeten ontwikkelen van nieuwe competenties, de constante druk om zowel op het werk als privé te presteren en alle ballen in de lucht te houden en het streven naar perfectie en erbij horen, kunnen leiden tot stress en slapeloosheid. Of je slecht slaapt en last hebt van slapeloosheid kan je herkennen aan je gemoedstoestand overdag. Je voelt je overdag geïrriteerd en slaperig, je kan amper wakker blijven, laat staan televisiekijken of een boek lezen, je hebt moeite met je langere tijd ergens op te concentreren, je krijgt regelmatig te horen dat je er vermoeid uitziet, je bent steeds spullen kwijt en vergeetachtig, je zou het liefst de hele dag op bed willen liggen, je drinkt veel koffie en energiedrankjes om wakker te kunnen blijven, je hebt nergens trek in, je reageert traag op gebeurtenissen om je heen en je voelt je slaperig, vooral bij activiteiten waarbij je je moet concentreren, zoals autorijden.¹³

<h1> Goed slapen? Lees het boek *Perfect slapen in 7 stappen* <h1>

Herken jij dit en heb je er alles aan gedaan om van je stress en slapeloosheid af te komen maar helaas zonder succes? Zit je met je handen in het haar en ben je ten einde raad? Geen paniek, William van der Klaauw kan je helpen. Hij heeft zelf jarenlang last gehad van onrustig en slecht slapen en is zo een ervaringsdeskundige geworden op dit gebied. Hij heeft zich verdiept in slaapstoornissen en het boek *Perfect slapen in 7 stappen* geschreven. Met dit boek wil hij jouw slaapproblemen definitief oplossen. William gebruikt hiervoor wetenschappelijk onderbouwde informatie en adviezen en praktijkervaring, die hij in de loop der jaren heeft opgedaan. Op basis van zijn praktijkervaring heeft hij zeven direct uitvoerbare stappen opgesteld, die je kunnen helpen om beter te slapen. Zo kom je erachter wat voor jou het beste werkt om van je slaapproblemen af te komen.

<H2> Leuke extra's bij het boek *Perfect slapen in 7 stappen* <h2>

Bij de aanschaf van dit boek krijg je ook het e-book/hardcover *Kalmeer je gedachten: 10 technieken*. Dit e-book beschrijft hoe je je hoofd leeg kan maken en zo beter kan slapen. Als je dit boek koopt profiteer je ook nog van andere voordelen. Je krijgt een maand lang gratis persoonlijke ondersteuning van William zelf en toegang tot de slaapchecklist, zodat je de 7-stappen methode zo goed mogelijk kan volgen. Je kan de cursus 'dieper slapen' volgen, zodat je 's nachts in een ruk door kan slapen en leert met een paar simpele technieken je gedachten te ordenen en kalmer te worden. Je krijgt het welterusten snacks receptenboek met vijf gezonde en caloriearme recepten, die je slaperig maken en een MP3-bestand met rustgevende Crystal Waters muziek. Ook krijg

¹³ <https://slaapwijzer.net/slapeloosheid-oorzaken/>

je een maand lang toegang tot het online platform 'De Slaapomgeving', waar je informatie en tips krijgt van slaapdeskundigen en in contact kan komen met andere leden.¹⁴ Met het boek *Perfect slapen in 7 stappen* staat niets een goede nachtrust meer in de weg en ga jij uitgerust en zonder stress door het leven. Koop hem vandaag nog en profiteer van de voordelen!

¹⁴ <https://fitaddicted.nl/perfect-slapen-in-7-stappen-review/>