

LEKKER AAN 'T WERK

Elke week het laatste nieuws, leuke feitsjes en korte interviews op het gebied van werk.

4,5

JAAR MOEDERSCHAP. Pas na die eerste 4,5 jaar moeder-zijn blijken werkende moeders minder stress te ervaren dan niet-werkende moeders. Vlak na de bevalling zijn werkende moeders juist wel gestrest. Best logisch eigenlijk; het duurt gewoon even voordat je aan je moederrol gewend bent.

Bron: National Bureau of Economic Research

Lifestyle

KEKE TASHANGER

Met deze Thriller samenhangen kun je je toe gemakkelijk aan een taak of het hangen. Voorbeeld: de toe blijft schone en je hebt 'm altijd binnen handbereik. € 11,99 (www.homeij.nl)



MIN BAAS IS OEL

Nederlandse werkgroepen hebben samen met hun Spaanse collega's de beste secundaire arbeidsvoorwaarden. In alle landen zijn salarissen als en tegenwoordig in Nederland populair.

Nederlandse werkgroepen geven daarom vaak een bijdrage voor de lunch.

Bron: Individueel Bureau (IB) meten

Egoïsten maken eerder promotie

Egoïstische en agressieve mensen maken eerder promotie dan hun vriendelijke en behulpzame collega's. Dit onderzoek blijkt dat mensen die dominant en agressief gedrag vertonen worden gezien als de sterkere persoonlijkheden. Vriendelijke en behulpzame mensen zijn populairder, maar worden ook gezien als zwak en godeloos. 'Mensen zijn dus kennelijk voorrangsvoller om te reageren op dominantie. Egoïstisch zijn maakt je dominant en dat maakt je aantrekkelijker voor het leiderschap. Mensen die vriendelijk en sociaal zijn en streven naar het goede, worden geen leiders,' aldus het rapport.

Bron: HBR

Marlys Stradmeijer, loopbaanadviseur en trainer:

"Er zijn allerlei manieren om in contact te komen met je intuïtie. Essentieel is het tijdelijk op een lager pitje zetten van je ratio; door geen aandacht te besteden aan al je gedachten, maar door te voelen. Dit kun je gemakkelijk zelf trainen. Een oefening die je kunt doen is deze: sta stil, voel je lijf regelmatig. Welke signalen krijg je? Voel je bijvoorbeeld een kriebel in je buik als je ergens aan denkt, dan zit het

goed met iets, knijpt je keel dicht, pas dan op. Druk dat gevoel niet weg, maar laat het toe. Je lichaam liegt nooit. Signaleer, sta er bij stil en bedenk wat het betekent. Een bepaalde situatie kan je herinneren aan iets wat je meemaakte toen je klein was, zoals een presentatie houden je kan doen denken aan een spreekbeurt houden voor de klas.

HOE ZET IK mijn intuïtie in op mijn werk?

Zorg ervoor dat je beseft hoe het zit, maar ook dat het nu heel anders is. Krijg je hoofdpijn, worden je schouders zwaar, dan weet je: nu lukt het niet, maar ik moet er wel iets aan doen. Luisteren naar je lichaam houdt je gezond en is goed voor je ontwikkeling. Het brengt je dicht bij je intuïtie." (www.trampolinecoaching.nl)

Zin om weer aan het werk te gaan? Volg **Work4Women** via [Twitter](https://twitter.com/work4womenNL) [Facebook](https://www.facebook.com/work4women)