

TIPS VOOR MANAGERS

Voor een manager is dergelijke 'slechte boodschap' een deel van de verantwoordelijkheden. Je dient te zorgen voor een kantooromgeving die aangenaam is voor iedereen. Als je het er echt heel moeilijk mee hebt, kan je het eventueel eerst bespreken met een collega. Die kan jou steunen met raad, een hart onder de riem en eventueel eigen ervaringen. Wacht niet te lang, want dan kan het probleem groter worden en plots losbarsten..

Enkele tips:

- **Denk aan anderen.** Zij zullen het extra waarderen als jij dit probleem op een goede manier oplost, misschien zelfs meer dan je verwacht. Zo toon je leiderschap.
- **Pas op met hints.** Deze kunnen overkomen als een persoonlijke belediging. Het is beter er met de persoon apart maar in volledige openheid over te spreken.
- Denk eraan dat de persoon in kwestie er zich **misschien helemaal niet van bewust** is.
- Benader het onderwerp **voorzichtig mogelijk**.
- Probeer te **voorkomen dat het onderwerp persoonlijk wordt**. Koppel het probleem aan het werk en indien dit volgens jou relevant is, ook aan prestaties en promotiekansen van de betrokkene, niet als dreiging maar als feitelijkheid.
- **Wees kort** zodra je ziet dat de andere het begrepen heeft.
- **Bedank** de andere voor diens begrip.
- Als het probleem niet opgelost raakt ondanks inspanningen van de betrokkene, kan je hem aanraden een arts te raadplegen.

*Eigen hygiëne is
een teken van respect
voor anderen.*



CPS
WELL ON TRACK

Corporate Prevention Services
Frankrijkstraat 99 | 1070 Brussel
Tel.: +32 (0)2 525 27 67
cps@hr-rail.be
www.cps-transport.be

CPS
WELL ON TRACK

**PERSOONLIJKE HYGIËNE
OP DE WERKPLEK**

PERSOONLIJKE HYGIËNE OP DE WERKPLEK (bij jezelf en anderen)

Belang

- Voorkomen van verspreiding van **ziektes**.
- Het creëert een aangename werksfeer.
- Eigen hygiëne is een **teken van respect** voor anderen. Waardering gaat in twee richtingen en leidt tot efficiëntere samenwerking.
- Anderen zullen je op een positieve manier percipiëren.

Moelijkheid

Het is nu eenmaal een heel moeilijk onderwerp om iemand over aan te spreken. Probeer er dus in de eerste plaats voor te zorgen dat dit, wat jou betreft, niet nodig is. Het is in ieders belang inclusief dat van jou.

Doordat anderen het moeilijk hebben om jou erover aan te spreken, kan het leiden tot een langdurig probleem met belangrijke gevolgen voor jou. Zelfs een gesprek voeren met jou kan hierdoor voor anderen vervelend zijn!

Het zorgen voor goede lichaamshygiëne kost meestal weinig tijd en geld, maar vraagt een zekere planning en gewoontevorming bij jezelf. **Het is alleszins een slimme investering in jezelf!**

Lichaamsgeur

Pas op voor 'reuk-vermoeidheid': je ruikt niet altijd jouw eigen lichaamsgeur. Hierdoor kan het echt een probleem zijn voor anderen terwijl je zelf niets opmerkt. Bovendien zijn temperatuur en ventilatie op de werkplek ook niet altijd ideaal.

- Neem **dagelijks een bad of douche**. Bovendien: warme douche = ontspannend; koude douche = energieboost.
- Een **goede douchegel** is belangrijk, want dringt door in je huid en reinigt grondig.
- **Deodorant**: beter roldeodorant dan spray voor blijvende hygiëne tijdens de dag.
- **Aftershave/bodyspray/parfum**: interessant voor mannen en vrouwen, maar pas op voor te veel en te sterke geurtjes. Je kan anderen gewoon vragen wat zij ervan vinden.
- Herdraag **geen bezwete kleren** alvorens ze te wassen. Ook als ze 's morgens niet reken, kunnen ze dat wel doen in de loop van de dag.

- Raadpleeg een dokter indien maatregelen niet helpen. Een slechte geur kan ook een signaal zijn dat er ergens iets mis is in je lichaam. Een slechte geur kan bijvoorbeeld van de mond of sinussen komen of van je maag.

Mondhygiëne

- **Poets je tanden** minstens 2 keer per dag. Flossen en een mondwater gaan ook dikwijls een slechte adem tegen.
- **Hydrateer je mond** (en hele lichaam) door geregeld water te drinken. Liefst niet overdrijven met koffie of thee want een droge mond veroorzaakt sneller een slechte adem. Een goed idee: een glas water drinken na de koffie of thee of iets anders waar melk of suiker in zit.
- **Muntjes**: vooral prettig na zware lunch, uien, look...
- Probeer te **stoppen met roken**. Het vermijdt de 'asbak-geur' en vele andere kwalijke gevolgen.
- Raadpleeg een arts/tandarts bij blijvende mondgeur.

Overige tips

- **Verzorg je haar**. Roos is niet aantrekkelijk en er bestaan speciale shampoos voor. Spoel je haar voldoende na tegen zeepresten en 'pellekes'.
- **Baard of snor**: prima, maar trim op tijd en stond.
- Houd je **voeten schoon, teennagels kort en draag propere sokken**. Zo voorkom je vervelende schimmels en andere infecties.
- **Verzorg je handen en nagels**: ze vertellen anderen veel over jou. Ze zijn het eerste wat je uitsteekt als je jezelf voorstelt. Lange vuile nagels zijn héél onhygiënisch!



SLECHTE HYGIËNE BIJ JOUW EIGEN COLLEGA'S

Een collega met een slechte persoonlijke hygiëne (adem, voeten, lijfgeur, etc.) kan zichzelf en anderen hierdoor afleiden en benadelen, tot een punt waarop het bijna onmogelijk wordt om met deze persoon samen te werken.

De drempel om erover te spreken is echter vaak hoog. Men is bang of verlegen. Toch is het belangrijk dat je initiatief neemt. Probeer dit tactvol te doen en wacht hier niet te lang mee, zeker als het invloed krijgt op het functioneren in het bedrijf. Als je zelf geen goede band hebt met de betrokkene, kan je wellicht beter iemand anders aanspreken om dit te doen of het geval bespreken met je leidinggevende.

Enkele tips:

- **Geef zelf het goede voorbeeld** door een onberispelijke hygiëne.
- **Relatieveer**. Iedereen heeft weleens een mindere dag.
- Probeer alle (perceptie van) onvriendelijkheid te vermijden. **Geen grapjes**; die komen soms sterker aan dan je verwacht.
- Bespreek dit **steeds onder vier ogen**.
- Blijf de andere altijd volledig **respecteren**.
- **Toon jouw eigen bezorgdheid**, weliswaar met optimale tact. "Ik zou zelf graag hebben dat men mij dit zei."
- Doe **nooit neerbuigend**. Probeer elk gevoel van schaamte bij de andere te voorkomen.
- Maak het onderwerp heel menselijk.
- Indien gepast (en opgepast hiermee) kan je meteen ook **concrete raad** geven, bvb jouw ervaringen met een bepaald mondwater. Stel jezelf helpend op zonder de andere met jouw hulp te overrompelen.
- Als de andere zijn appreciatie toont, toon dan meteen ook jouw **dankbaarheid** hiervoor.
- Als de andere van onderwerp verandert, **forceer het niet**. Geeft het enige tijd om te zien of hij het begrepen heeft.
- Ondanks al je voorzorgen kan de andere zich aangevallen voelen. **Verontschuldigt je dan** op gemeende wijze, maar laat het probleem niet zomaar aanmodderen.