**Productief, tevreden en gezond aan het werk: naar buiten!**

***Derk van der Laan***

**Hoe zorg je voor gezonde kantoorgebieden en bedrijventerreinen? Het boek *Walk Your Meeting* biedt een waaier aan mogelijkheden voor aantrekkelijk en productief lopen.**

*Walk Your Meeting*is een gids voor gedragsveranderingen een aanrader voor iedere professional die zich bezighoudt met de fysieke leefomgeving. Auteur ir Martine de Vaan bedacht jaren geleden de naam *weeting* voor lopend overleggen, buiten met collega`s of anderen. Haar boodschap: introduceer deze routine binnen de werkweek, die hierdoor productiever, gezonder en aantrekkelijker wordt. Voor een aantal locaties stelde zij kant- en klare routes beschikbaar via de website [www.weeting.nl](http://www.weeting.nl) Dit zijn ommetjes van ongeveer een uur, de meest populaire en productieve tijdsduur voor een overleg. Te lopen in tientallen steden verspreid over het hele land.

In *Walk Your Meeting*benoemt De Vaan, innovatiemanager bij het Rijksvastgoedbedrijf en trekker van de *City Deal* *Lopen,* hoe organisaties en teams beter functioneren wanneer zij een deel van hun overleg wandelend doen. Tijdens de pandemie bleek deze aanpak een veilige vorm van samenwerken die ook vaak prima vanuit thuiswerksituaties toepasbaar is.

**Laagdrempelig maken**

De Inleiding en Deel I bieden een overtuigend overzicht van feiten en argumenten om wandeloverleg serieus te nemen. Lopen als een laagdrempelige manier om tijdens je werk gezonder te worden. Deel II beschrijft belangrijke succespunten, variërend van acht manieren om onderweg notities te maken tot en met goede schoenen dragen. Deel III is een hele kluif om te lezen. Vanuit aspecten van werkorganisatie en organisatiepsychologie komt onder meer aan de orde welke soorten overleg of vergaderen in aanmerking komen en welke niet. De waardering van medewerkers voor de effectiviteit van werkoverleg blijkt, verrassend, een belangrijke voorspeller van hun baantevredenheid.

**Wandelparadijzen**

Deel IV, ‘De Ideale Route’, pleit voor groene wandelvriendelijke werkomgevingen. Doelbewust ontworpen routes rond kantoren zijn nog uitzonderlijk. Dertig procent van de werknemers zit op een bedrijventerrein, waar in het algemeen weinig looproutes zijn. Een aanbeveling is om gebouwen en gebieden zo aantrekkelijk te maken dat meer mensen vanzelf gaan bewegen. Combineer overlegroutes met andere functies, zoals lunchroutes, hardlooproutes, woon-werkverkeer te voet en voetpaden voor bewoners in de omgeving.

Tot slot geeft Deel V tips hoe je stapsgewijs aan de slag kunt, als individu of binnen een organisatie. Gaat de openbare ruimte op de schop? Maak een plan voor nieuwe rondjes, aangepaste routes of veiliger oversteekplaatsen, met hulp van de gemeente. Zoek ambassadeurs en enthousiastelingen bij andere bedrijven, ga met buren na welke routes populair zijn of zorg voor verbetering.

**Zoektocht**

De persoonlijke toon maakt het boek extra aantrekkelijk. De Vaan tekent zelf alle illustraties met een humoristische knipoog en beschrijft, als een rode draad door het boek heen, haar persoonlijke zoektocht plus worsteling rond *weeting*. Vanaf de eerste verwondering (“Op een dag dacht ik: waarom lopen deze mensen lekker buiten, terwijl ik deze hele werkdag binnen heb moeten zitten?“) via in de loop van de jaren door haar genomen beslissingen, tot en met de totstandkoming van dit boek.

**Kwesties oplossen**

Het boek bevat talloze voorbeelden. Voor mij springen er twee uit. Ontstaat tijdens een wandeling een conflict, loop dan terug tot het punt waar het gesprek de verkeerde kant opging en doe de route vanaf daar opnieuw. Een ander voorbeeld is de *presidents’ walk,* een werkmethode van de Amerikaanse president Obama. Hij liep met adviseurs zoveel rondjes om de vijver van het Witte Huis totdat het probleem waar zij voor stonden, was opgelost.

**Aanrader**

Zijn er ook minpunten? Jammer genoeg ontbreekt een trefwoordenregister waardoor een terugzoek- en handboekfunctie beperkt blijft. Maar bovenal is het een uitdagend leesboek dat, goed onderbouwd, het lopen hoger op agenda`s kan brengen.

Te bestellen:

Paperback ISBN 9789024442669 (€ 20,00)

E-book ISBN 9789024444519 (€ 15,00)