



TIPS OM BETER OM TE GAAN MET SHIFT-WERK

Als je job nachtwerk vereist



Sectoren zoals de gezondheidszorg worden gekenmerkt door hun avond- en nachtwerk. Evident is dat allerminst. Hoe ga je daar het best mee om?

*“De herstelbehoefte
bij 45-60 jarigen in
nachtwerk is groter
dan bij jongeren in
hetzelfde werk.”*

Melissa Dissenbergen,
verpleegkundige en coach

Ons lichaam functioneert volgens een 24-uur-ritme, waarbij we na zonsopgang actief en alert worden en na zonsondergang geneigd zijn te slapen. “Veel mensen in de westerse wereld hebben wisselende werktijden”, schrijft de Amerikaanse energie-specialist en docent Herman Pontzer in zijn boek *De energiebalans*. “Maar wanneer onze biologische klok en ons slaap-waakritme niet op elkaar zijn afgestemd, kan het dagelijkse energieverbruik dalen en neemt de kans op ziekten toe.”

TEGEN JE NATUUR

Of hoe avond- en nachtwerk niet evident is voor de mens. “Bij nachtwerk vraag je eigenlijk aan je lichaam om te functioneren op een moment dat het van nature uit geprogrammeerd is om stil te vallen. Deze lichaamsfysiologie is het product van miljoenen jaren evolutie en kan je niet zomaar veranderen”, stelt Melissa Dissenbergen, verpleegkundige op een operatiekwartier en ook oprichtster van paraMeDis, een coaching- en dienstenbureau voor de zorgsector.

Tips om met onregelmatige werktijden om te gaan, zijn - volgens haar - dan ook vooral gericht op de korte termijneffecten, zoals het beperken van slaap- of spijsverteringsproblemen. Al kunnen ze zeker helpen.

1. KEN JEZELF

Ben je een avond- of een ochtendtype? “Labonderzoek bevestigt dat de biologische klok bij avondmensen langzamer loopt dan bij ochtendmensen, waardoor ze late shifts beter aankunnen”, illustreert Melissa Dissenbergen.

Ook je leeftijd speelt een rol. Dat verpleegkundigen met enkele jaren ervaring opperen dat ze moeilijker tegen nachtwerk kunnen dan bij de aanvang van hun carrière, is volgens haar terecht. “De herstelbehoefte bij 45-60 jarigen in nachtwerk is groter dan bij jongeren in hetzelfde werk.”

2. EEN SLIMME PLANNING

Ook je werkrooster kan helpen. “Werk met voorwaarts roterende roosters”, raadt Dissenbergen aan. “Met andere woorden: begin met de ochtendshift, dan middagshift, dan nachtshift en daarna voldoende rust”, suggereert ze. Ook tijdens je dienst zijn er opties, al check je die op voorhand wel best af met collega's of oversten. “Een zogenaamde powernap van 20 tot 40 minuten tijdens de nachtdienst, tussen 2 en 3 uur 's nachts, kan slaaperigheid tijdens de dienst verminderen.”

3. WATER, DE REST KOMT LATER

Sloten koffie drinken lijkt logisch, maar het is

voor een nachtverpleegkundige geen goed idee, zeker niet op lange termijn. “Drink veel water en beperk cafeïnehoudende dranken”, raadt Melissa Dissenbergen aan. Geen koffie dus, en beter ook geen fris- of energiedrank. “Ook langdurig gebruik van medicijnen om een verstoorde biologische klok te herstellen, zou ik afraden.”

4. BEPERK ENERGIERIJK VOEDSEL (EN OVERGEWICHT)

Mensen die 's nachts aan de slag zijn, eten vaak meer. Al is het omdat ze een extra maaltijd tot zich nemen, met risico op gewichtstoename. “Dat nachtwerkers na meerdere jaren nachtwerk een hoog langetermijnsrisico hebben om diabetes mellitus (type2) en hart- en vaatziekten te ontwikkelen, is voor een groot deel te verklaren doordat we 's nachts de neiging hebben om energierijker te eten. Eet 's nachts dus best licht verteerbare maaltijden en vermijd suikers”, oppert ze.

Dat je energierijk voedsel en mogelijk overgewicht kan compenseren door extra actief te zijn tijdens je shift-dienst of erna, klopt niet, benadrukt energie-specialist Herman Pontzer. “Lichaamsbeweging houdt je gezond. Het is alleen van weinig invloed op je gewicht.”

William Visterin



9:41



1 nieuw bericht van Jobat:

Hey,

Kunnen we eens praten?

'k Zag precies interesse
in je blik. En toegegeven,
ik zie jou ook wel zitten.

Wie weet is er tussen
ons wel een klik.

Want geluk, dat zoeken we
toch allemaal? En misschien
worden wij samen
wel een mooi verhaal.

Ik hoor het wel, is dat oké?
Zoek me online even op,
ik sta op **jobat.be**

Je toekomstige job



Antwoorden

Vind jouw klik
op jobat.be

Jobat
Go for happy.

Meer knelpunten op arbeidsmarkt

Corona houdt ons nu al bijna twee jaar lang in zijn greep. De diverse overheidsmaatregelen om de pandemie in te dijken hebben niet alleen gevolgen voor ons persoonlijke leven maar ook op de arbeidsmarkt.

Werkgevers zijn vanaf april-mei 2021 opnieuw volop beginnen aanwerven. Ondertussen bevinden we ons op een zeer krappe arbeidsmarkt. Het blijft moeilijk inschatten wat de toekomst nog zal brengen.

Op de VDAB knelpuntberoepenlijst voor 2022 staan 207 beroepen, dit zijn er 17 meer dan vorig jaar. Binnen de top tien komt verpleegkundige - weinig verrassend - naar voor als grootste knelpunt. Daarnaast blijft de zoektocht naar technisch geschoold personeel bijzonder moeilijk. Meer dan de helft van de top tien van de knelpuntberoepen betreft dan ook een technische functie. 2022 kent ook een aantal nieuwkomers, onder andere binnen de bouwsector en de financiële sector.

Corona

Bij een aantal knelpuntberoepen hebben de maatregelen om de pandemie onder controle te krijgen er in eerste instantie voor gezorgd dat de vraag naar nieuwe werknemers zeer beperkt was. Bij

herneming van de activiteiten werd echter gevreesd voor nog grotere aanwervingsproblemen. Die vrees werd in een aantal gevallen bevestigd. In de sector van de horeca bijvoorbeeld kozen tijdelijk werkloze werknemers voor meer werkzekerheid binnen een ander beroep of een andere sector.

Vergrijzing

Ook de toenemende vergrijzing heeft een impact op de arbeidsmarkt. Een grote groep ervaren werkkrachten is aan het uittreden, wat aanleiding geeft tot een stijgende vervangingsvraag. Zeker de gezondheids- en welzijnszorg - die de voorbije twee jaar ook nog met extra uitdagingen te maken kreeg - wordt sterk met deze vergrijzing geconfronteerd, en dit zowel bij de zorgverleners als bij de zorgvragers.

Kloof

De oorzaak van het knelpunt ligt niet altijd bij een tekort aan kandidaten. De vraag naar competenties zoals klantvriendelijkheid, commercieel-technische kennis en talenkennis maakt het soms moeilijk om geschikte werknemers te vinden. Daarnaast vormen specifieke arbeidsomstandigheden vaak een struikelblok. De kloof tussen de verwachtingen van kandidaten en werkgevers is soms groot en bemoeilijkt een vlotte invulling van vacatures.



De komende jaren zal blijken in welke mate corona impact gehad heeft op de organisatie van de arbeidsmarkt. Voorlopig ziet het er naar uit dat de structurele aanwervingsproblemen in alle hevigheid teruggekeerd zijn.



Samen sterk voor werk
vdab.be



Levenslust vzw zoekt een Algemeen Directeur

BESCHRIJVING

VZW Levenslust is een vrijzinnige humanistische organisatie met een pluralistische invalshoek. Het multifunctioneel centrum is een dynamische voorziening voor kinderen en jongeren met gedrags- en emotionele stoornissen en/of licht verstandelijke handicap. We bieden ondersteuning aan die jongeren bij wie het evenwicht in hun leven op de helling komt te staan, omwille van een eigen handicap en/of een kwetsbare thuissituatie.

Om onze werking inhoudelijk verder te laten groeien en klaar te stomen voor de toekomst zijn wij op zoek naar een gedreven persoon om het directieteam te leiden.

OPDRACHT

Als algemeen directeur heb je de dagelijkse leiding over deze organisatie en over het volledige team. Je tekent en bepaalt, samen met de staf en het bestuursorgaan, de strategische krachtlijnen van de organisatie. Je ontwikkelt een duidelijke en gedragen toekomstvisie over de positionering van Levenslust in de wijzigende zorgsector, gebonden aan de agentschappen VAPH, Opgroeien en Onderwijs. Je bouwt verder aan de reeds ingeslagen weg om de organisatie op een performante, resultaatgerichte, kwalitatieve wijze in die zorgmarkt te zetten.

PROFIEL

We zoeken een master in een menswetenschappelijke richting met tenminste 10 jaar relevante werkervaring waarvan minstens 5 jaar in een leidinggevende functie. Je hebt kennis van de brede zorgsector en je kan zich toch generalistisch opstellen. Al algemeen directeur heb je de nodige ondernemingszin om de organisatie verder uit te bouwen tot een sociale, innovatieve onderneming. Bovendien ben je een sterke peoplemanager die bruggen weet te slaan en steeds verbinden te werk gaat. Sociaal overleg is jouw niet vreemd.

VRAGEN?

De volledige vacature vindt u op onze website www.levenslustvzw.be. Voor inhoudelijke vragen kunt u telefonisch contact opnemen met mevr. De Wachter - Algemeen directeur (02/568.11.00)

HOE SOLLICITEREN?

Wij verwachten jouw sollicitatie uiterlijk op vrijdag 04/03/2022 tav mevr. Else De Wachter - else.dewachter@levenslustvzw.be

Je kandidaatstelling bevat een motivatiebrief, een uitgebreid cv en een visietekst over de toekomst van de minderjarigen met een licht mentale handicap of gedrags- en emotionele stoornissen en de GES+ en het effect daarvan op Levenslust en jouw eigen rol daarin (maximum 2 pagina's). Enkel een volledige kandidatuurstelling wordt aanvaard. Aan de hand van deze documenten gebeurt een eerste selectie.

WE ZOEKEN EEN SENIOR

Account Director

die, laat ons eerlijk zijn,
overal kan beginnen

maar dat niet doet want hij/zij/x weet verdomd goed
wat hij/zij/x wil en dat is aan de slag gaan bij een
communicatiebureau met een ringstaartmaki in hun logo.
Het helpt dat dit communicatiebureau alleen wil werken

voor klanten die gaan voor
dubbele winst: hun doelgroepen
de hele maatschappij.

En een plek in het knapste kantoor van
Leuven het land is mooi meegenomen.



Bridgeneers
AGENCY TO HARVEST CHANGE

Meer weten? bridgeneers.be/jobs | Meer doen? jobs@bridgeneers.be
T +32 16 35 98 98 | Remytoren, Vaartdijk 3, bus 601 | 3018 Leuven

BROUWLAND



De kennismaking

Brouwland is een internationale vak- en groothandel voor bierbrouwers, wijnbrouwers en distilleerders. Zowel ambachtelijke producenten als hobbybrouwers uit heel Europa kunnen bij Brouwland terecht voor een ruim gamma aan ingrediënten, accessoires, machines en complete installaties. Brouwland is toonaangevend in zijn sector, mede dankzij een succesvolle internationale multichannel-salesstrategie, een performant direct-to-consumer e-commerceplatform en een wereldwijde community. Vanuit hun vestiging in Beverlo en met een gemotiveerd team van een 90-tal medewerkers realiseren ze een omzet van 24 miljoen euro. Om de ambitieuze groeiplannen van dit familiebedrijf mee te realiseren, zijn we voor hen op zoek naar een:

> www.brouwland.com



Erkenningsnummer: VG. 1560/BO



Meer info? Contacteer Liesbeth Vandenrijt op 011 36 10 63

Klaar om te groeien? Solliciteer online via www.motmanspartners.be/overzicht-vacatures. De selectieprocedure verloopt exclusief via Motmans & Partners.

www.motmanspartners.be

CEO

Met commercieel inzicht en achtergrond in d2c

De uitdaging: • Eindverantwoordelijke voor de organisatie • Zorgen voor verdere professionalisering en gerichte groei • Bepalen van de visie en strategische doelen in overleg met de eigenaar en die vertalen naar de organisatie • Realisatie van efficiënte werking in overleg met meerkoppig managementteam • Peoplemanager die dicht bij zijn medewerkers staat: aanwezigheid op de vloer, creëren van draagvlak voor verandering • De samenwerking tussen sales, marketing, e-commerce en productmanagement verder structureren • Opvolgen van ontwikkelingen in d2c en groeiopportuniteiten detecteren • Aanspreekpunt en vertrouwenspersoon voor klanten, leveranciers, medewerkers ... • Rapporteren aan eigenaar en raad van advies

De perfecte match: • Gedreven ondernemer met min. 8 jaar algemene en/of commerciële managementervaring met eindverantwoordelijkheid, bij voorkeur in retail • Commerciële achtergrond: een merk in de markt zetten en vertrouwd met cross-border e-commerce, sales, marketing en productmanagement • Strategisch denker en hands-on • Peoplemanager • Uitgesproken groei mindset, zin voor initiatief, voorstellen cijfermatig onderbouwen • Ervaring met changetrajecten in groei bedrijven

Het aanbod: • Een bloeiende en groeiende familiale onderneming, met lokale verankering en internationale uitstraling en ambitie • Een dynamische groei markt • De kans om in tandem met de CEO te starten. Na een succesvolle inwerkperiode neem je de rol van CEO over van de eigenaar • Aantrekkelijke vergoeding, op termijn en na bewezen resultaten optie tot participatie



motmans
& Partners



HONG KONG ECONOMIC AND TRADE OFFICE
Brussels

Invest Hong Kong is looking for a passionate professional

Head of Family Office, Europe (based in Brussels)

(Salary: 6100 – 7600 Euros / month)

We are looking for an enthusiastic and high calibre professional with proven experience in private banking, family office and/or financial/professional services to join us in Europe. You will work closely with the InvestHK network and the Hong Kong Economic and Trade Offices in Europe. Invest Hong Kong (InvestHK) is the Hong Kong government department that promotes the many advantages of HK as a base to locate a business; and assists overseas enterprises establish and develop their presence in the city

Tasks and Responsibilities

- Develop and drive marketing plans to promote the intrinsic advantages and the unique position of Hong Kong as a family office hub in Asia
- Develop and drive engagement plans with industry and local stakeholders to build an effective network and to develop a pipeline of European family office targets
- Engage targeted European family offices and achieve high level of family office clients' satisfaction through excellent service support, timely follow up on enquiries and proactive problem solving to facilitate them to set up and grow in Hong Kong
- Proactively co-ordinate with sector teams at InvestHK, industry partners and government bodies to formulate effective outreach programmes and establish and execute a roadmap to develop a conducive family office ecosystem in Hong Kong
- Conduct one-on-one survey/interviews with local family offices in Europe and carry out in-depth analysis on family offices trends in specified targeted geographical regions

Entry Requirements

- Working experience in supporting UHNWIs and/or family offices gained in financial services (preferably private banking and/or family offices) or financial/professional services industries with a minimum of 8-10 years of relevant experience.
- Represent InvestHK to speak at different family office related events, seminars or interviews
- Strong project management skills and adaptability – to manage multiple touchpoints and respond quickly to changes in priorities
- Experience in managing client relationships
- Demonstrate experience in developing digital marketing outreach
- Willing to travel
- A Bachelor's degree or equivalent,
- Language skills – fluent in written and spoken English, French and German.

How to apply

Interested applicants are invited to send a covering letter with full CV, and copies of academic qualification certificates/transcripts and available references from previous employment by post to: Hong Kong Economic and Trade Office, Rue d'Arlon 118, 1040 Brussels or by email to general@hongkong-eu.org. Application closing date: 12 March 2022. Late applications will not be accepted and only shortlisted candidates will be notified. Personal data provided by job applicants will be used strictly for recruitment purposes and in accordance with applicable personal data regulations.

WWW.HONGKONG-EU.ORG

WIE WORDT DE HR AMBASSADEUR 2021?

21.04.2022

HR
GALA
RH

Individueel inschrijven kan via:

hrgala.be

PROGRAMMA

16:30 – 18:00

KICK-OFF

Employee voice versus Employee silence,
HRM dat niet in de boeken staat!
Met Peggy De Prins (AMS) en David Ducheyne (HRPro.be)
en triggerend panelgesprek!

18:00 – 19:30

Onthaal en uitgebreide receptie

19:30 – 22:30

Awarduitreiking HR Ambassadeur 2021

- Awarduitreiking INTO 2021

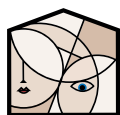
- Diner

22:30 – 24:00

Dessertbuffet en netwerkindrink

Gastvrouw Francesca Vanthielen

Een organisatie van:



AANWERVINGSHUIS
DE KUNST VAN HET AANWERVEN

34
Se
SELECTIE



75
Re
REKRUTERING

Voor de juiste
chemie tussen
kandidaat en
aanwerver

Kortrijk
Vaartstraat 25
056 225 880

Gent
Kortrijksesteenweg 1099
093 108 339

www.aanwervingshuis.be
info@aanwervingshuis.be

Daar is de bedrijfsverpleegkundige

Niet elke verpleegkundige is aan de slag in het ziekenhuis.
Zo is er steeds meer vraag naar bedrijfsverpleegkundigen.

"We hebben eind vorig jaar 16 extra bedrijfsverpleegkundigen aangeworven, nu staan er nog vijf vacatures open", stelt Edelhart Kempeneers, medisch directeur bij HR- en well being specialist Attentia, die bevestigt dat het beroep in de lift zit. Mede door een verschuiving van taken. "Functies worden opgedeeld en taken verschuiven dan bijvoorbeeld van arts naar verpleegkundige. Recent aangepaste wetgeving uit 2019 laat dat ook toe." Aan de basis ligt, volgens hem, een structureel tekort van arbeidsartsen. "Voor veel arbeidsrisico's is het

jaarlijks arbeidsgeneeskundig onderzoek door de arts vervangen door een tweejaarlijks onderzoek, met tussentijds een medische handeling door de bedrijfsverpleegkundige."

Al spelen ook andere zaken mee. "Wij hebben gemerkt dat er door de covidpandemie veel meer verpleegkundigen uit de curatieve sector geïnteresseerd zijn in een functie bij een externe preventiedienst. Dat komt onder meer door de betere work-life balance die daar mogelijk is." (Wivi)



Virtuele Jobbeurzen

Ontmoet tientallen rekruterende bedrijven in jouw regio van thuis uit.

[Check onze beurskalender!](#)



FORENA GROEP is een samenwerkingsverband tussen de maatwerkbedrijven 't VEER (Menen) en SOWEPO (Poperinge). Samen stellen wij meer dan 800 medewerkers tewerk, waarvan ruim 600 met een afstand tot de arbeidsmarkt. In het kader een toekomstgerichte organisatie zoeken wij een:

HR-DIRECTEUR (ref 27241) met lange termijn visie

In deze nieuwe functie zal je voor de volledige Forena Groep het HR-beleid uitstippelen, voeren en opvolgen. Dit omvat: • de aansturing van een goed uitgebouwd team op vlak van HR en sociale begeleiding (10 wkn) • de interne en externe personeelscommunicatie • het relatiebeheer met vakbonden en (overheids) instanties • de optimalisering van de instroom- retentie en uitstroomprocessen • het beleid op vlak van personeelsopvolging, -vorming, -coaching, -remuneratie, ... • de implementatie van innovaties en de begeleiding van de bijhorende veranderingstrajecten bv digitalisering, employer branding, ... • de supervisie over de personeelsadministratie en de sociaal-juridische follow-up. Je werkt dagelijks nauw samen met de algemeen directeur en rapporteert aan de hand van stuur- en kengetallen.

Profiel: • een gedreven en enthousiasmerend people manager met een sociaal geëngageerde attitude • een masteropleiding, bij voorkeur aangevuld met een gespecialiseerde HR-opleiding • relevante ervaring in HR-management en affiniteit met een productie-omgeving • strategisch denker met een sterk inzicht in organisaties • een decision maker en een problem solver • een pragmatische aanpak in het werkveld.

Aanbod: • een unieke HR-directiefunctie met talrijke uitdagingen • een dynamische en multi-site omgeving (uitvalsbasis in Menen) • een leuke werksfeer met aandacht voor een gezonde work/life balance • een performant bedrijf met een stevige reputatie binnen en buiten de sector • een professioneel management vertrekkend vanuit een optimaal evenwicht tussen economische en sociale objectieven • een attractief en marktconform loon + diverse voordelen + bedrijfswagen mogelijk.

Interesse? Richt je kandidatuur naar office@verdonckbv.be
Meer info? Jos Verdonck, Personeelspsycholoog, ☎ 056 53 11 80



Exclusieve begeleiding door onze professionele HR-partner

Volg ons op



www.verdonckbv.be

Verdonck
Professional
Partners.
Experts in
personeelswerving
en psychologische
screenings.



De snelste weg naar
een job in de publieke
of non-profit sector.



Springt hoger
voor personeel
en organisatie

Ontdek alle openstaande vacatures op WWW.POOLSTOK.BE



De Putter & Co
Management Solutions

Wij **rekruteren** actief in de sectoren

Transport



Logistics



Automotive



Voor ons actueel aanbod vacatures kijk op www.deputter.co/jobs