

DE GIDS VOOR GELUKKIGE ARCHITECTEN

Inleiding tot de gids

Welkom bij deze eerste editie van de Gids voor Gelukkige Architecten. De originele Engelse versie van deze gids is samengesteld door leden van het Architects' Mental Wellbeing Forum (AMWF) - een groep van Engelse architectenbureaus die eind 2017 is opgericht in een poging de geestelijke gezondheid in de hele Engelse branche te verbeteren.

Met toestemming van het AMWF en de RIBA is deze gids vertaald naar het Nederlands en zijn er nuttige Nederlandse links toegevoegd. De tekst is bij een aantal onderwerpen herschreven naar de Nederlandse praktijk. De originele Engelse versie is [hier](#) te vinden.

Deze publicatie is gemaakt als een handige gids voor zowel werkgevers en werknemers in de architectuursector. Met als doel om de bureaus, of ze nu groot zijn of klein, heldere richtlijnen en verwijzingen te geven om hen te ondersteunen bij het bieden van uitstekende mentale zorg en aandacht aan hun personeel.

Veel bureaus bieden al een uitzonderlijk niveau van zorg en ondersteuning aan hun

personeel. De gids is niet gemaakt om te bekritisieren of betuttelen. De gids is er om advies te geven op alle niveaus: van bewustwording tot ervaringen. Tenslotte is het ook belangrijk om onderscheid te maken tussen 'stress' en 'psychische problemen', aangezien dit vaak vragen oproept. Redelijke niveaus van stress en dagelijkse werkdruk maken niet alleen deel uit van het beroepsleven, maar ze kunnen soms ook echt nuttig zijn. Ze helpen te motiveren en sporen ons aan om geweldige dingen te bereiken. Sommige werkgevers zijn bezorgd dat het creëren van een werkomgeving die de geestelijke gezondheid 'beschermt' een poging is om stress volledig te elimineren. Dit is niet het geval! Natuurlijk staan alle architectenbureaus van tijd tot tijd onder druk om de veeleisende projectdeadlines te halen.

Maar het is absoluut belangrijk om het verschil te erkennen tussen deze 'gezonde druk' en de soorten aanhoudende spanningen die ertoe kunnen leiden dat iemand zich in een gat voelt zakken en moet worstelen om het hoofd te bieden aan zijn werk of zelfs aan het leven.



HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS

- Zoek het gedeelte dat relevant is voor een specifiek probleem of lees 'm gewoon helemaal
- Bij elk onderdeel vind je een korte inleiding over het onderwerp, plus tips voor zowel bureaus (werkgevers) als individuen
- Maak gebruik van de 'Nuttige referenties' - deze bronnen bieden een schat aan extra informatie over elk onderwerp
- Feedback is altijd welkom. Neem contact met ons op via bna@bna.nl

Kantoorcultuur en overwerken

Succesvol omgaan met stressniveaus op je werkplek is belangrijk voor onze gezondheid en ons werkgeeluk op de lange termijn. Als de kantoorcultuur gezonde gewoonten ondersteunt en stimuleert, levert dat vele voordelen op, waaronder een hogere productiviteit, een lager verzuimpercentage, meer betrokkenheid van (en bij?) de medewerkers, meer creativiteit en een lager personeelsverloop. Een team met langdurige gezonde werkgewoonten zal verstandige uren werken, volledige lunchpauzes nemen, jaarlijks verlof opnemen en rusten na drukke periodes.

Het ideaal is een werkplek waar mensen hard en productief werken tijdens de kernuren, maar waar ze ook de tijd hebben om voor hun eigen leven en gezondheid te zorgen. Of dat nu betekent: meer sporten of naar de sportschool gaan, vrienden en familie zien, tijd en moeite steken in hobby's en interesses buiten het werk of om te ontspannen en een goede nachtrust te krijgen. Zodra mensen zich uitgeput voelen of overweldigd zijn, doen ze minder hun best en is het focussen moeilijker. Dit heeft gevolgen voor de eigenschappen die essentieel zijn voor elke architect om succesvol te zijn in hun rol (korte en lange termijn) zoals creativiteit en geduld.



TIPS VOOR BUREAUS

- Leid je bureau vanaf de voorkant! Moedig senior personeel aan om op een verstandig uur te vertrekken; wees een voorbeeld voor het hele bureau.
- Voer een stressrisicobeoordeling uit om de oorzaken van stress goed te begrijpen
- Controleer en onderneem actie om lange uren aan te pakken.
- Denk na over ideeën als flexibel werken, vrije tijd of betaalde overuren. Die gedachten vergroten het vertrouwen van het personeel.
- Train je personeel in 'soft skills' zoals tijdmanagement, prioriteiten stellen en het verbeteren van de focus (door oefeningen zoals mindfulness).

TIPS VOOR INDIVIDUEN

- Streef ernaar om slim en hard te werken - het is mogelijk om meer te bereiken in een productieve 8 uur dan in een trage 14.
- Houd een paar weken een dagboek met 'dagelijkse gewoonten' bij en bekijk eerlijk hoe je werkpatroon is
- Plan elke ochtend voordat je begint de dag, het werk en de doelen.
- Heroverweeg de manier waarop je taken aanpakt - lees meer over 'chunking'-systemen zoals de Pomodoro-techniek.
- Vermijd multitasking - dat is echt contraproductief!
- Zoek de 80/20 regel (Pareto Principle) op en probeer perfectionisme het hoofd te bieden.

NUTTIGE REFERENTIES

[De Pomodoro-techniek](#)

[Een vijfjarige werkdag-experiment](#)

[TED talk - hoe kun je je werk-privébalans verbeteren](#)

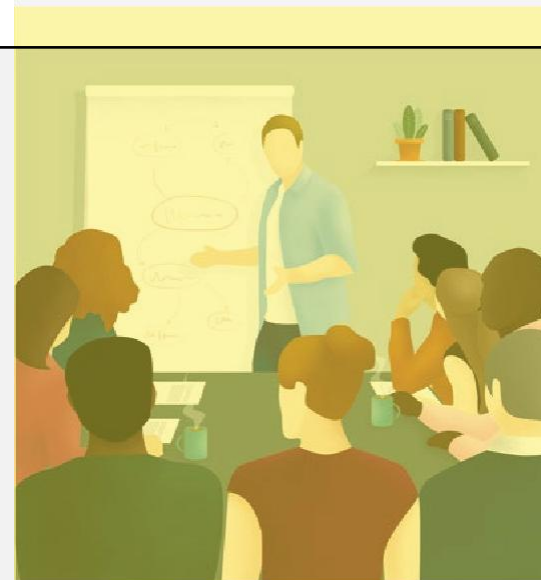
Ondersteuning en scholing

Hoe meer een bureau kan doen om mensen te helpen onderwijzen, ondersteunen en versterken, hoe beter. De sleutel tot succes is voorkomen dat problemen uitgroeien tot complete crises - door het personeel te helpen manieren te vinden om 'terug te keren' als de problemen te veel worden.

Idealiter zou tenminste één persoon in het senior managementteam opgeleid moeten zijn in geestelijke zorg en voorstander zijn van geestelijke gezondheid in de praktijk. Zij kunnen dan leidinggeven aan het creëren van een open cultuur

waarin het geaccepteerd is om over geestelijke gezondheid te praten.

Het is ook belangrijk bewustzijn te creëren onder het personeel, ze te doordringen van het besef dat we allemaal geestelijke gezondheid hebben. Net zoals we allemaal een lichamelijke gezondheid hebben. Zoals we voor ons lichaam zorgen om te voorkomen dat we ziek of gewond raken, hebben we ook een verantwoordelijkheid om voor onze geest te zorgen.



TIPS VOOR BUREAUS

- Streef ernaar om binnen je bureau ten minste één senior medewerker te hebben die opkomt voor geestelijke gezondheid en werk samen aan een strategie voor geestelijke gezondheid.
- Overweeg te investeren in training om het personeel te helpen voortekenen van een verminderde geestelijke gezondheidstoestand te herkennen - EHBO-cursussen voor geestelijke gezondheid zijn een goede manier om te beginnen.
- Om het stigma rond geestelijke gezondheid te helpen verminderen kun je korte sessies houden waarin de basisprincipes van geestelijke gezondheid aan alle medewerkers worden uitgelegd - dit kunnen TED talks tijdens de lunch zijn. Maak het leuk!

TIPS VOOR INDIVIDUEN

- Er zijn veel beschikbare bronnen die kunnen helpen om beter begrip te krijgen van geestelijke gezondheid. Kijk naar YouTube-video's, luister naar podcasts of lees websites of blogs over geestelijke gezondheid. Ze zijn gratis en gemakkelijk toegankelijk.
- Draag positief bij aan het creëren van een open werkcultuur waar iedereen zich op zijn gemak voelt om te praten over moeilijkheden.
- Als geestelijke gezondheid nog geen onderwerp is op de radar van jouw bureau en je wel meer wil weten laat dan het senior personeel weten dat je interesse hebt in het volgen van een cursus Mental Health First Aid.

NUTTIGE REFERENTIES

Mental Health First Aid is in 2000 in Australië ontwikkeld en is zo succesvol dat deze cursus al in meer dan 23 landen wordt gegeven

TED talk - het pleidooi voor emotionele hygiëne

TED talk - de beste manier om te helpen is vaak gewoon te luisteren

Zorg voor jonge ontwerpers in de beroepservaringperiode

In het Nederlandse architectuuronderwijs zijn het de studenten aan de Academies van Bouwkunst die werken en studeren. Jonge ontwerpers die in hun beroepservaringperiode (BEP en PEP) zitten werken op bureaus en doorlopen twee jaar lang de modules van PEP of doen diverse cursussen.

Het bestuderen van de architectuur zelf kan al een stressvol proces zijn. En dat op een moment in het leven waarop jonge ontwerpers bijzonder kwetsbaar zijn voor psychische problemen.

Recente enquêtes onder Engelse studenten door het 'Architects Journal' hebben dit bevestigd en vinden dat geestelijke gezondheid een groot probleem is. In combinatie met (vaak fulltime) werk, wat de stress verder vergroot. Wij vinden daarom dat werkgevers zich moeten richten op het zo gemakkelijk mogelijk maken van deze werk-studiebalans voor jonge ontwerpers. Want een gelukkige jonge ontwerper is een gezonde architect.

TIPS VOOR BUREAUS

- Maak een schriftelijk beleid waarin de aanpak van het welzijn van jonge ontwerpers wordt beschreven.
- Voorzie indien mogelijk extra studiedagen voor jonge ontwerpers bovenop vakantiegeld – jonge ontwerpers die jaarlijks verlof gebruiken om opdrachten te voltooien, lopen een groter risico op burn-out (om nog maar te zwijgen van werk van mindere kwaliteit).
- Werk samen met PEP, BEP en Academies van Bouwkunst om te begrijpen wat er van hen wordt verlangd.
- Creëer een mentor systeem voor studenten - mentoren kunnen niet alleen helpen en adviseren bij studies, maar ook ondersteunen en tips geven om er goed mee om te gaan.
- Zorg ervoor dat de managers en teams van jonge ontwerpers op de hoogte zijn van de belangrijkste studiedata en deadlines, en dat ze hiermee rekening kunnen houden bij het inplannen en financieren van projecten.

TIPS VOOR INDIVIDUEN EN JONGE ONTWERPERS

- Voordat je bij een bureau terechtkomt komt, aan de beroepservaringperiode begint of aan een academie van bouwkunst begint, moet je de werkgever duidelijk maken wat je studie van je vraagt en wat je studie van je werkgever en mentor verwacht.
- Vraag je bureau om een schriftelijke overeenkomst, waarin zaken als studietoelage financiële afspraken en belangrijke data enz. duidelijk worden vermeld.
- Communiceer belangrijke studiedata met je manager, je mentor en de mensen om je heen.
- Houd er rekening mee dat studeren en tegelijkertijd werken intens kan zijn - de beste manier om hiermee om te gaan, is door goed georganiseerd en zeer gedisciplineerd met je tijd om te gaan.
- Zoek een routine die voor jou werkt en waarmee je je werk en academische- en beroepservaring verantwoordelijkheden met succes kunt combineren.



NUTTIGE REFERENTIES

[Archisoup - nuttige bronnen voor studenten](#)

[Young Architect - een blog gericht op het helpen van jonge architecten](#)

[Architectenregister - wat is de beroepservaring?](#)

[Professional Experience Programme](#)

Contracten en klantrelaties

De vraag hoe architectonische contracten en vergoedingen overeen worden gekomen, is complex. Helaas leidt het onderbieden door concurrerende bureaus vaak tot uurprijzen en vergoedingen die niet geschikt zijn om een bepaald project realistisch uit te voeren.

Wanneer bureaus dan projecten aannemen zonder dat er voldoende middelen in de vergoeding zijn

ingebouwd, wordt het personeel overbelast. Dat heeft natuurlijk een negatief effect op het mentale welzijn. Voorstellen voor vergoedingen met te lage middelen moeten worden vermeden. Bij alle projecten is het belangrijk dat projectmanagers de begrotingen goed begrijpen en beheren, en de signalen herkennen van een project met onvoldoende middelen. Ze moeten inschatten of een deadline gemist kan worden.



TIPS VOOR BUREAUS

- Ontwikkel een sterke werkrelatie met je klanten - zonder zo'n band is het veel moeilijker om te onderhandelen over vergoedingen en deadlines.
- Maak afspraken over een duidelijk programma, korte instructies en verantwoordelijkhedenmatrix, die kunnen worden gebruikt als hulpmiddel voor onderhandelde termijnen en variatiekosten naarmate het project vordert.
- Ontwikkel een open dialoog met je personeel en bevorder transparantie. Zo krijg je een duidelijker beeld van de randvoorwaarden en geef je junior personeel een groter gevoel van autonomie en betrokkenheid.
- Zorg ervoor dat je personeel zich zelfverzekerd genoeg voelt om aan te geven of een deadline onrealistisch is, of om bijvoorbeeld te pleiten voor meer financiële middelen. Laat ze niet in stilte lijden.

TIPS VOOR INDIVIDUEN

- Timemanagement en begrip voor hoeveel tijd een bepaalde taak zal kosten, is een belangrijke vaardigheid voor elke architect - als je de tijd beter kunt inschatten, kun je anticiperen op onrealistische werklust.
- Als je worstelt met een deadline, is het over het algemeen beter om deze zorgen kenbaar te maken.
- Als je wordt uitgenodigd voor vergaderingen of besprekingen over vergoedingen en begrotingen, ga dan op de uitnodiging in - dit is een goede manier om te begrijpen hoe het bedrijf werkt.
- Als je teammanager bent: pleit dan voor duurzame vergoedingen zodat je je team op een juiste en realistische manier kunt inzetten.

NUTTIGE REFERENTIES

[Bij de BNA kun je terecht voor juridisch advies](#)

[TED talk - het gelukkige geheim om beter te werken](#)

De fysieke kantooromgeving

Hoewel het grootste gedeelte van deze Gids voor Gelukkige Architecten puur kijkt naar culturele en managementstrategieën om het mentale welzijn van het personeel te verbeteren, is het ook belangrijk om de impact van de fysieke kantooromgeving op het geluk van het personeel (en vervolgens de productiviteit) te onderzoeken.

Niet elk bureau heeft zijn 'droomkantooromgeving'. Maar er zijn talloze kleine veranderingen die in elk kantoor kunnen worden aangebracht en die een positieve invloed hebben op het mentale welzijn. Vele oplossingen zijn simpel en niet bijzonder duur.



TIPS VOOR BUREAUS

- Zorg voor een royale hoeveelheid natuurlijk licht en passend kunstlicht.
- Betrek de natuur (inclusief huisdieren!). En geef, als dat kan, uitzicht op de natuur.
- Maak de kantooromgeving fysiek comfortabel - van meubilair tot temperatuur en akoestiek.
- Geef het personeel controle over hun omgeving - maak personalisatie en aanpassing mogelijk.
- Stimuleer beweging en activiteit - zowel tijdens het woon-werkverkeer als gedurende de dag.
- Zorg voor een esthetisch mooi kantoor - dit heeft een verrassende invloed op de stemming, net als een gevoel van trots op het bedrijf.
- Stimuleer socialisatie, dat is essentieel om een gemeenschap te creëren en je thuis te voelen.

TIPS VOOR INDIVIDUEN

- Zeg het als de kantooropstelling niet voor je werkt - iedereen heeft andere behoeften en het is van vitaal belang dat je je op je gemak voelt in een werkomgeving.
- Als je een idee hebt voor een positieve verandering op kantoor, stel dan een goede case samen (met bewijs van de voordelen voor het welzijn) voordat je deze aan senior personeel presenteert.
- Denk eraan om de hele dag actief te blijven, zelfs als je kantoorindeling misschien niet is ontworpen om dit te promoten - in plaats van één grote fles water mee te nemen naar uw werk, gebruikt u een kleiner glas dat u aanmoedigt om te gaan staan en het bijvoorbeeld regelmatig bij te vullen.

NUTTIGE REFERENTIES

[De WELL Building Standard](#)

[BREEAM certificering hanteert ook welzijnsaspecten](#)

Happy by design - Een gids voor architectuur en geestelijk welzijn, Ben Channon

De Architectuur Van Het Geluk, Alain de Botton. De verkenning van de verborgen verbanden tussen gebouwen en ons welzijn

[Het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid geeft veel informatie](#)

[De Nederlandse Vereniging voor Arbeidshygiëne houdt zich bezig met het beschermen van de gezondheid van de mensen op de werkplek](#)

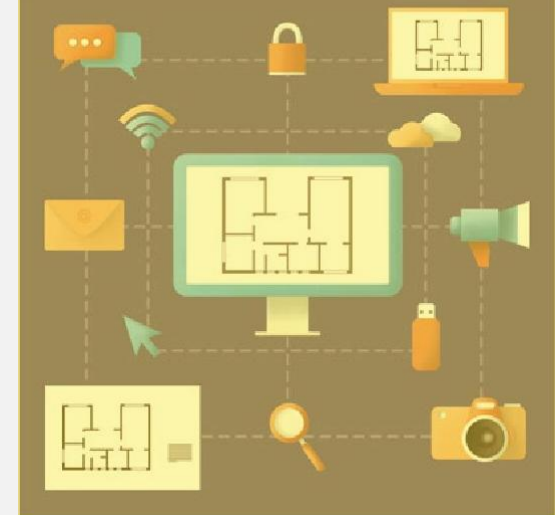
Technologie

Op het eerste gezicht is het gemakkelijk om te denken dat technologie het leven van architecten gemakkelijker heeft gemaakt. Helaas brengt het ook zijn eigen stress met zich mee, zoals software-crashes, verloren bestanden en de frustratie van het draaiende laadwiel. Al deze factoren verminderen de hoeveelheid controle die we hebben over ons werk - waardoor onze autonomie afneemt en we ons minder in control voelen.

Technologie kan het ook moeilijker maken om te voorspellen hoelang een bepaalde taak zal duren. Veel kan afhangen van hoe de software of server presteert op een bepaalde dag, waardoor risico's

ontstaan bij het plannen van je tijd.

Bovendien brengen CAD en nu BIM de perceptie van verhoogde werksnelheden met zich mee voor klanten, die in steeds kortere tijd steeds meer werk en detailniveaus verwachten. Dit zorgt voor extra stress en het potentieel voor meer overuren (zoals eerder in deze Gids besproken). Dit wil niet zeggen dat we technologie en de ongelooflijke kracht die het heeft om onze manier van werken te verbeteren, niet moeten omarmen, mits we maar correct gebruik maken van de technologie.



TIPS VOOR BUREAUS

- Zorg ervoor dat het personeel zich bewust is van de extra spanningen die de technologie kan veroorzaken.
- Zet systemen op die een efficiënte werkmethode creëren (met een goed back-upsysteem!).
- Software en hardware zijn duur, maar investeren in goede apparatuur (en training) kan op de lange termijn geld besparen.
- Zorg voor goede technische ondersteunende systemen.
- Houd rekening met de impact van werken op afstand en e-mail op je telefoon op het welzijn van het personeel en de balans tussen werk en privé.

TIPS VOOR INDIVIDUEN

- Praat met je werkgever als je denkt dat training kan helpen bij een gebrek aan softwarekennis, of kijk of tutorials online beschikbaar zijn.
- Denk eraan om niet onmiddellijk te antwoorden - en probeer te voorkomen dat je iemand e-mailt, die je ook gewoon op kantoor kunt spreken (hoewel we het allemaal doen!).
- Probeer de houding 'buiten het kantoor: niet werken' aan te nemen, tenzij absoluut noodzakelijk - rusttijd is essentieel voor goede prestaties, dus schakel die e-mails uit!

NUTTIGE REFERENTIES

[Hoe kies je de juiste BIM-software](#)

[Zie je door de bomen het bos niet meer? Kijk dan eens op een van deze door de BNA geselecteerde pagina's over BIM](#)

[Begeleiding bij het kiezen van de juiste IT-ondersteuning voor je bedrijf](#)

Toezicht op het welzijn van je personeel

We willen elk element van de werkomgeving proberen te verbeteren. Het is belangrijk om te proberen het mentale welzijn van het personeel te meten en vast te leggen. We snappen dat sommige werkgevers hier een beetje tegenop zien, uit angst dat het de problemen verergert of zorgen aan de oppervlakte brengt die anders sluimerend zouden zijn gebleven. Het is ook best een moeilijk onderwerp om te behandelen, hoewel er een aantal enquêtes en bronnen zijn die je kunnen helpen.

In wezen is het echter, zonder een breed begrip te krijgen van het niveau van mentaal welzijn op een werkplek, erg moeilijk om effectief vast te stellen of het verbetert of verslechtert. Vragen naar het welzijn van het personeel kan ook potentiële verbeterpunten of 'gemakkelijke winsten' aan het licht brengen, en kan ook ideeën genereren die mogelijk niet eerder zijn overwogen. Het zal de sfeer bevorderen: er mag open en vrij gepraat worden.

TIPS VOOR BUREAUS

- Stel vast of het personeelsonderzoek of een meer informele methode het meest geschikt is voor jouw bedrijf.
- Maak enquêtes anoniem en formuleer ze zorgvuldig.
- Pas op voor anonieme enquêtes bij kleinere bureaus - in zulke gevallen kun je beter potentiële problemen door (vertegenwoordigers van) het management laten ondersteunen. Of huur een externe in die kan ondersteunen.
- Creëer contactpunten waar medewerkers zich op hun gemak voelen om stress en geestelijke gezondheid te bespreken - deze medewerkers kunnen vervolgens de frequentie van problemen in de gaten houden.

TIPS VOOR INDIVIDUEN

- Stel je open op (tegenover een geschikt persoon) als je denkt dat je geestelijke gezondheid of stressniveau niet in orde is.
- Stel je open voor familie of vrienden als je het gevoel hebt dat het niet mogelijk is om hierover met een senior medewerker of zelfs een teamgenoot te praten.
- Neem contact op met je huisarts als je moeite hebt om je open te stellen voor collega's, familie of vrienden. Praten is de eerste stap om elk psychisch gezondheidsprobleem op te lossen.

NUTTIGE REFERENTIES

[Mental Health First Aid is in 2000 in Australië ontwikkeld en is zo succesvol dat deze cursus al in meer dan 23 landen wordt gegeven](#)

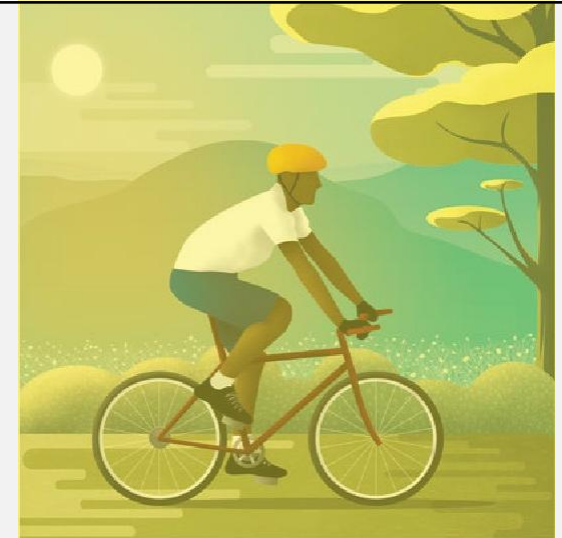
[Het Trimbos-instituut staat voor een mentaal gezonde samenleving waarin mensen zoveel mogelijk regie hebben over hun eigen leven en zich verbonden voelen met elkaar. Mentaal gezond op het werk en Preventie op het werk](#)

Wil je van werkstress naar werkgeluk? Een manier is om het werkgeluk te onderzoeken. Er zijn veel aanbieders die de werktevredenheid van jouw medewerkers meten.

Geef het goede, inspirerende voorbeeld

Hoewel veel in deze Gids voor Gelukkige Architecten erop is gericht om van de werkdag zelf een gelukkiger en meer open ervaring te maken, kunnen activiteiten buiten werktijd een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen van het welzijn van het personeel, zowel fysiek als mentaal. We hebben het al gehad over de impact

die lichaamsbeweging op onze gemoedstoestand heeft. Samen groepsactiviteiten ondernemen kan een geweldige katalysator zijn voor het versterken van de sociale banden, het verminderen van isolement en het ontwikkelen van een sterk ondersteunend netwerk. En dat levert zijn voordelen voor onze geestelijke gezondheid.



TIPS VOOR BUREAUS

- Promoot en juich deelname aan sport en clubjes toe - voor kleinere bureaus betekent dit dat ze worden gekoppeld aan een of meer bureaus, wat nog meer voordelen oplevert, zoals socializen met nieuwe mensen!
- Ontdek de minder competitieve sporten en activiteiten – zoals fietsen of wandelen in een groep. Je kunt ook in deze categorie gemakkelijk ‘clubs’ oprichten.
- Motiveer je personeel om actief te worden in liefdadigheidsevenementen – maak maatschappelijke impact onderdeel van je bedrijfscultuur. Dat verbetert niet alleen het bedrijfsmerk, maar stimuleert ook een houding van geven.
- Bied activiteiten aan zoals yoga en mindfulness, waaraan mensen met verschillende fysieke vermogens kunnen deelnemen, en waarvan is aangetoond dat ze een enorme impact hebben op het mentale welzijn, de creativiteit en de focus.

TIPS VOOR INDIVIDUEN

- Ontdek manieren om clubs en teams in je bureau op te zetten. Dat kan variëren van meedoen aan een voetbalcompetitie tot het organiseren van een moment waarop het personeel rustig kan zitten en naar een mindfulness-app kan luisteren.
- Ontdek ‘actief woon-werkverkeer’ - of je nu naar het werk fietst of een halte eerder uit de bus stapt om je dagelijkse stappentelling bij te houden.
- Denk eraan om op te staan en te bewegen, de sta-bureaus zijn goed, maar om gezond te blijven, moeten we zoveel mogelijk bewegen.
- Neem een lunchpauze! Als architecten hebben we ons allemaal schuldig gemaakt aan lunchen aan onze bureaus. Een korte wandeling buiten het kantoor heeft voordelen voor zowel onze mentale als cardiovasculaire gezondheid - en de productiviteitsverhoging die je ‘s middags krijgt, weegt vrijwel zeker op tegen de verloren gegane tijd!

NUTTIGE REFERENTIES

De 4 meest populaire meditatie-apps: Headspace, Let’s Meditate, Sanvello en Calm

[Vind bij de VMBN mindfulness trainingen](#)

[NLCares helpt jouw bedrijf om maatschappelijke impact te maken](#)

[Bij NLDoet kun je je als groep aanmelden voor een vrijwilligersklus](#)

[Voeding en mentale gezondheid hangt nauw samen. Kijk hier voor gezonde voedingsadviezen](#)

[TED talk - de voordelen van lichaamsbeweging die de hersenen veranderen](#)

[TED talk - het enige dat nodig is, is 10 minuten mindfulness](#)

Tot slot

We hopen van harte dat je deze eerste versie van De Gids voor Gelukkige Architecten nuttig vond. Geef ons feedback, tips, aanvullingen en adviezen vanuit jouw praktijk(-ervaring), zodat we de gids kunnen verbeteren.

Bezoek www.bna.nl of mail bna@bna.nl

Wij geloven dat een gezond beroep, zowel fysiek als mentaal, een sterker beroep is en dat alle betrokkenen hier enorm van kunnen profiteren.

Laten we samen bouwen aan meer werkgeluk en een gezondere branche. Bekijk ook het aanbod van BNA Academie op dit vlak en de sessies die we organiseren tijdens BNA-events als de Architectendag en BNA Live. Op BNA.nl vind je ook een 'levend' dossier Werkgeluk & HR, met kennis en praktische tools.



COLOFON

The Architects' Mental
Wellbeing Forum

Ondersteund door het
Royal Institute of British
Architects en de Architects
Benevolent Society

Illustraties: Siân Rearden
Vertaling: Lies Aris
Design: Erikenik

@2021 BNA



VERDERE REFERENTIES

Deze organisaties houden zich bezig met
welzijn en geestelijke gezondheid
in relatie tot werk:

volksgezondheidszorg.nl

trimbos.nl

ggz.nl

loketgezondleven.nl

arboportaal.nl