

Zoom-vermoeidheid

4

oorzaken & oplossingen



Te veel oogcontact

Een onnatuurlijke hoeveelheid oogcontact in combinatie met de grootte en nabijheid van de gezichten van de deelnemers.

- Zet zoom niet in full screen maar verklein het zoomvenster ten opzichte van de monitor om de gezichtsgrootte(n) te minimaliseren
- Gebruik een extern toetsenbord om meer persoonlijke ruimte tussen jezelf en het scherm te creëren



Jezelf continue 'live' aan het werk zien

We zien onszelf voortdurend tijdens het overleg. Het is alsof je de hele tijd in de spiegel kijkt. Dat leidt af, is stressvol en maakt ons zelfkritisch.

- Gebruik de knop 'zelfweergave verbergen' nadat je gecontroleerd hebt of je goed in beeld bent
- Je kan eventueel ook met een geeltje je eigen beeld afplakken



Te weinig beweging

Om goed in beeld te blijven en door de instellingen van de camera zitten we langdurig in dezelfde houding.

- Gebruik een externe camera en plaats deze iets verder weg zodat je kan staan of zelfs een beetje heen en weer kan lopen (als daar ruimte voor is)
- Plan zoveel mogelijk korte pauzes tussen de meetings en beweeg, loop een trap op en neer of stretch



Ons brein moet harder werken

Nonverbale communicatie tijdens zoomen kost extra 'mentale calorieën'. Omdat we moeten overdrijven: bv. een duim opsteken & zwaaien.

- Geef jezelf tijdens lange vergaderingen een paar minuten 'alleen-geluid' pauze
- Draai tijdens de 'alleen-geluid' pauze ook fysiek weg van het scherm. Zo krijgt je brein rust van het kijken naar en interpreteren van de gebaren van de anderen