

Pubquiz

Verbinding



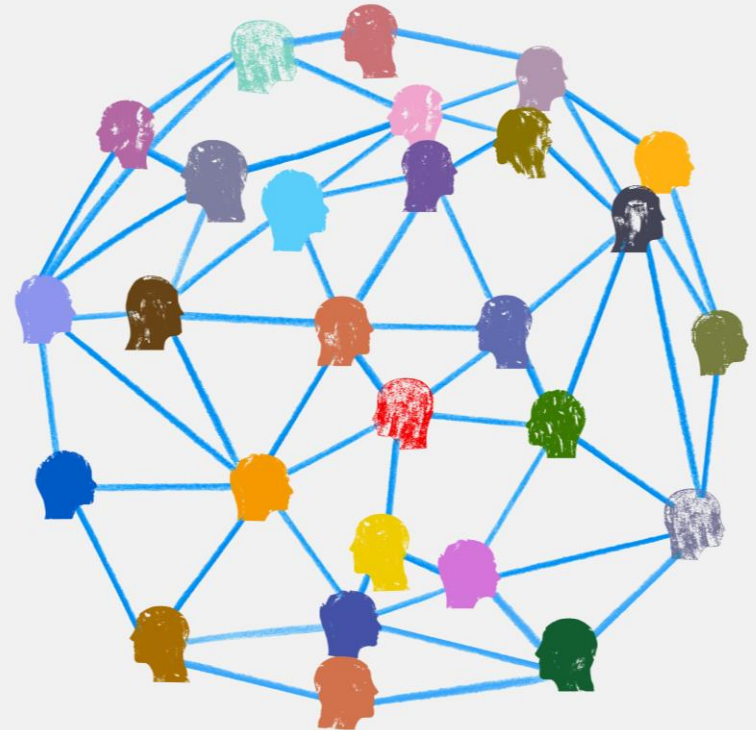
- Je krijgt twee keer vijf vragen te zien
- Korte pauze
- Iedereen houdt zijn eigen score bij
- De leidinggevende is de quizmaster

Uitleg



Vraag 1

Hoeveel mensen kent de gemiddelde Nederlander?



Vraag 1

A 340

B 480

C 540

Vraag 1

A 340

B 480

 540

Op verzoek van Quest zochten de Universiteit Utrecht en de Radboud Universiteit deze vraag uit en kwamen uit op **540 mensen!**

Je moet elkaar bij naam kennen én je zou op straat een praatje met elkaar kunnen maken.
Dat is onder wetenschappers de gangbare definitie van 'kennen'.

Vraag 2

Hoe lang duurt het gemiddeld voordat een kennis uiteindelijk een van je beste vrienden wordt?



Vraag 2

A 120 uur

B 175 uur

C 210 uur

Vraag 2

A 120 uur



175 uur

C 210 uur

Om vrienden te worden moet je tijd met elkaar doorbrengen. De Amerikaanse communicatiewetenschapper Jeffrey Hall van Kansas University berekende in 2018 dat het zo'n vijftig uur duurt voor een kennis een goede bekende wordt. Het duurt zo'n negentig uur voor zo'n goede bekende een vriend is. En uiteindelijk gaan er meer dan 200 uur voorbij voordat je beste vrienden bent.

Vraag 3

Chronische eenzaamheid is erg ongezond. Hoeveel sigaretten staan daar gelijk aan?



Vraag 3

A 15 sigaretten per dag

B 20 sigaretten per dag

C 25 sigaretten per dag

Vraag 3



15 sigaretten per dag

B

20 sigaretten per dag

C

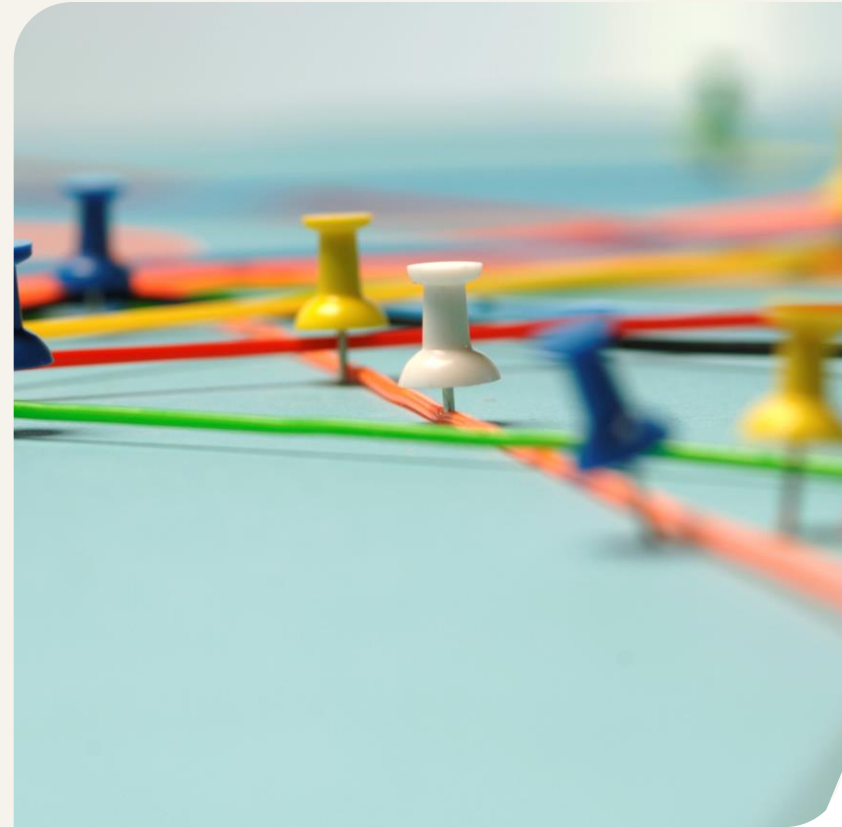
25 sigaretten per dag

Bijna tien procent van de Nederlandse bevolking is ernstig eenzaam en chronische eenzaamheid staat gelijk aan het dagelijks roken van **15 sigaretten**.

Onderzoek van Movisie heeft aangetoond dat eenzaamheid kan leiden tot onder andere hart- en vaatziekten, depressies en dementie.

Vraag 4

Welke vorm van contact is het sterkst?



Vraag 4

A Fysiek contact

B Online contact

C Telefonisch contact

Vraag 4

A Fysiek contact

B Online contact



Telefonisch contact

Sociaal psycholoog Michael Kraus van Yale University (VS) ontdekte in 2017 dat dat **telefonisch contact** nog beter kan zijn dan elkaar in het echt zien.

Mensen zijn veel beter in emoties inschatten als we alleen een stem horen. Veel van onze gevoelens brengen we over via ons stemgeluid. En zonder de afleiding van een gezicht pikken we die signalen veel eerder op.

Vraag 5

Sociale gedragingen verschillen per land. Welk land toont de meeste sociale mindfulness, oftewel, in welk land zijn de mensen het meest bereid iemand anders de controle over zijn of haar eigen keuze te gunnen?



Vraag 5

A Finland

B Japan

C Costa Rica

Vraag 5

A Finland



Japan

C Costa Rica

Dit ontdekte psycholoog Niels van Doesem, die met een internationaal team van 64 collega's onderzoek deed in 31 geïndustrialiseerde landen.

Het onderzoek richtte zich specifiek op de vraag in hoeverre mensen bereid zijn een onbekende de controle over zijn of haar eigen keuze te gunnen.

Nederland scoort iets boven het gemiddelde.

Break!

Even zwaaien met de armen.

Zitten we er lekker in?

Kunnen we nog door?

Wat is de score tot nu toe?

Iemand al vijf punten?

Wie zijn de runners up?



Vraag 6

Welke methode werkt het beste om je productiviteit te verhogen?



Vraag 6

A Naast een collega zitten die productief is

B Langere dagen maken

C Nauw samenwerken met collega's

Vraag 6



Naast een collega zitten die productief is

B

Langere dagen maken

C

Nauw samenwerken met collega's

Onderzoek van Harvard toont aan **dat collega's elkaars productiviteit** en de kwaliteit van hun werk beïnvloeden als ze bij elkaar in de buurt zitten. Vervang je een gemiddelde buur door iemand die twee keer zo productief is? Dan zal de productiviteit van de buurcollega gemiddeld ook met zo'n tien procent stijgen

Vraag 7

Hoe kunnen goede banden met collega's je werkprestaties beïnvloeden?



Vraag 7

A Positieve en ondersteunende werkcultuur

B Samenwerking en productiviteit

C Kennisuitwisseling

Vraag 7

A Positieve en ondersteunende werkcultuur



B Samenwerking en productiviteit

C Kennisuitwisseling

Betekenisvolle contacten met collega's kunnen de werkprestaties verbeteren door de **samenwerking te versterken en de productiviteit te verhogen**, volgens onderzoek gepubliceerd in Group & Organization Management.

Vraag 8

Wat heeft de grootste negatieve invloed op je gezondheid?



Vraag 8

A Roken

B Inactieve leefstijl

C Eenzaamheid

Vraag 8

A Roken

B Inactieve leefstijl



Eenzaamheid

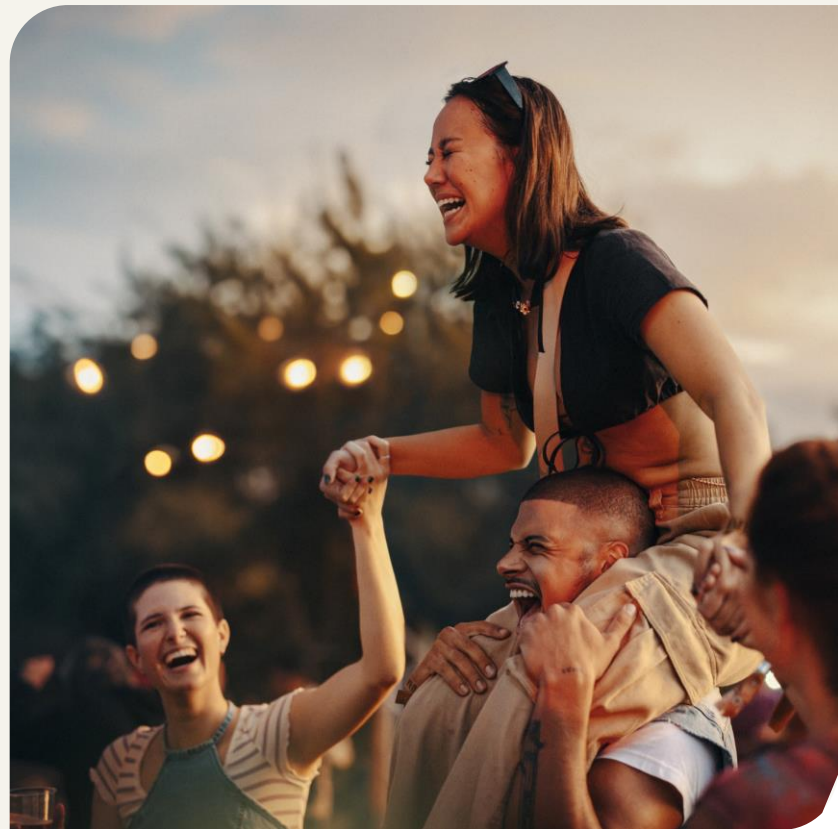
Stapels onderzoek laten zien dat eenzaamheid en gebrek aan sociaal contact tot de belangrijkste ziekteverwekkers behoren.

Eenzame mensen zijn vooral relatief ongezond omdat ze lijden aan chronische stress. Ze missen een gevoel van veiligheid en geborgenheid, wat enorme gevolgen heeft voor hun gezondheid: hun lichaam verkeert voortdurend in staat van paniek.

Interessant is dat als deze vraag gesteld wordt aan mensen dat ze zelf eenzaamheid als laagste beïnvloedbare factor voor ziekte inschatten.

Vraag 9

Welk onderdeel van een positieve werkcultuur draagt het meest bij aan productiviteit?



Vraag 9

A Work hard, play hard

B Flexibiliteit

C Oprechte interesse

Vraag 9

A Work hard, play hard

B Flexibiliteit



Oprechte interesse

**Oprechte interesse: ja. Een beschuldigend
vingertje: nee**

Kim Cameron, hoogleraar management en organisatie van de Universiteit van Michigan, concludeerde in haar studie Effects of Positive Practices on Organizational Effectiveness dat organisaties die hun medewerkers vanuit een positief perspectief benaderen veel productiever zijn.

Vraag 10

Onderzoek laat zien dat anderen helpen ons blij maakt. Hoeveel tijd zouden we hieraan “moeten” besteden?



Vraag 10

A 75 uur per jaar

B 100 uur per jaar

C 125 uur per jaar

Vraag 10

A 75 uur per jaar



100 uur per jaar

C 125 uur per jaar

Het is gebleken dat hulp bieden aan anderen je leven verrijkt. De **perfecte tijd zou 100 uren** hulp bieden per jaar zijn, ofwel twee uur per week.

Shawn Achor zegt in zijn boek *The Happiness Advantage*; "Toen onderzoekers meer dan 150 mensen interviewden over hun aankopen, bleek dat het geld dat zij hadden uitgegeven aan activiteiten zoals concerten of etentjes hen veel meer plezier bezorgde dan het geld dat ze hadden uitgegeven aan materiële zaken, zoals schoenen, televisies of dure horloges. Geld uitgeven aan andere mensen veroorzaakt met andere woorden dus een boost van geluk."

Leaderbord



Bedankt!

