



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Dianne,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

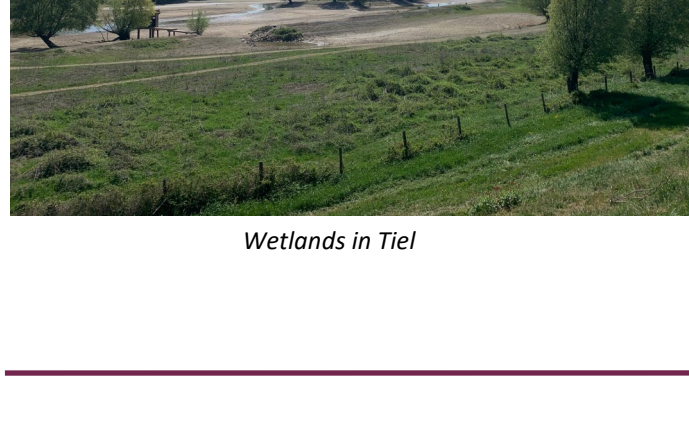
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

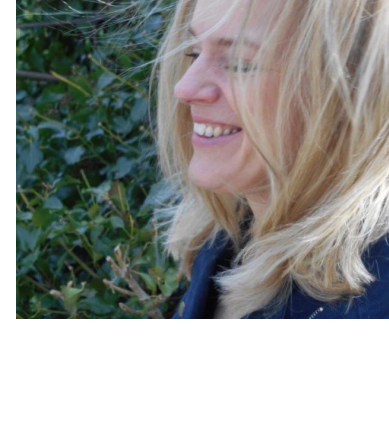
Over mij

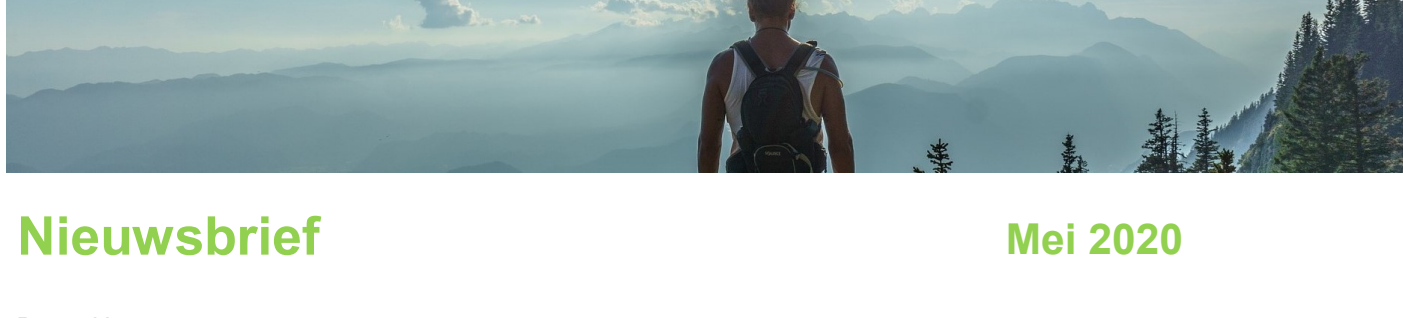
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Hester,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

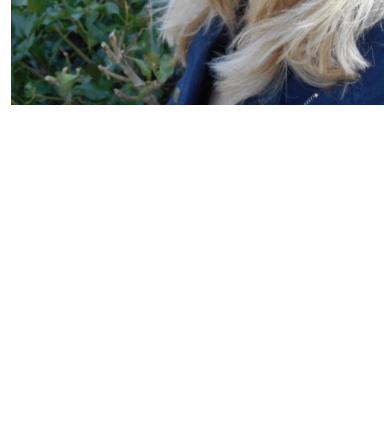
Over mij

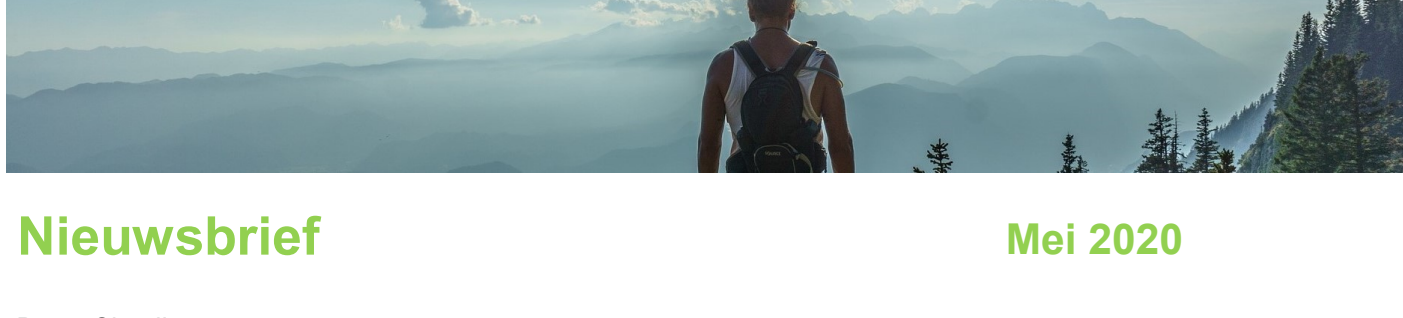
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drievleer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Claudia,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

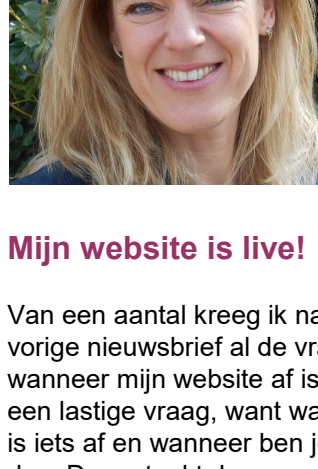
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

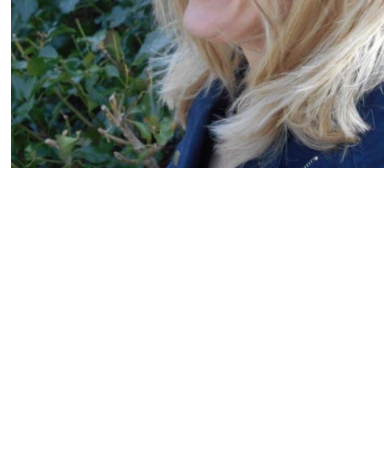
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Paul,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

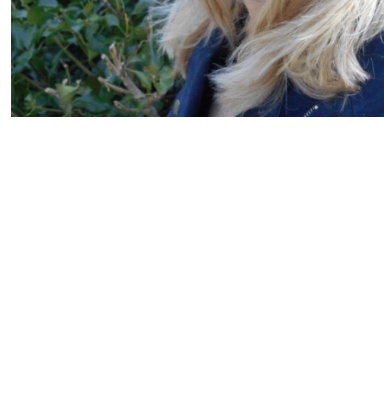
Over mij

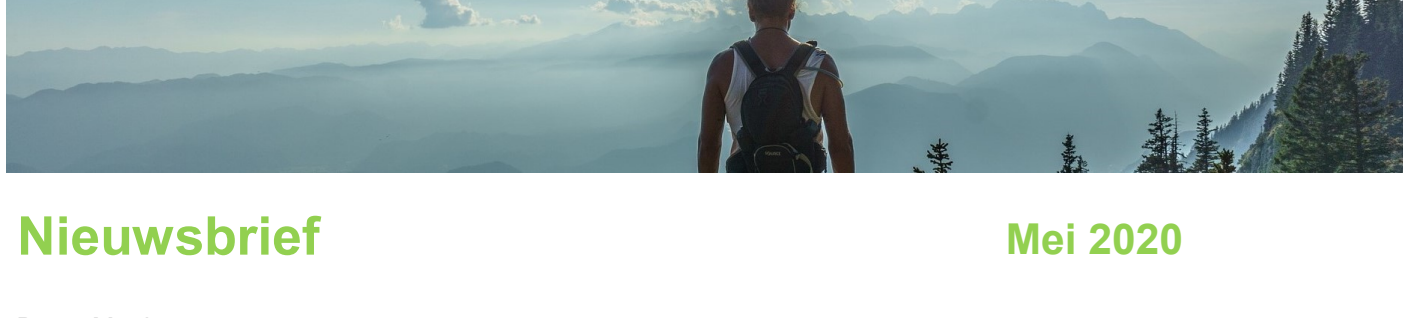
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Monique,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

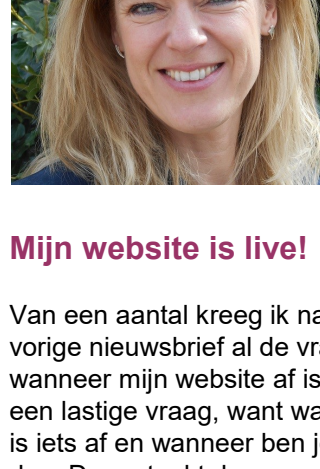
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houdt voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

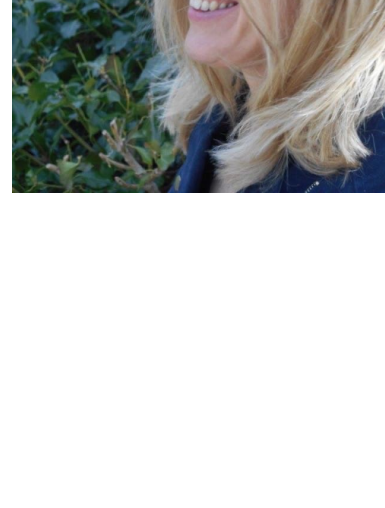
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Therese,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

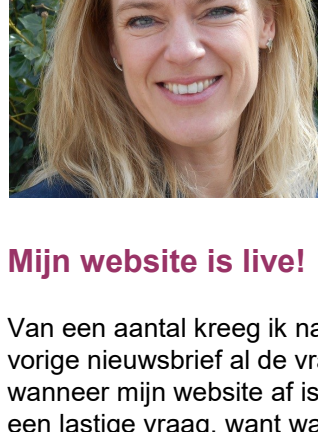
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

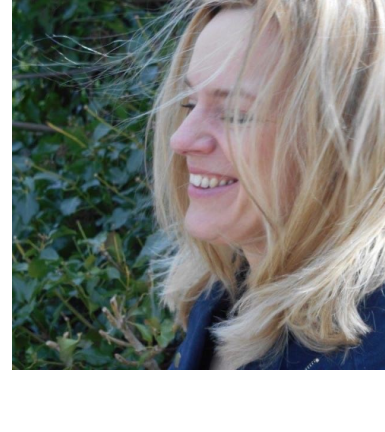
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Marlies,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

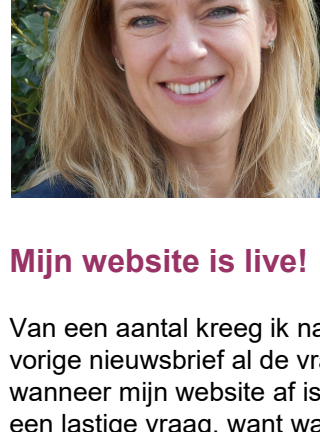
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

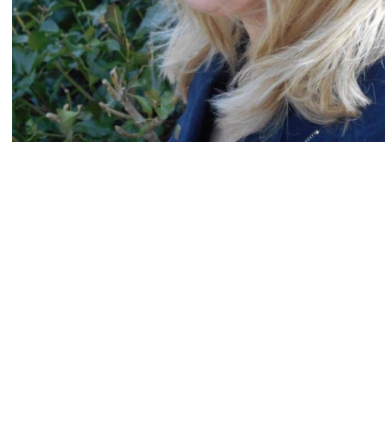
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Simone,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

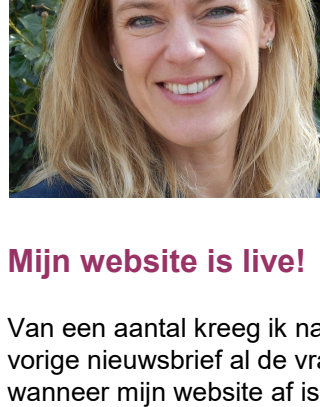
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

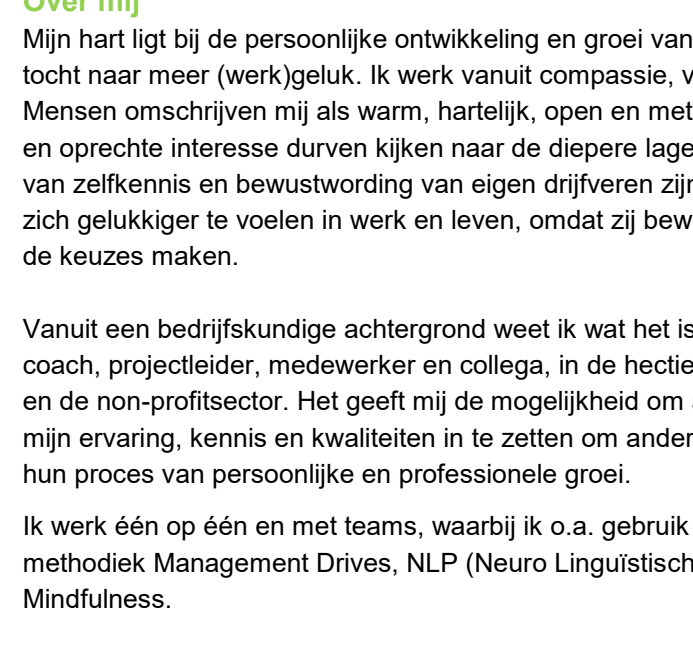
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Sonja,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsprofielen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

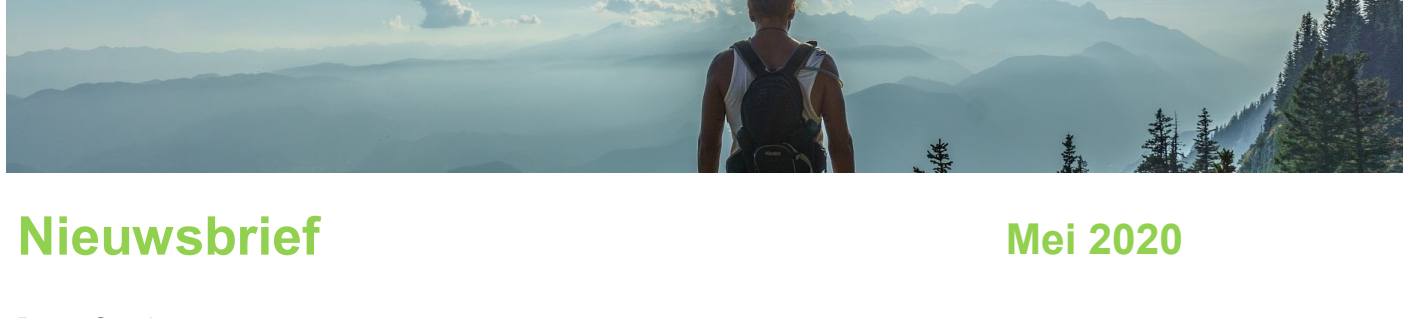
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Sandra,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

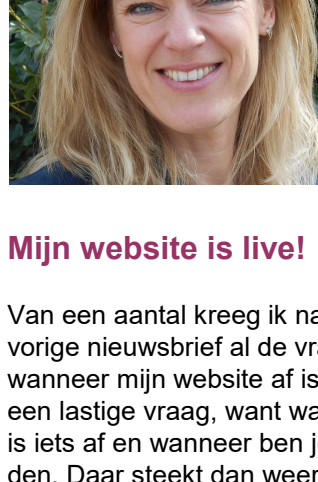
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

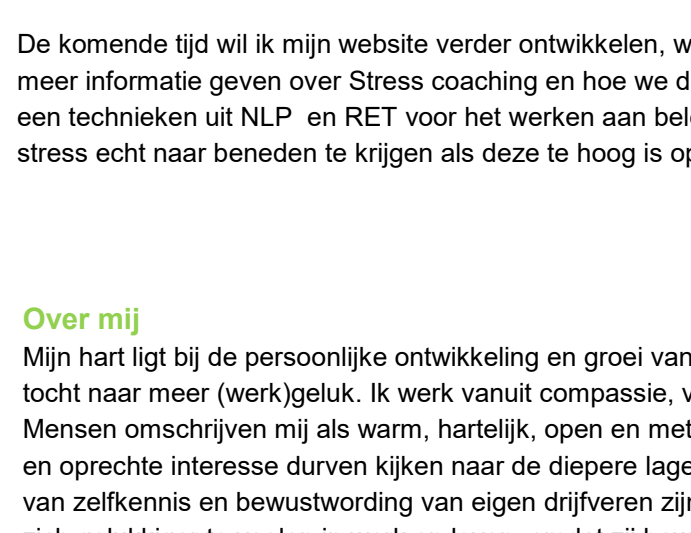
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden op de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

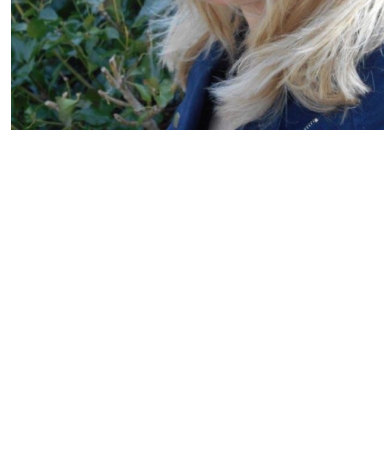
Over mij

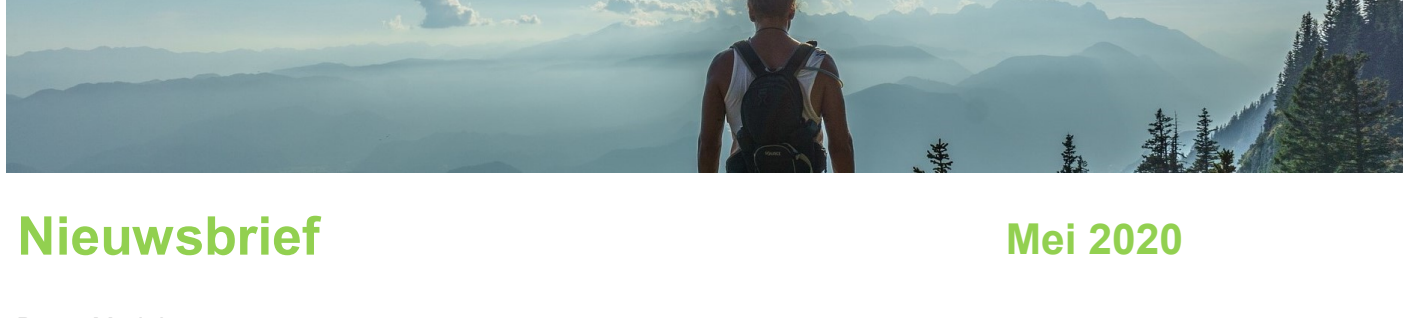
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Marieke,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

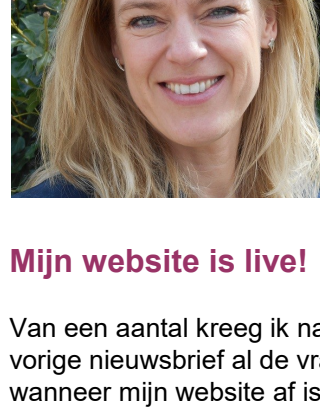
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

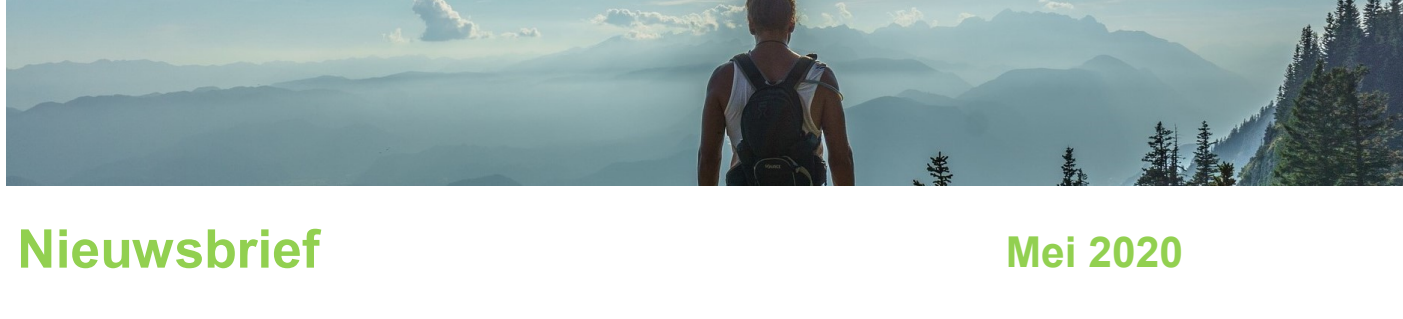
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewuster en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Stefan,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

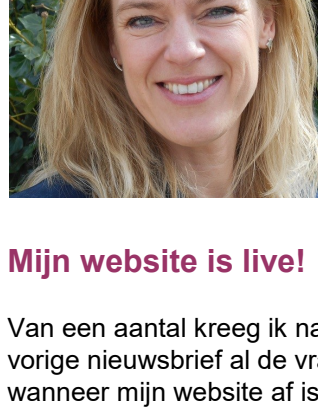
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

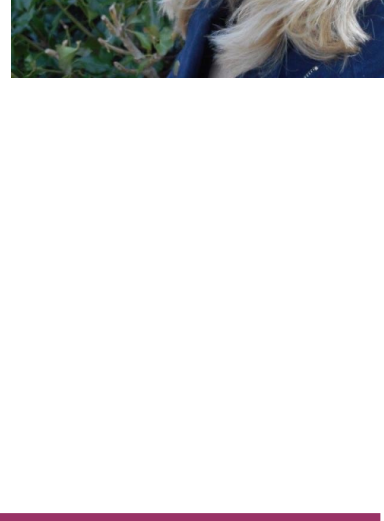
Over mij

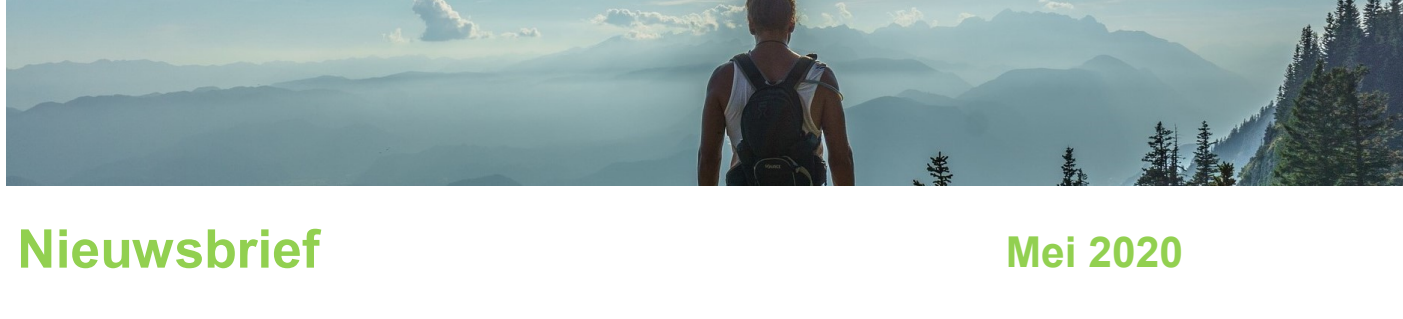
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Sjef,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

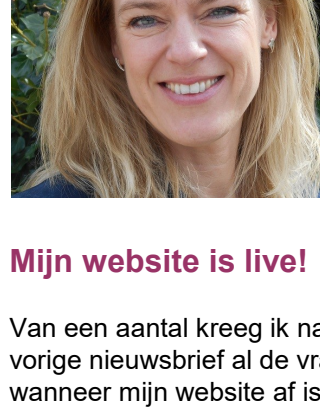
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

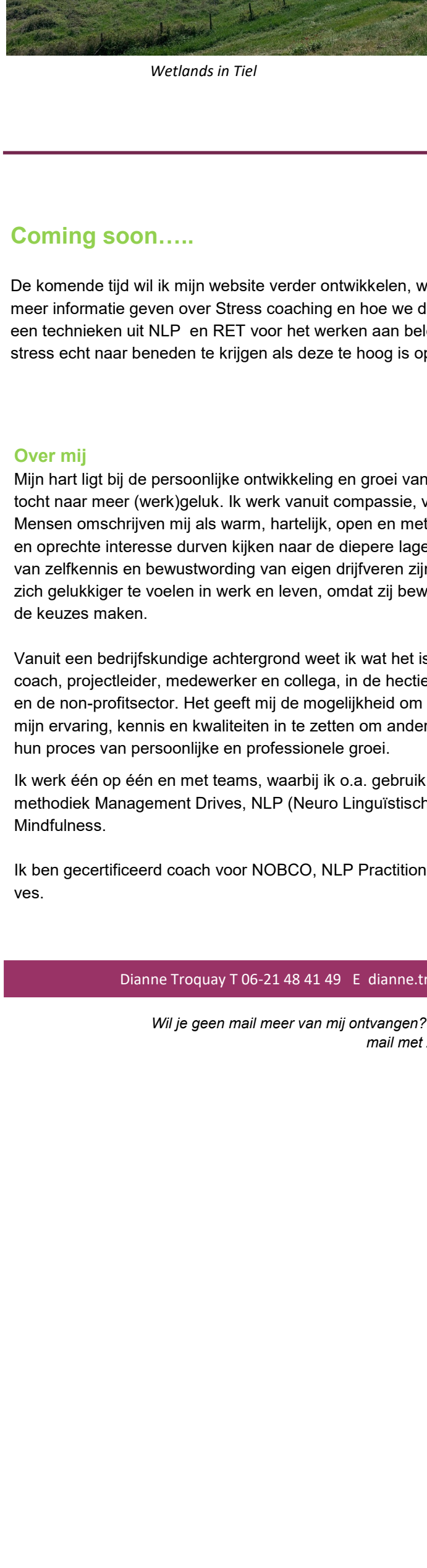
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

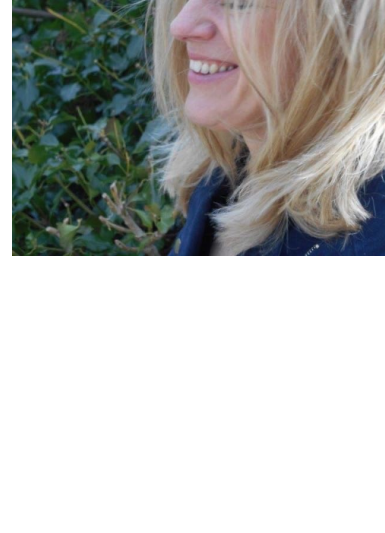
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Wilma,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

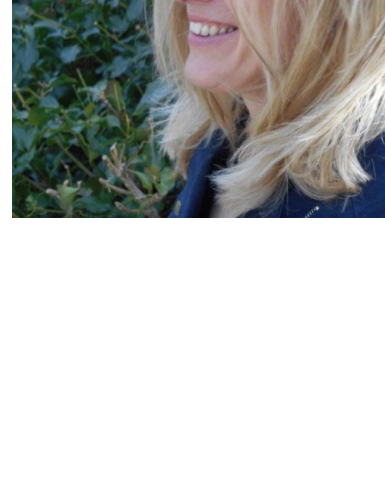
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Linda,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

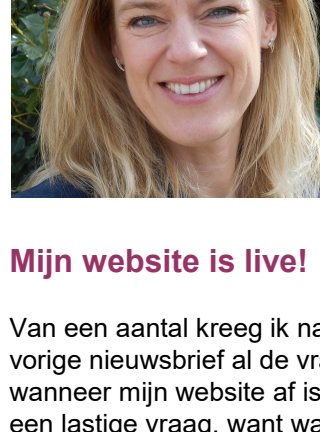
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

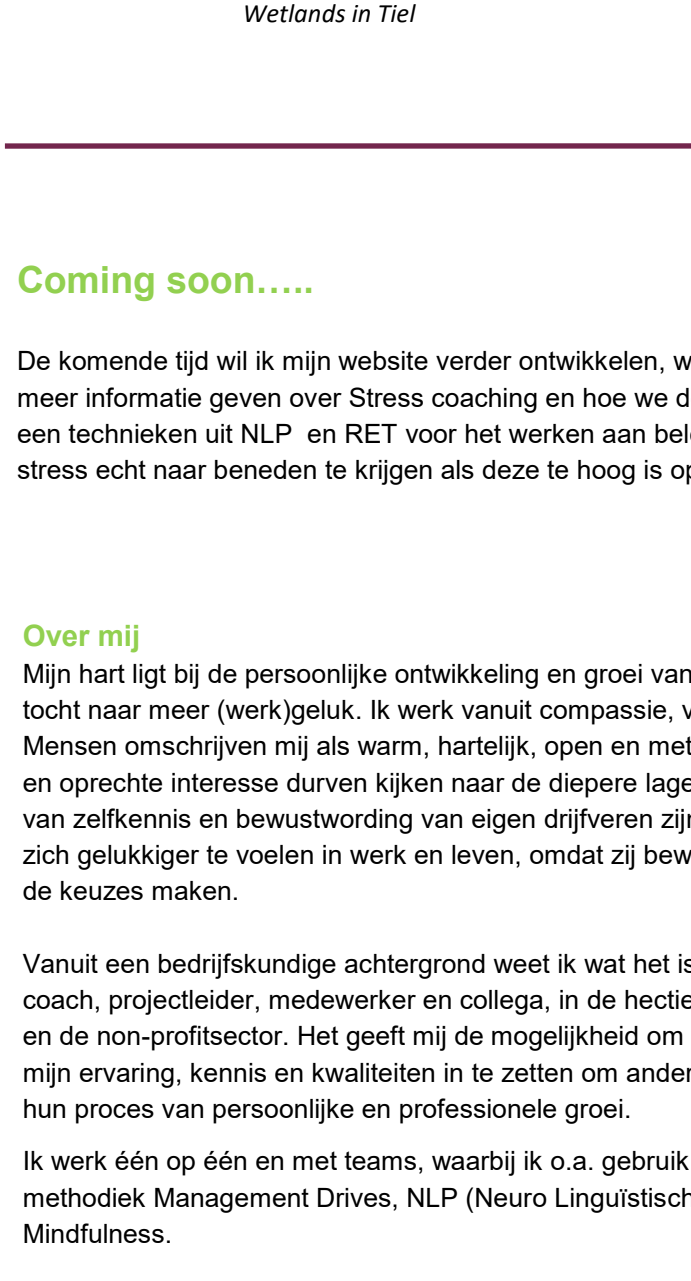
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

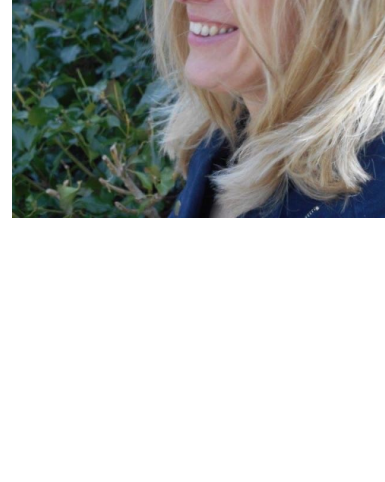
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Wendelmoet,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

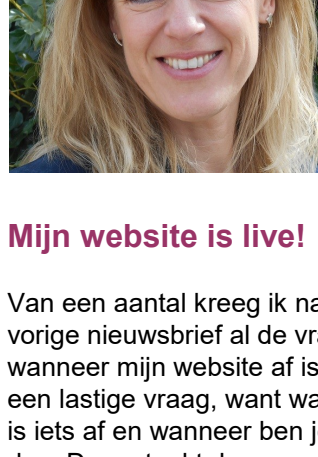
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

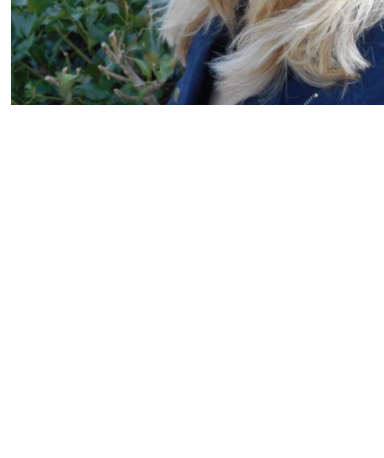
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewuster en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Judith,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Patrick,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

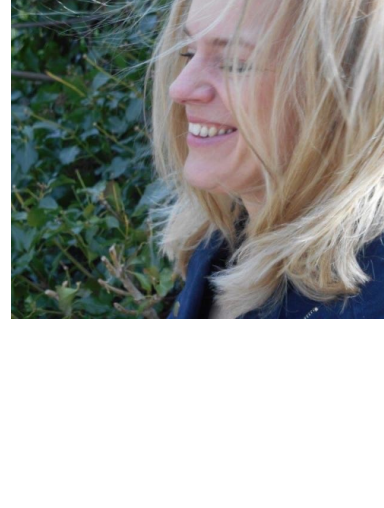
Over mij

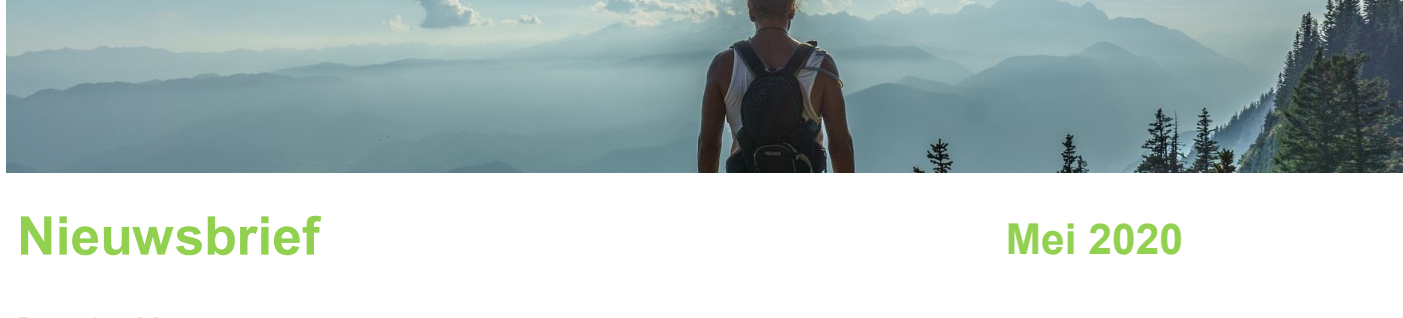
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Ingrid,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

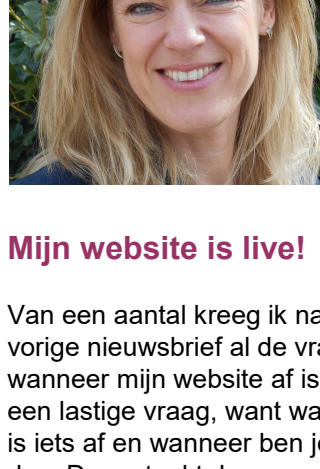
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoedend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

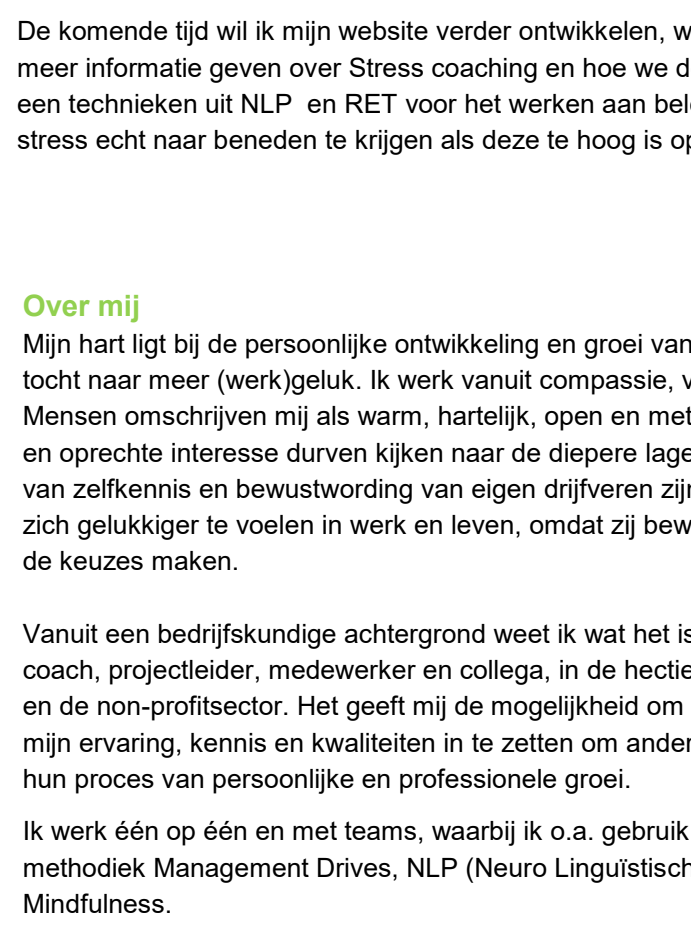
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

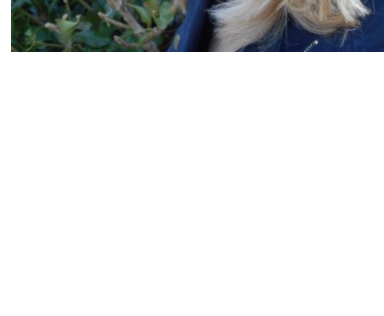
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewuster en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijveer-methoediek Management Drives, NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Gert-Jan,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

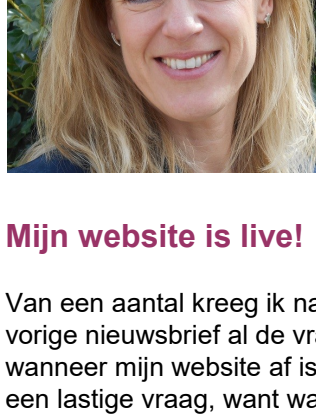
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

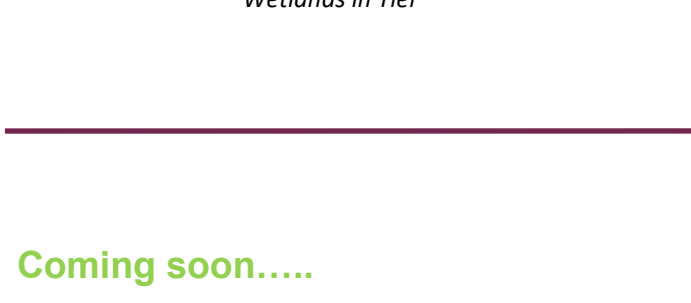
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houdt voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

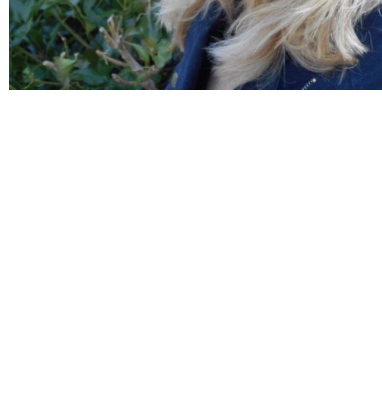
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.



Dianne Troquay T 06-21 48 41 49 E dianne.troquay@gmail.com W compassendcoachen.nl

Wil je geen mail meer van mij ontvangen? Laat het me weten door een reply op deze mail met **Afmelden**.



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Riemada,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden op de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

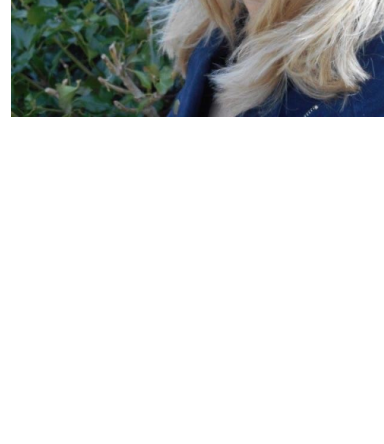
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijveer-methoediek Management Drives, NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Georgia,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

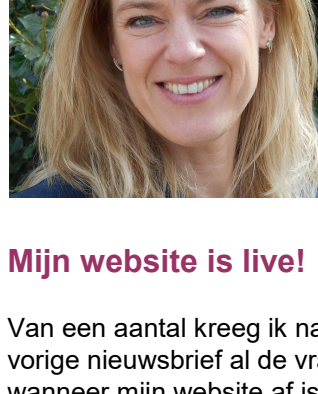
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

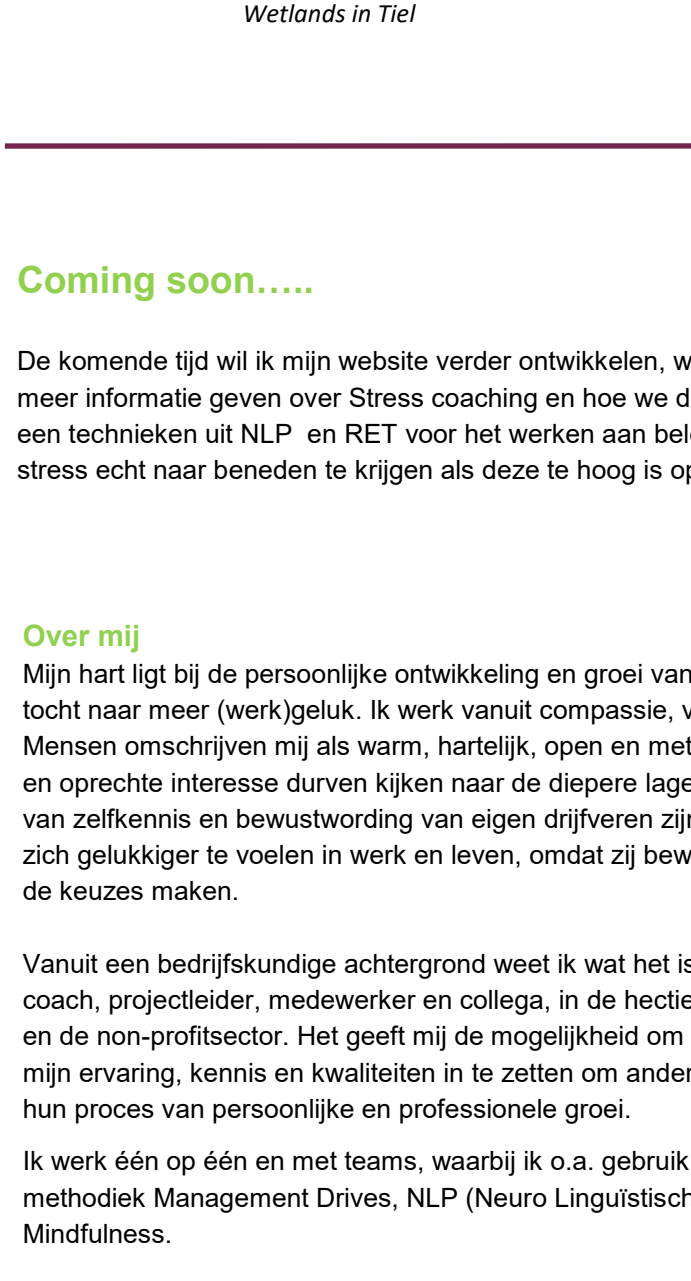
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

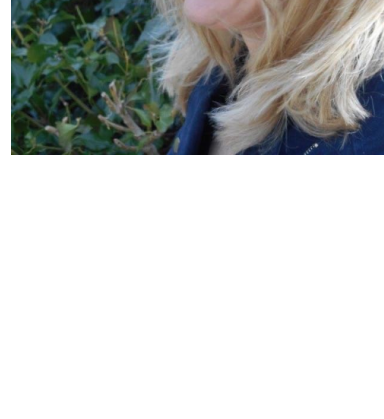
Over mij

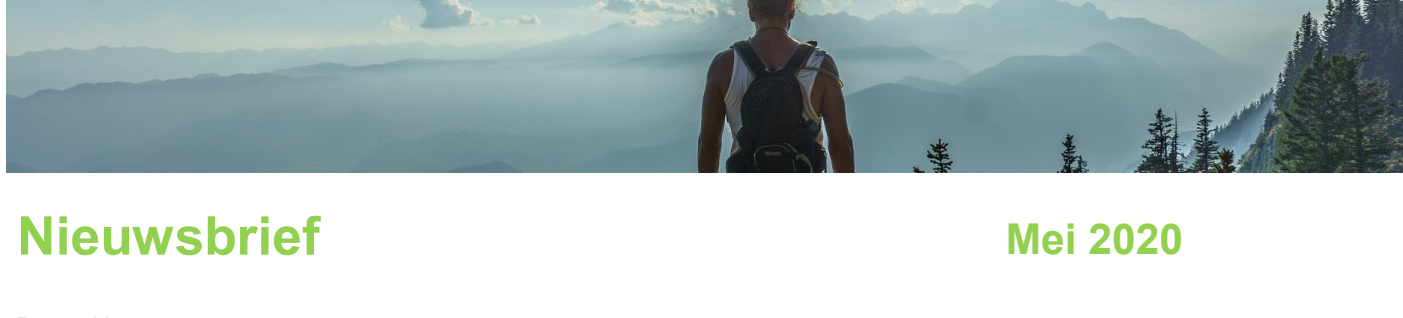
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Harm,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

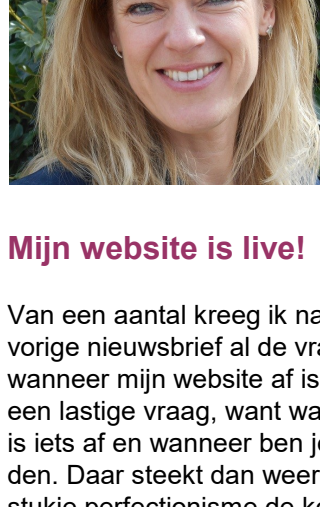
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen. Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een technieken uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Angelique,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houdt voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

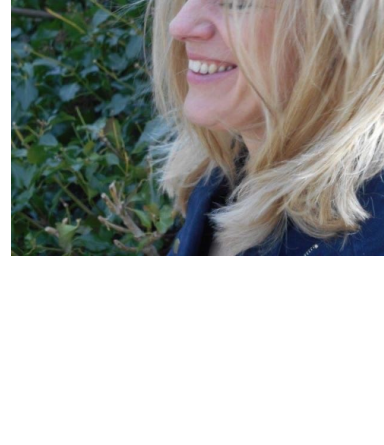
Over mij

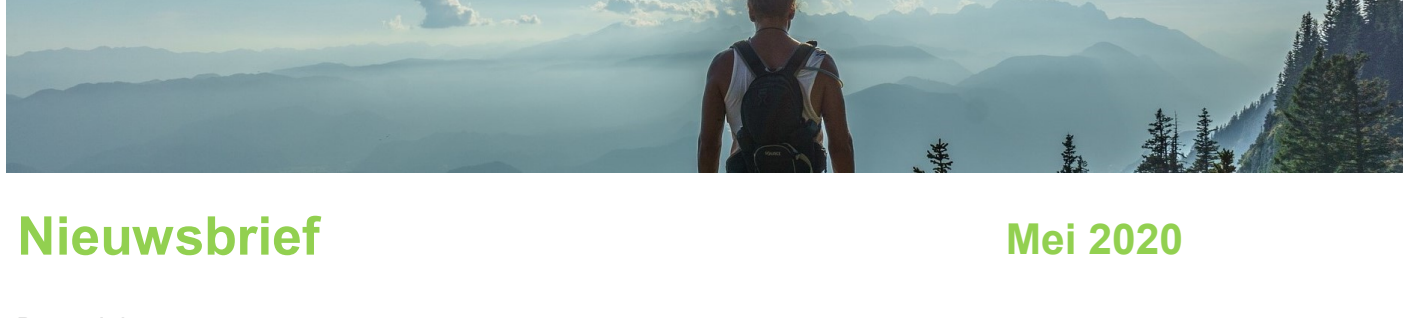
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Johan,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De week gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

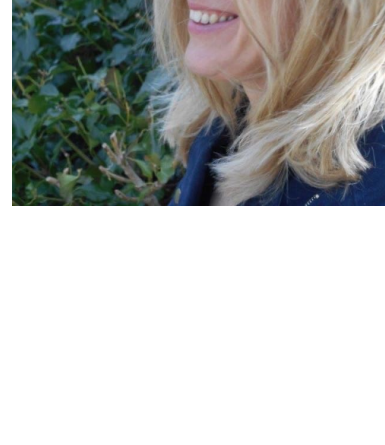
Over mij

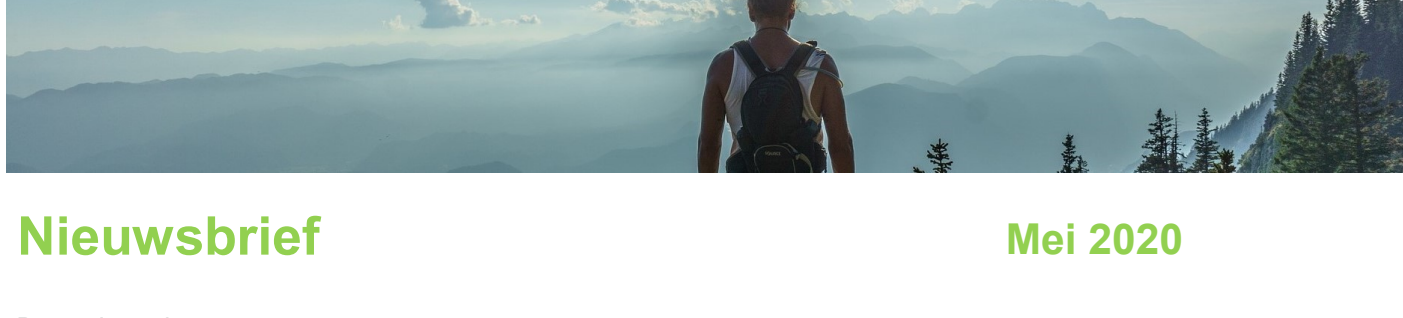
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Janneke,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

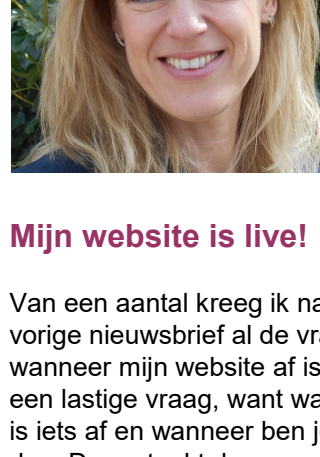
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De week gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

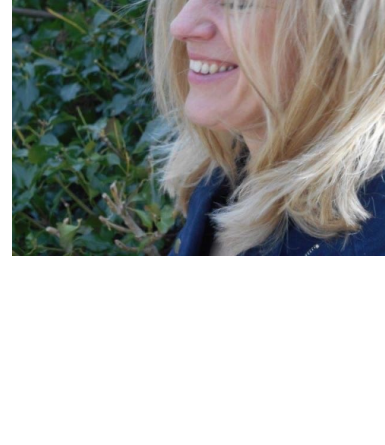
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Freerk,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

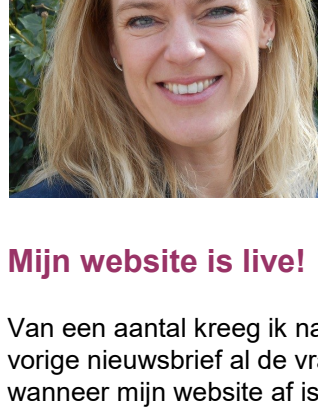
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

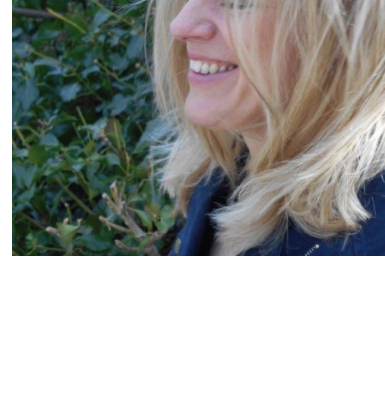
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste John,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

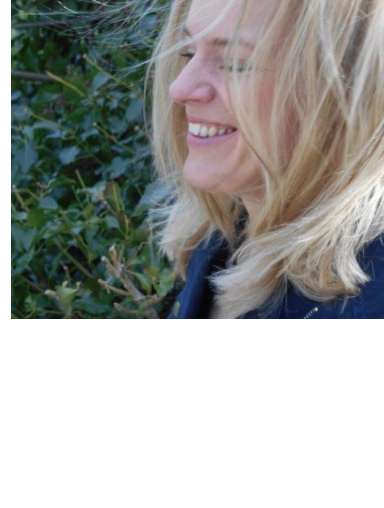
Over mij

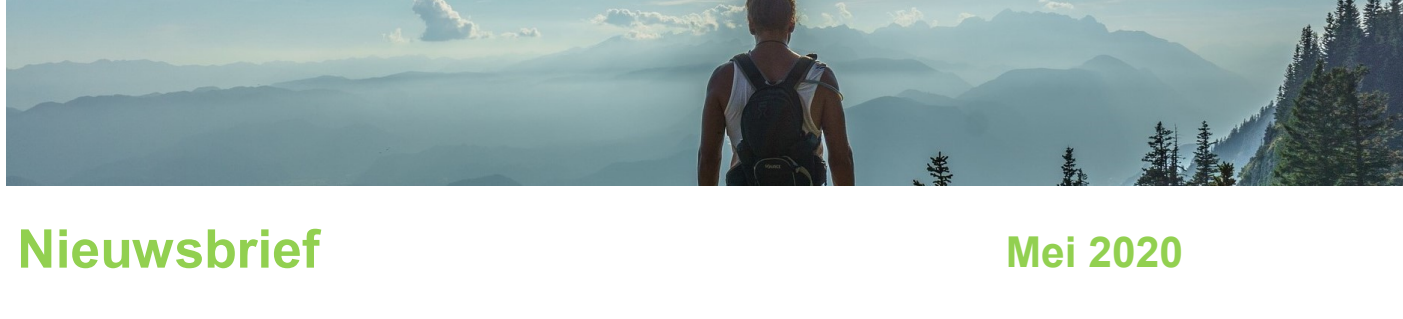
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drierveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Bob,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

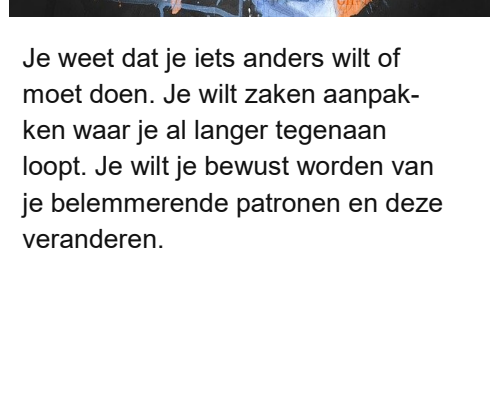
Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

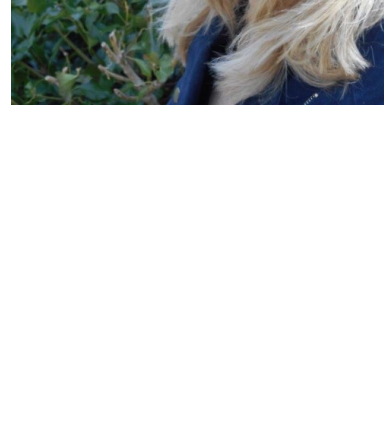
Over mij

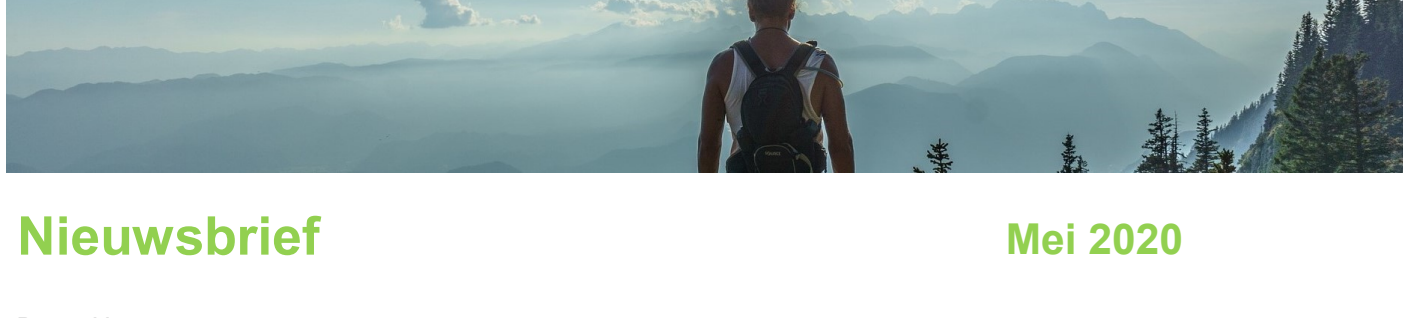
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Hans,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

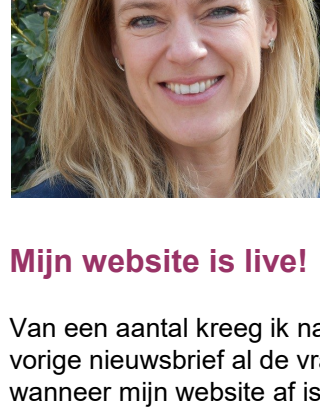
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

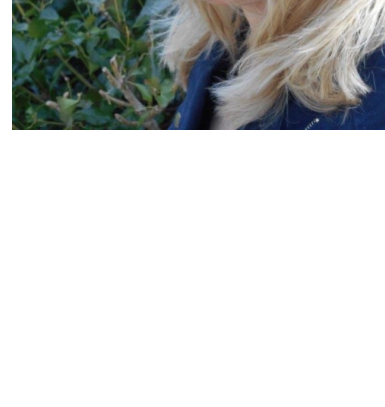
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drievleer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Rutger,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

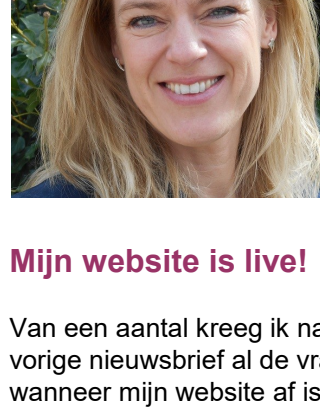
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De week gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

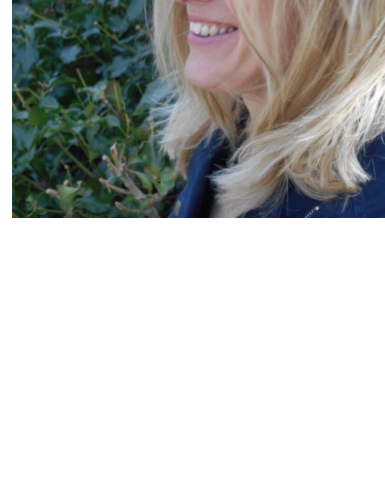
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Lidewij,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

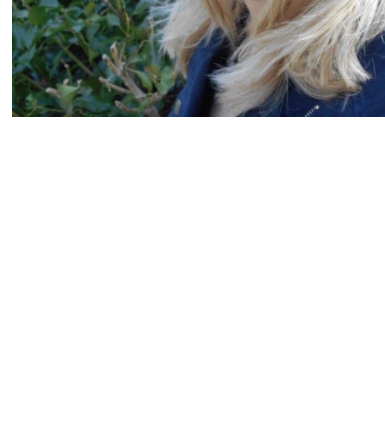
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Robert,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

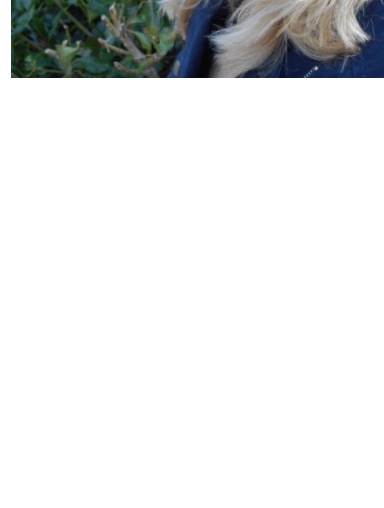
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Laura,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsprofielen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoedend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

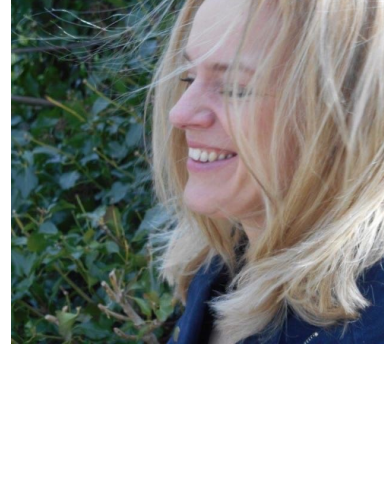
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.



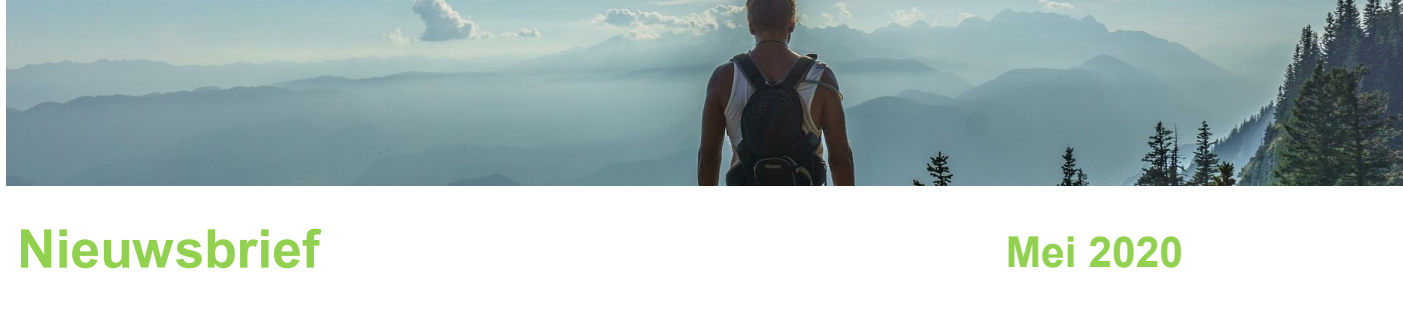
Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Lieke,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

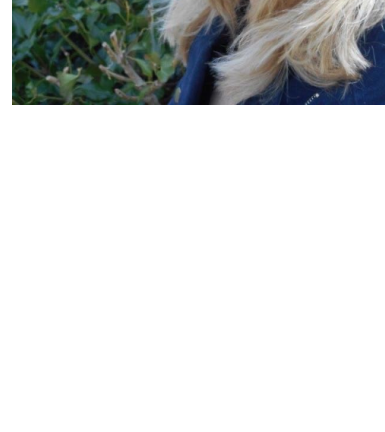
Over mij

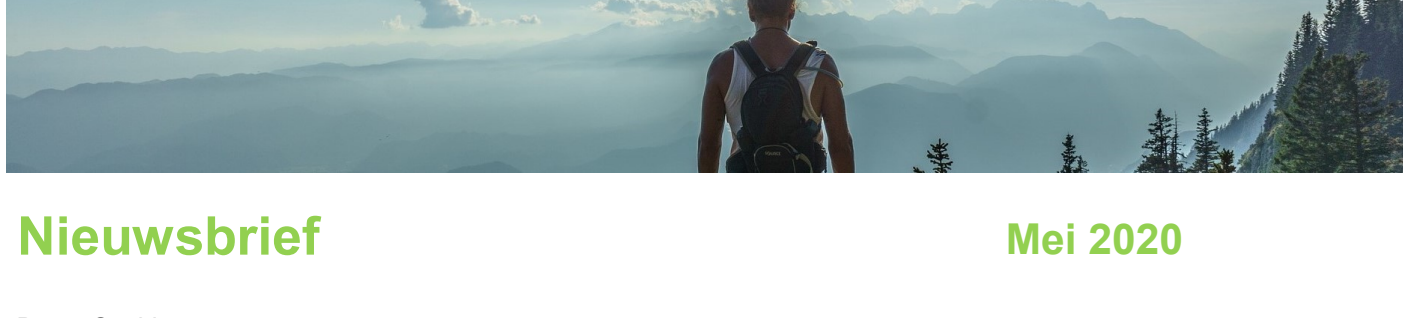
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Saskia,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

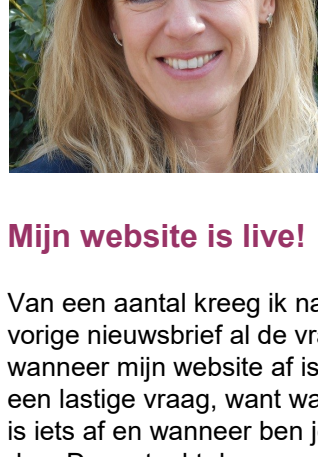
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

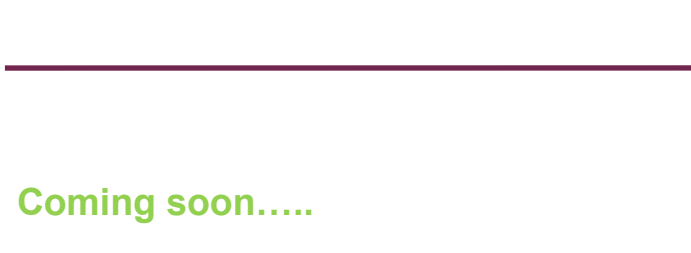
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houdt voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

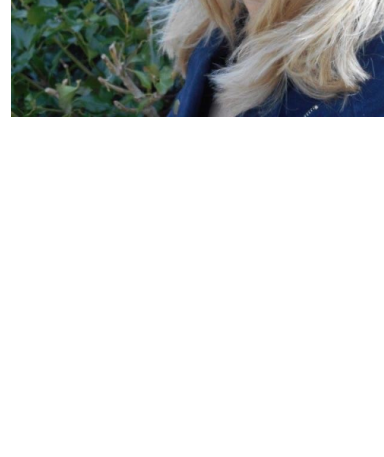
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Manon,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsprofielen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Arga,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

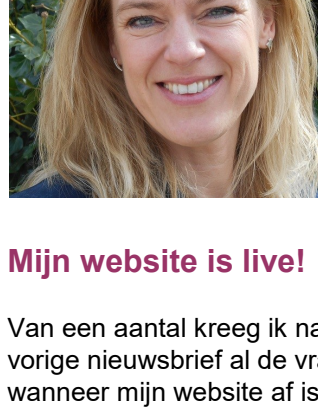
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

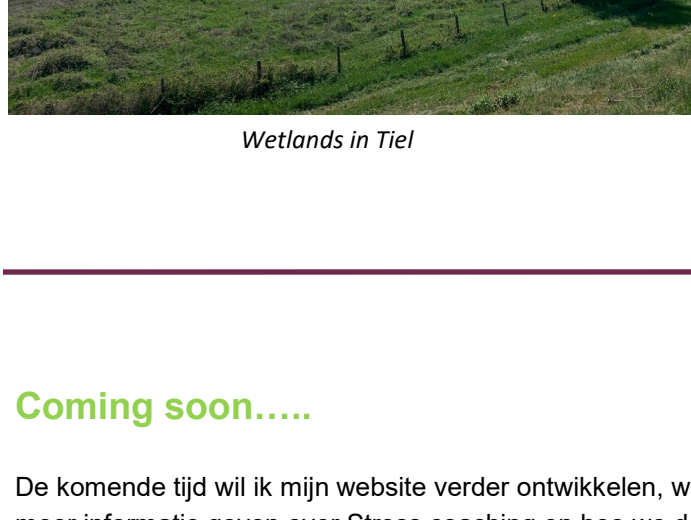
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

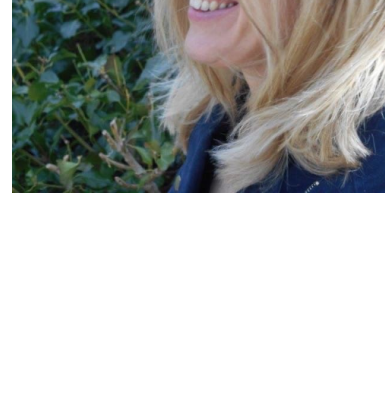
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijveer-methoediek Management Drives, NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Jose,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

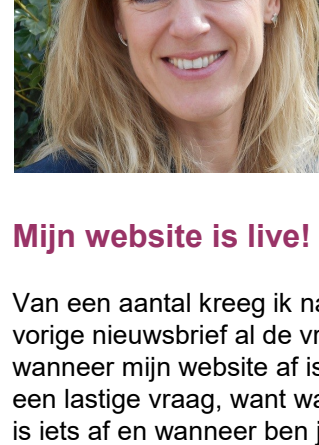
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren.

Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

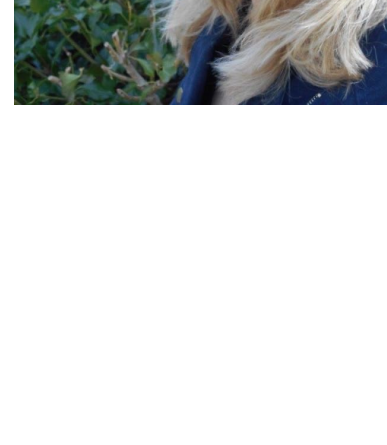
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Ilse,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

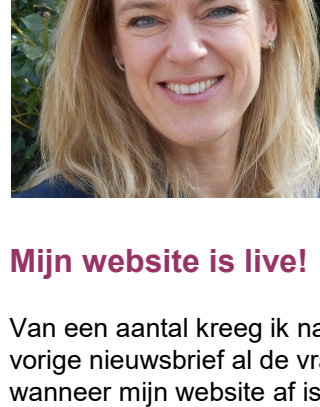
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

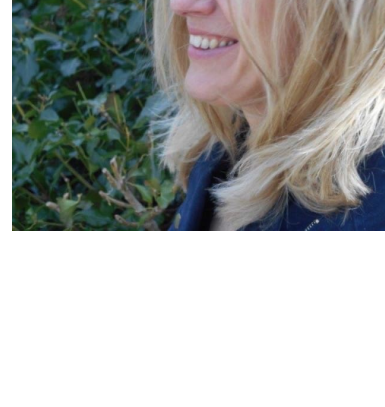
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Rian,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

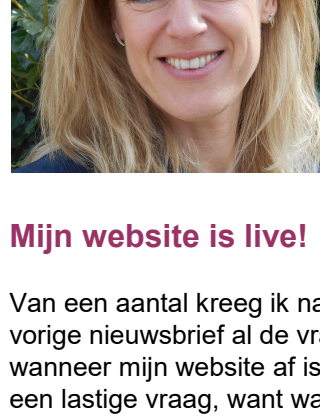
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

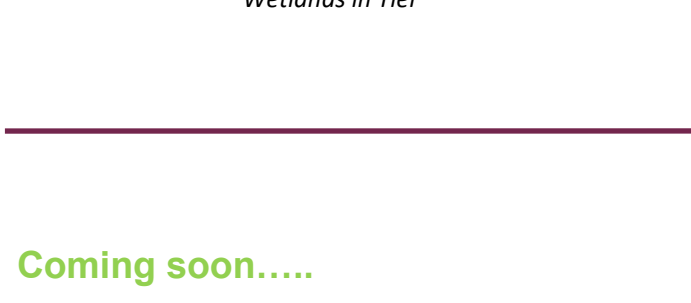
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

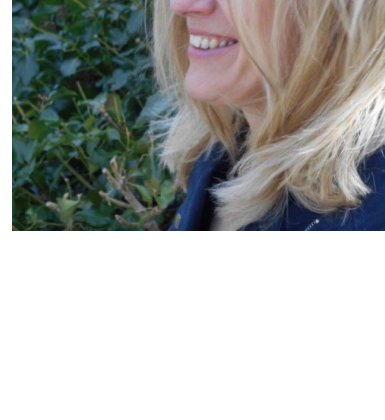
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Ursula,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

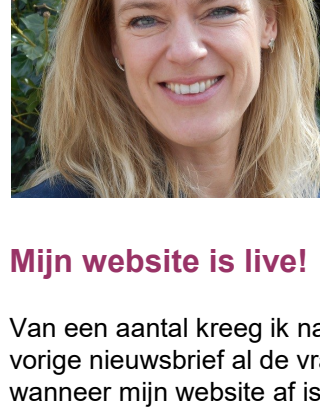
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houdt voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

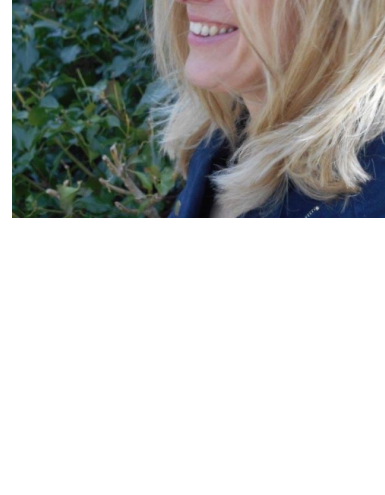
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Paulien,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

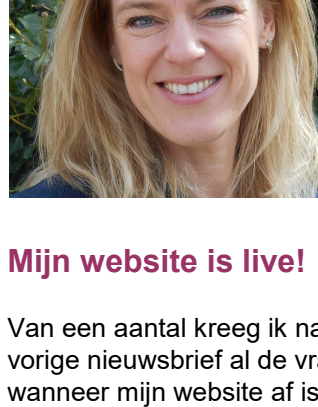
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

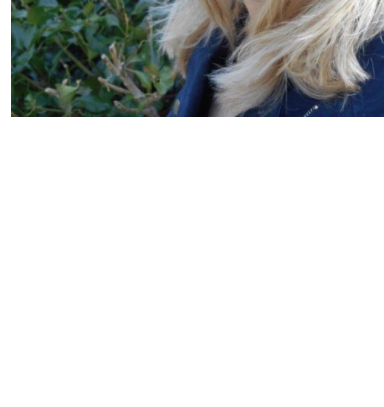
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Tom,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

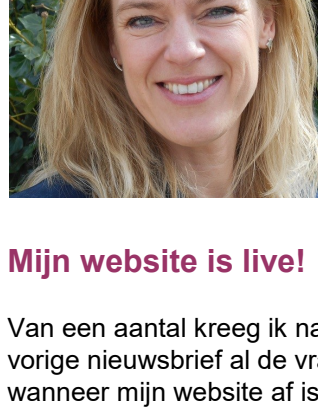
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

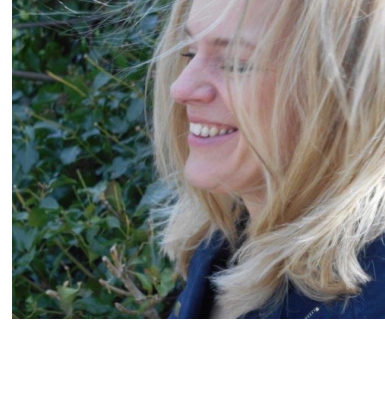
Over mij

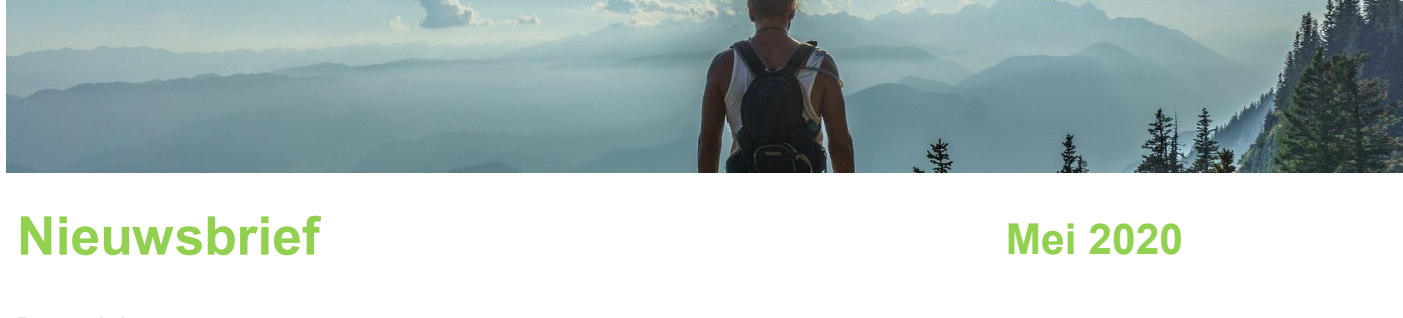
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Johan,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsprofielen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

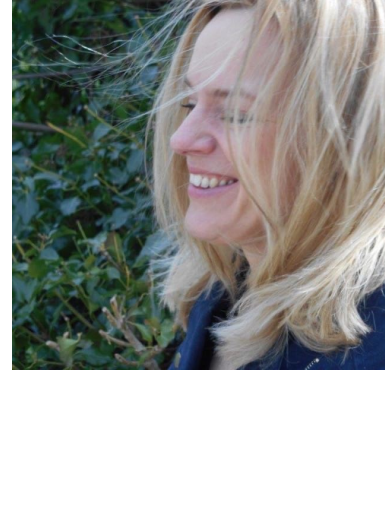
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Christa,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

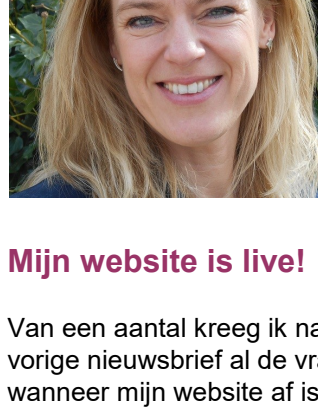
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

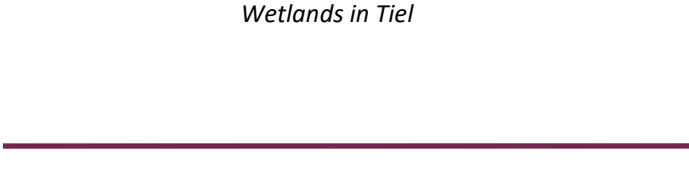
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

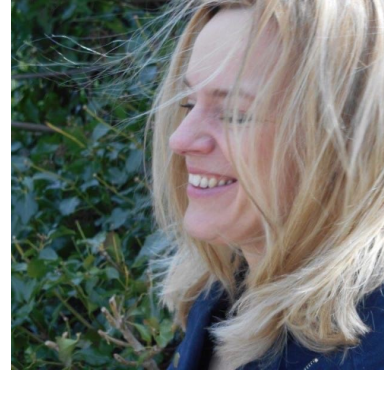
Over mij

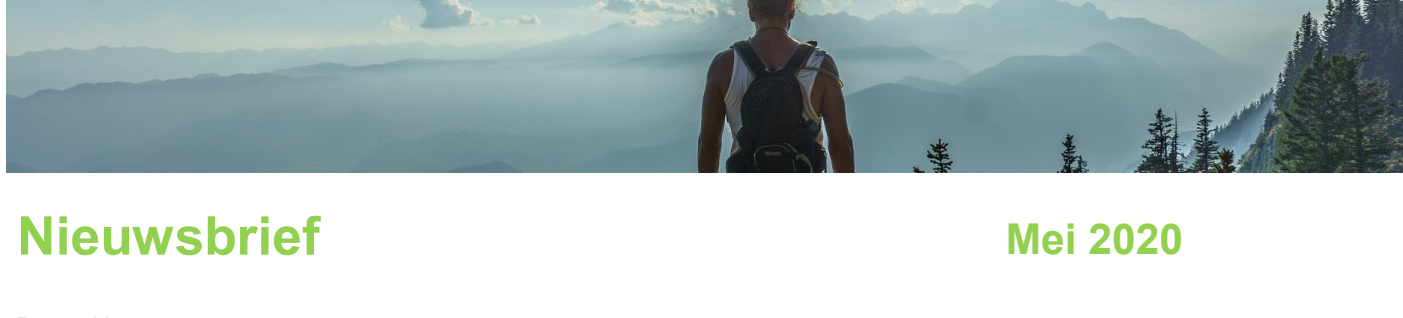
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drieviermethodiek Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Hans,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

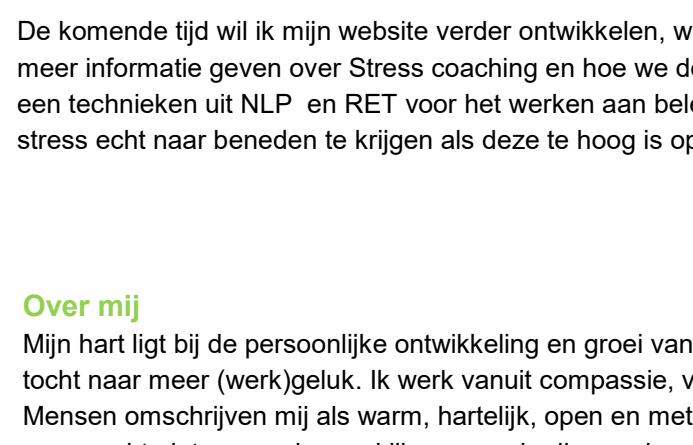
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

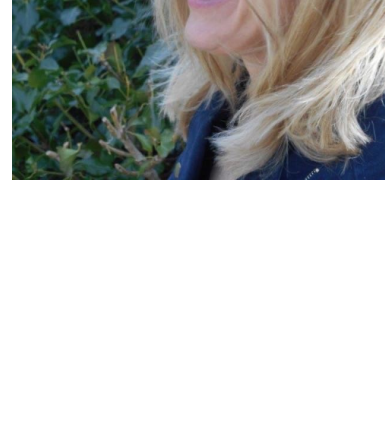
Over mij

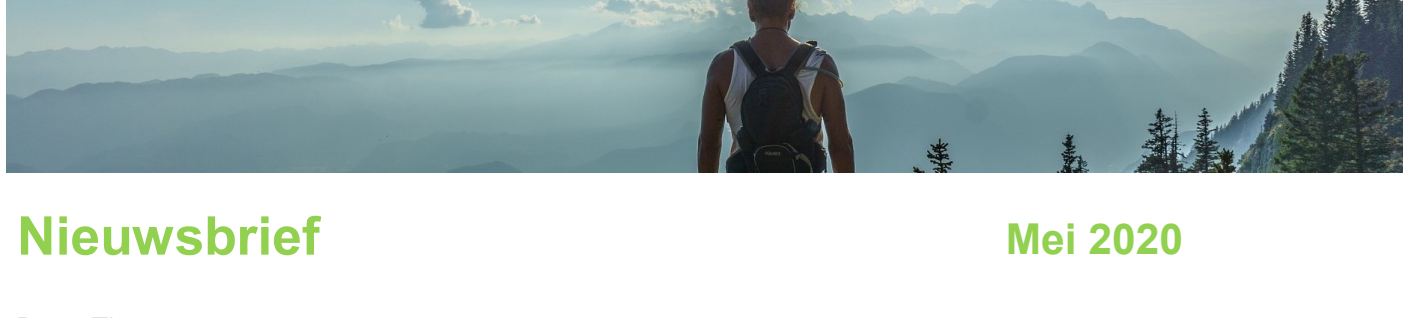
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Tine,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

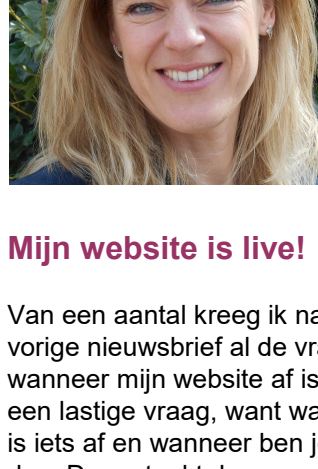
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

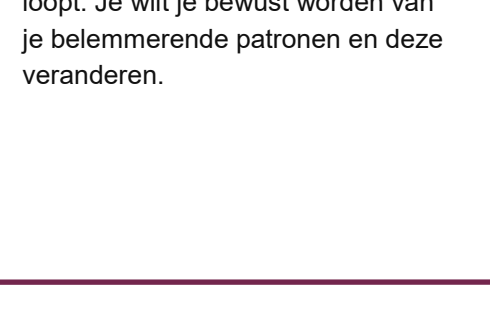
Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Alexander,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

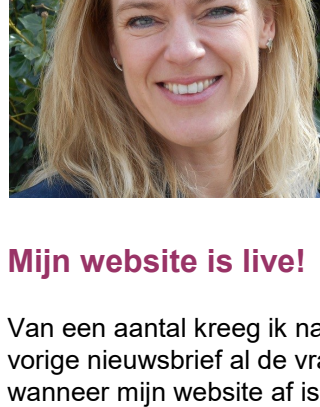
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

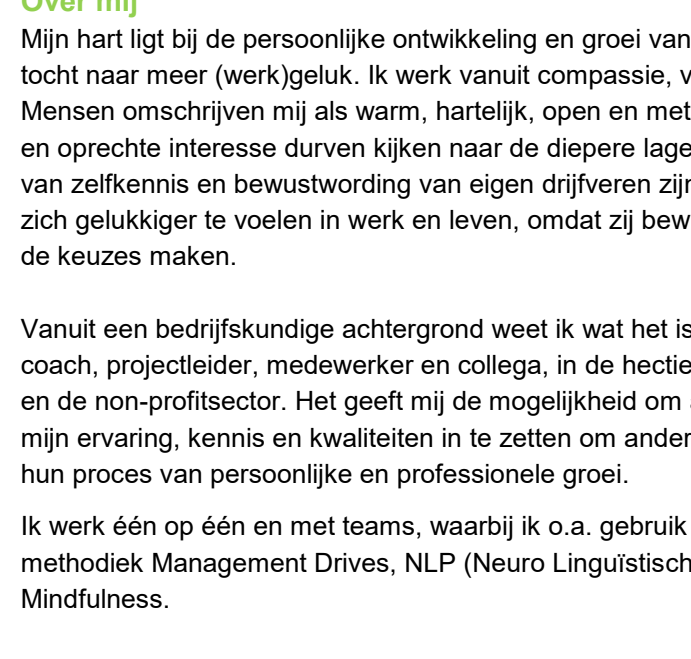
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Berdien,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

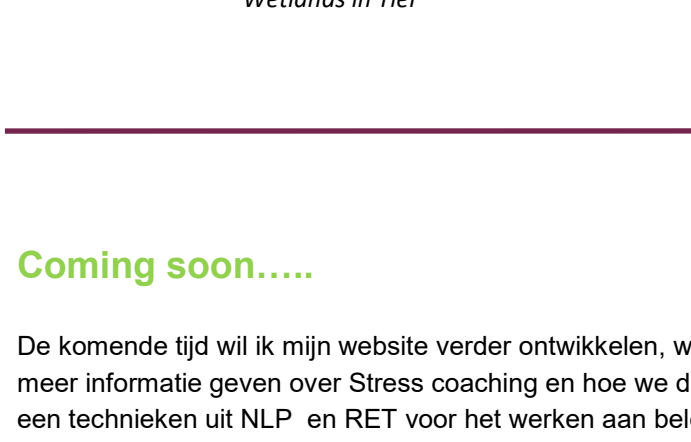
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

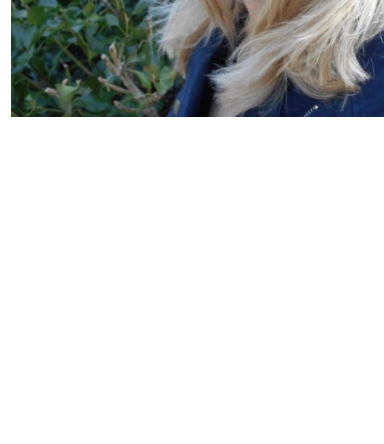
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Danny,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

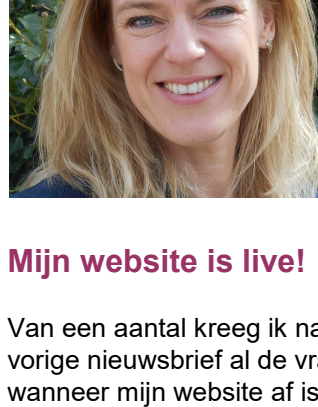
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoedend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig om met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

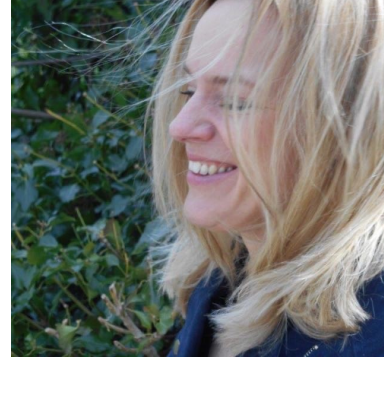
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Erik,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

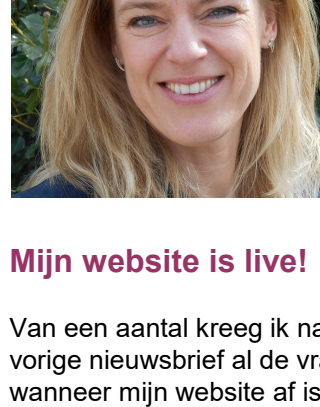
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsprofielen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Odette,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

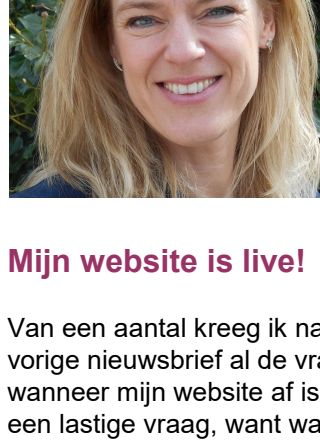
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

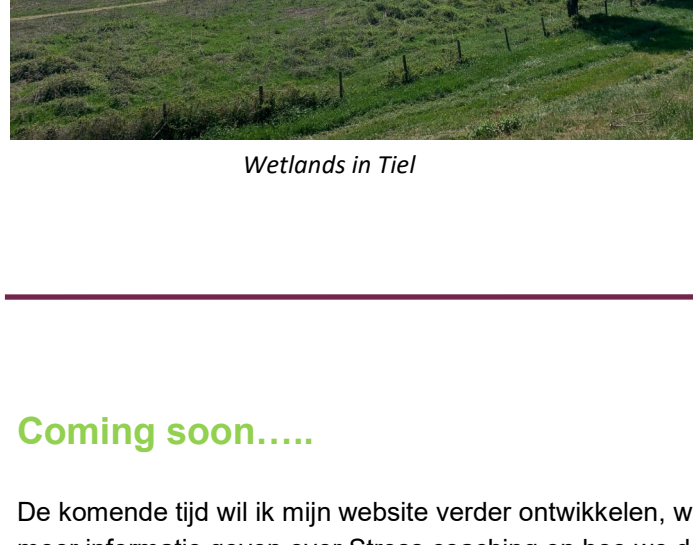
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

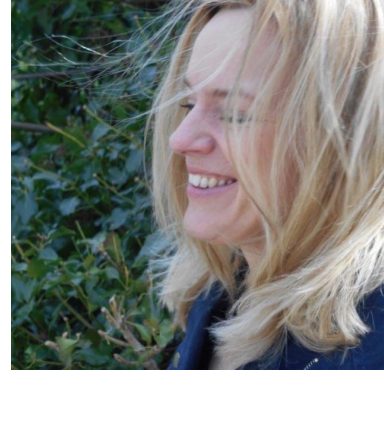
Over mij

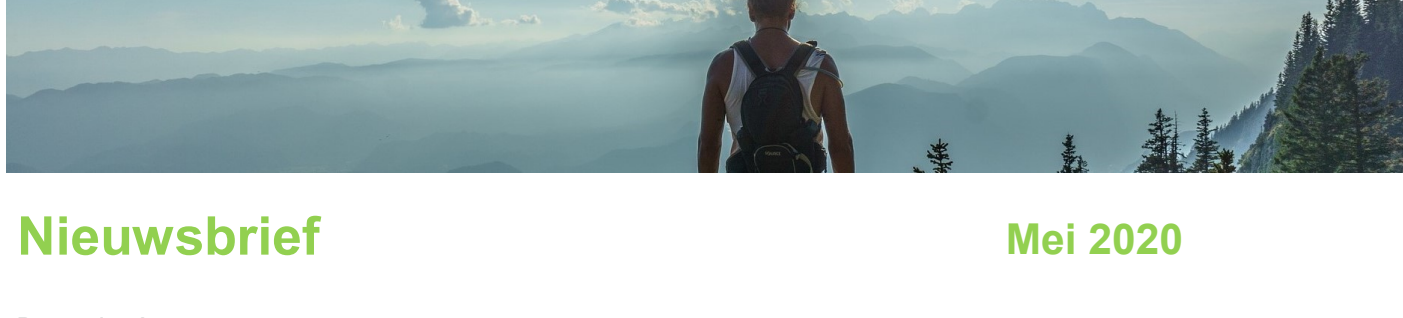
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste José,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

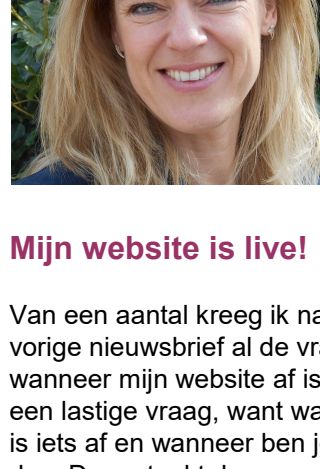
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

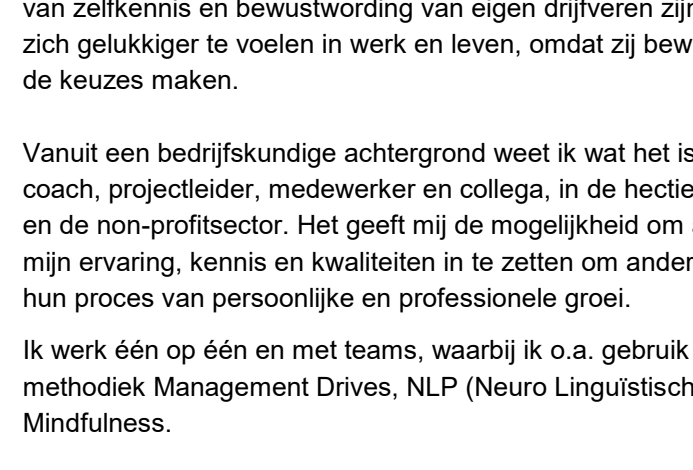
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

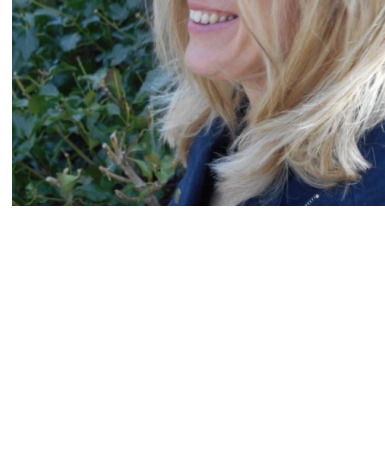
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drievleer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Jan-Roelof,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

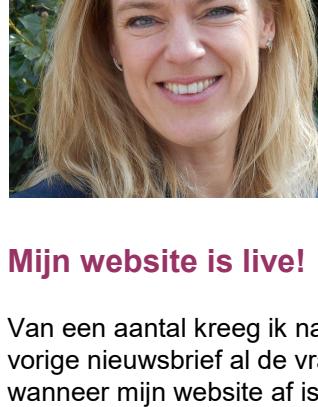
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De week gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.



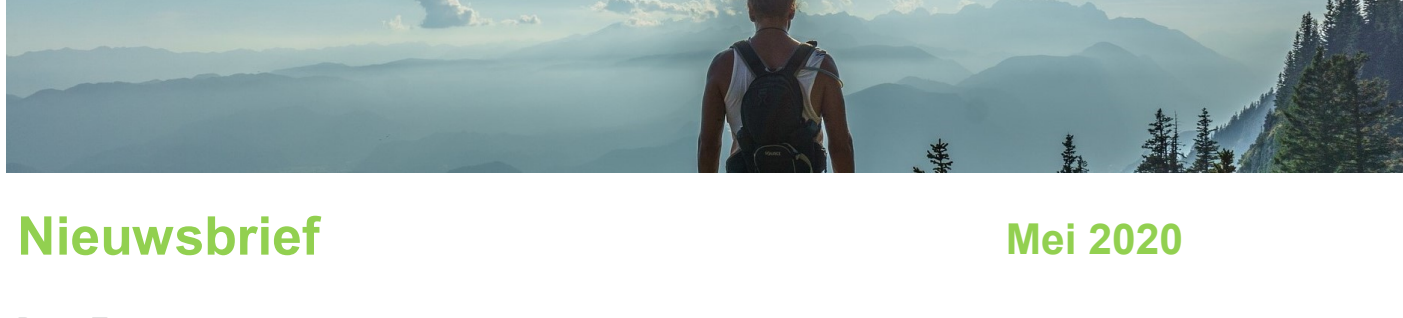
Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Ton,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

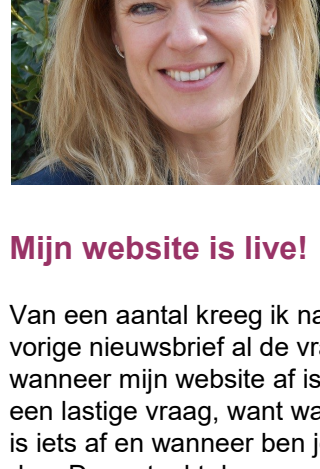
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

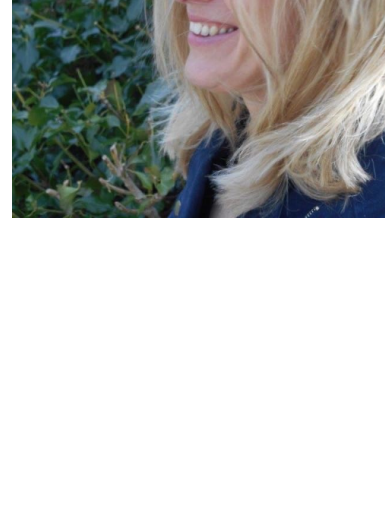
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Nicole,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

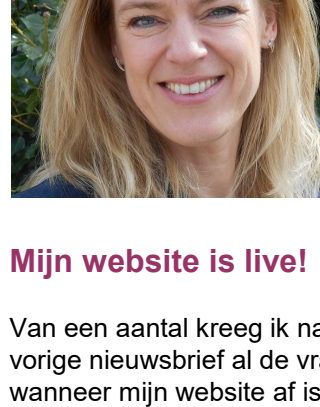
Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoedend een stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

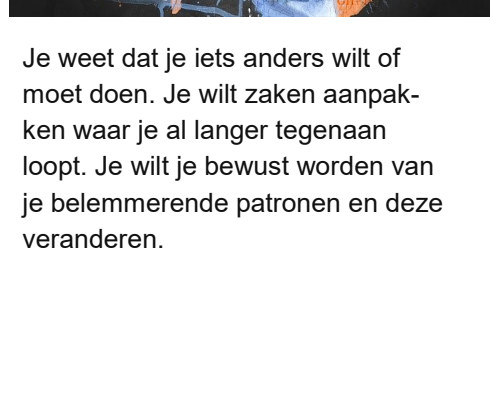
Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een technieken uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

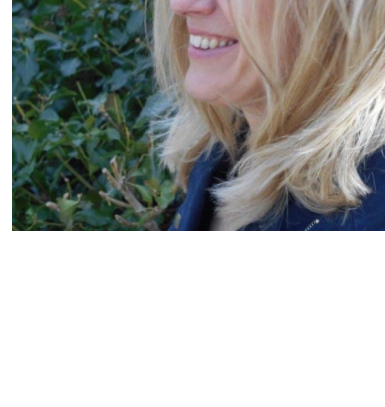
Over mij

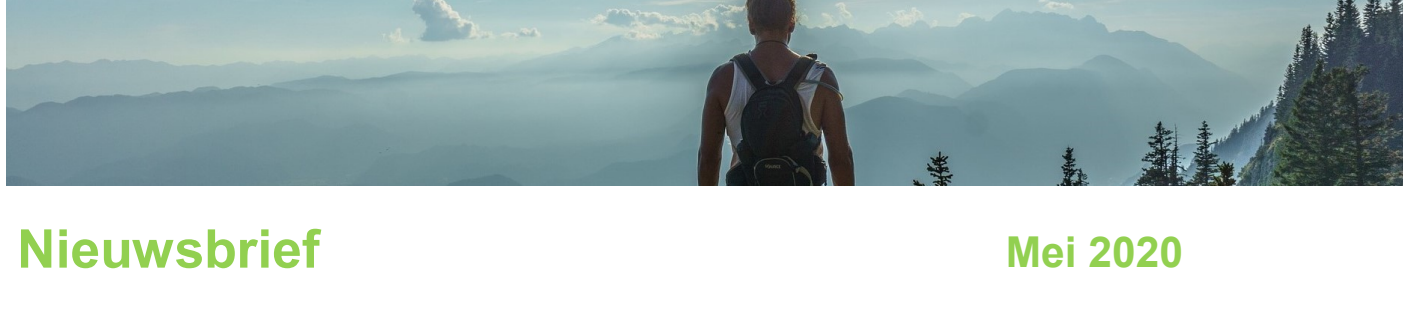
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Victor,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

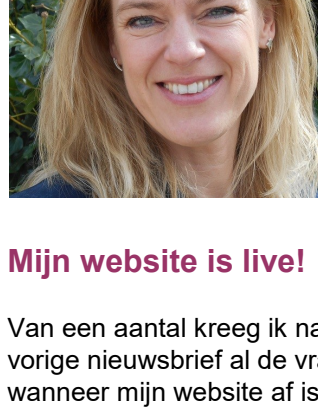
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsprofielen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden op de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

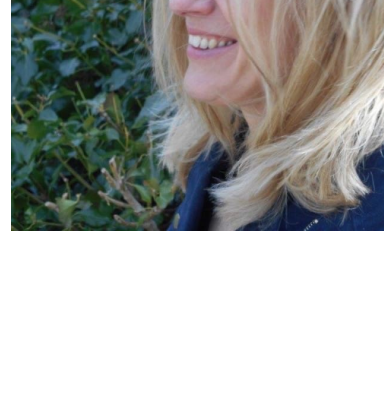
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Bettina,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

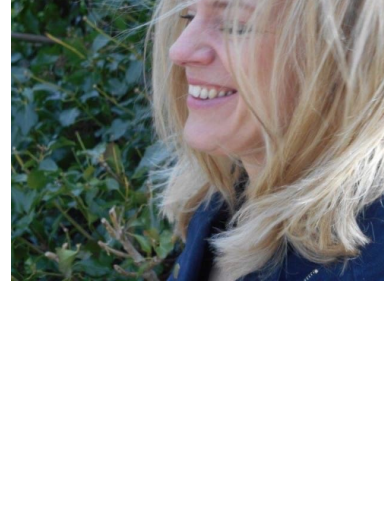
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.



Dianne Troquay T 06-21 48 41 49 E dianne.troquay@gmail.com W compassendcoachen.nl

Wil je geen mail meer van mij ontvangen? Laat het me weten door een reply op deze mail met Afmelden.



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Kim,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

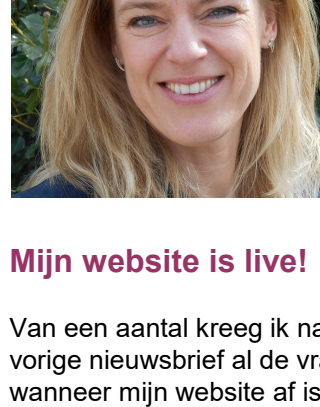
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsprofielen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De week gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

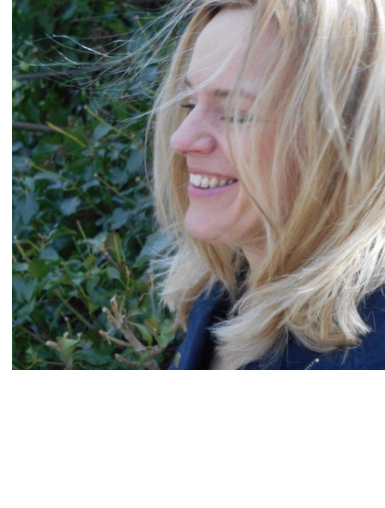
Over mij

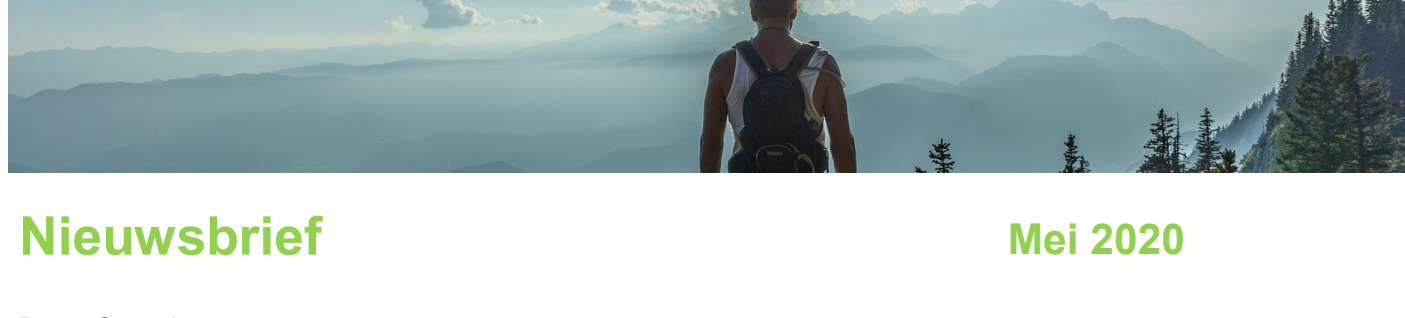
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Gerard,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

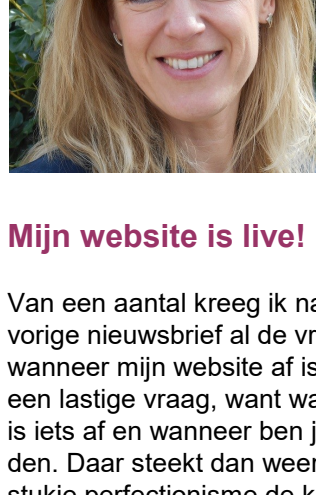
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een technieken uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

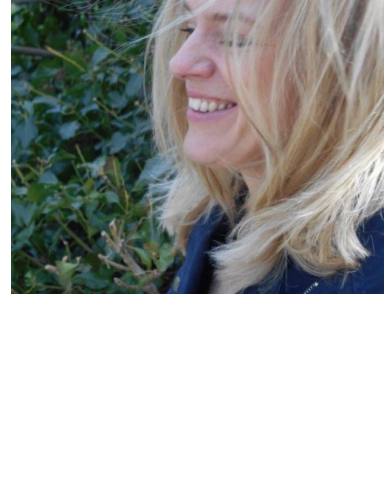
Over mij

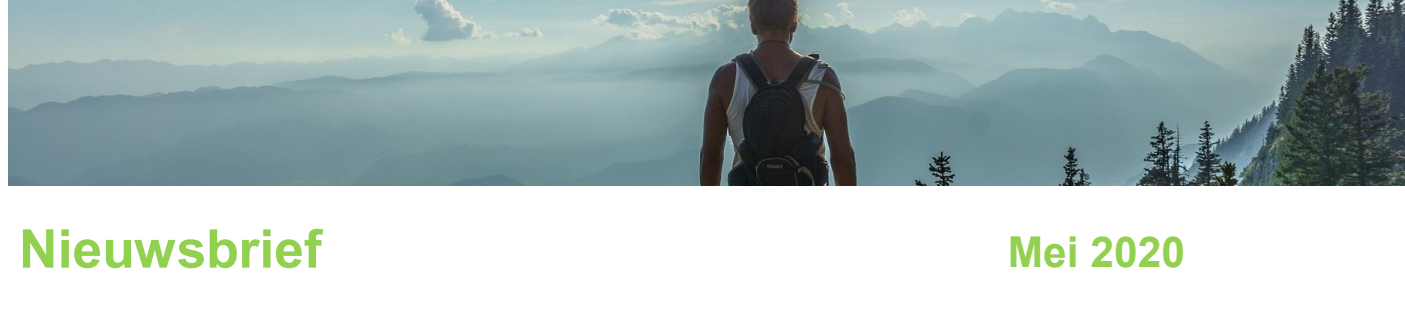
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Beste Sander,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoedend een stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een technieken uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methodiek Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Esther,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

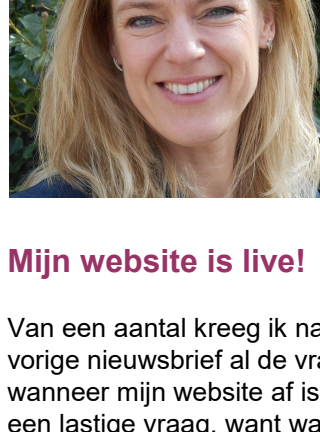
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

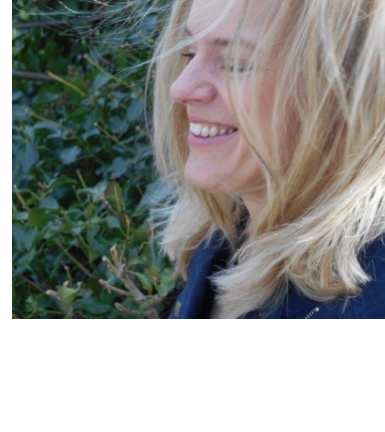
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.



Dianne Troquay T 06-21 48 41 49 E dianne.troquay@gmail.com W compassendcoachen.nl

Wil je geen mail meer van mij ontvangen? Laat het me weten door een reply op deze mail met Afmelden.



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Herman,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

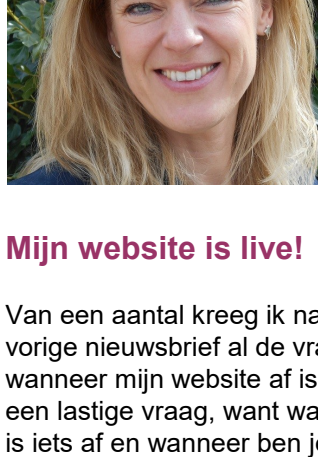
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De week gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

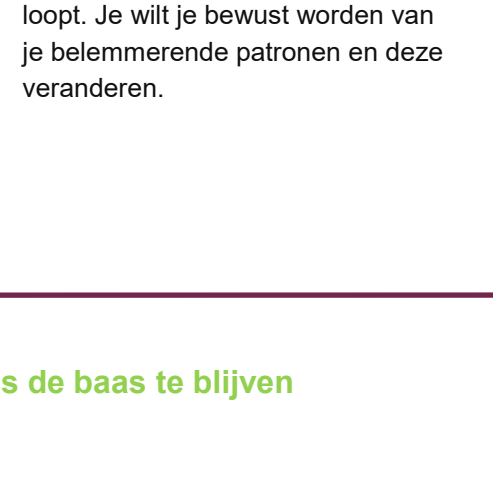
Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

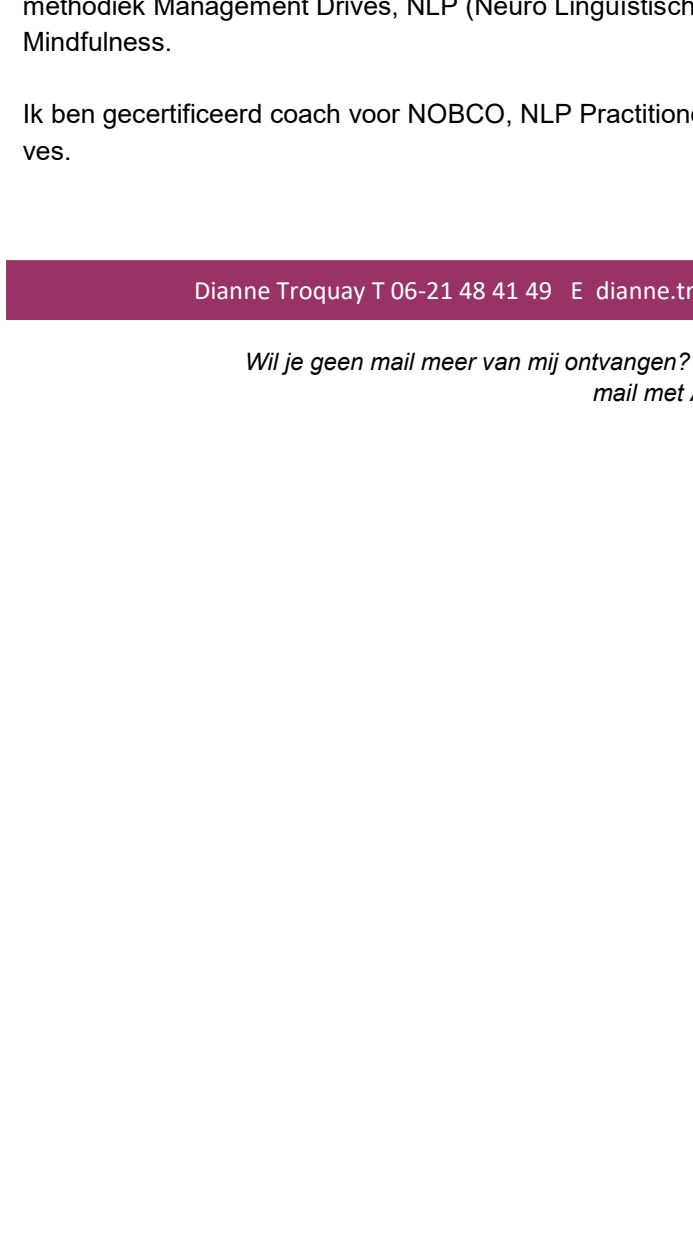
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een technieken uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

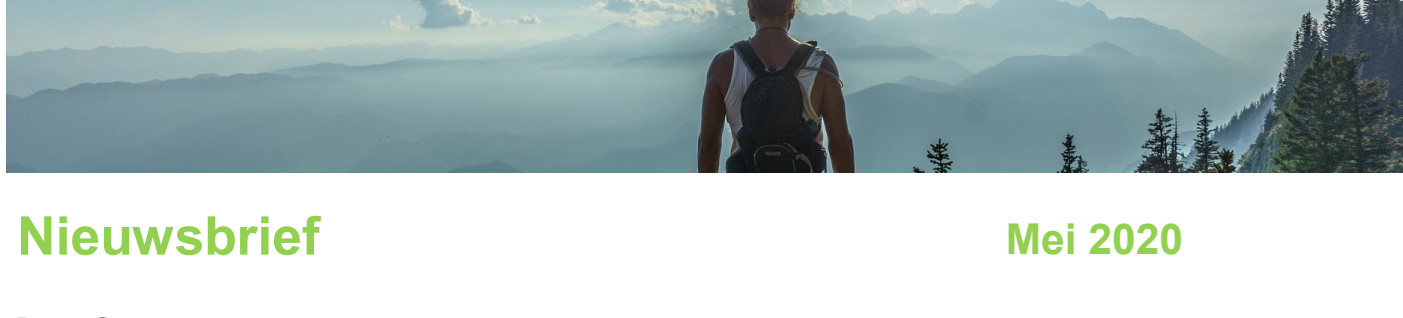
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding en empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Gerty,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

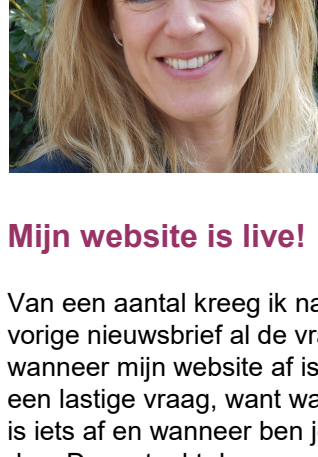
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

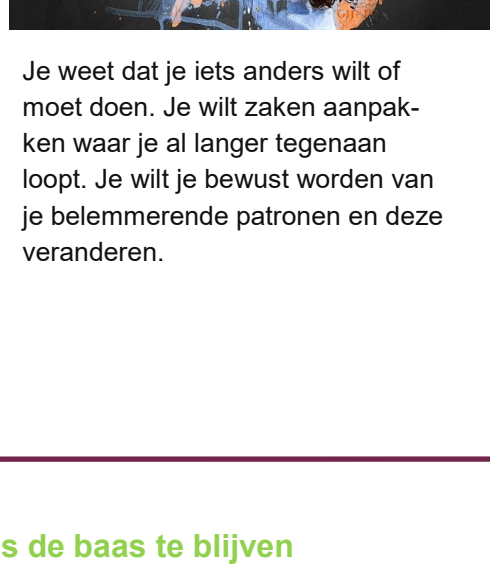
Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

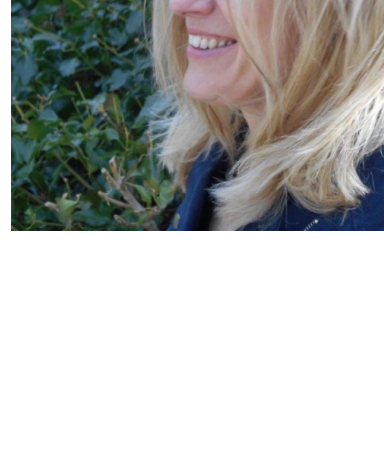
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.



Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Irmgard,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

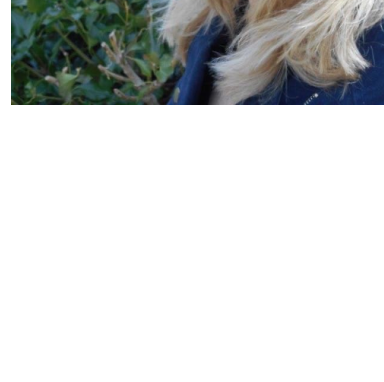
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Jorike,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

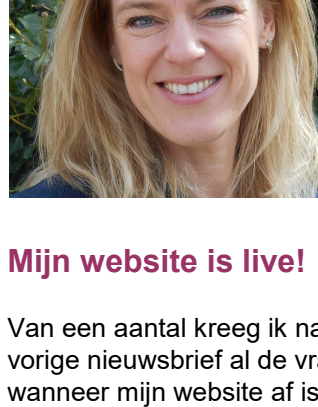
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

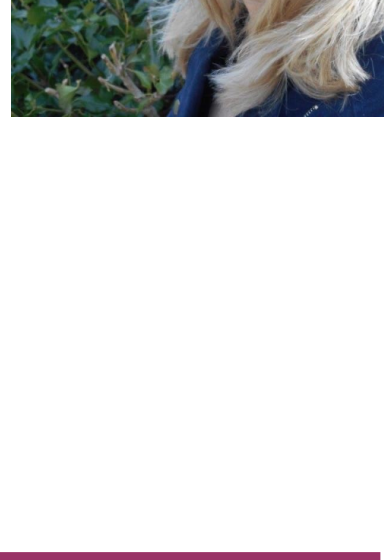
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Maud,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

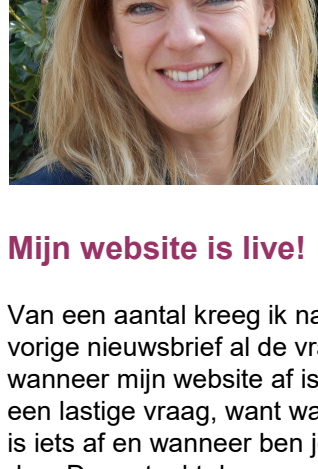
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoedend een stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

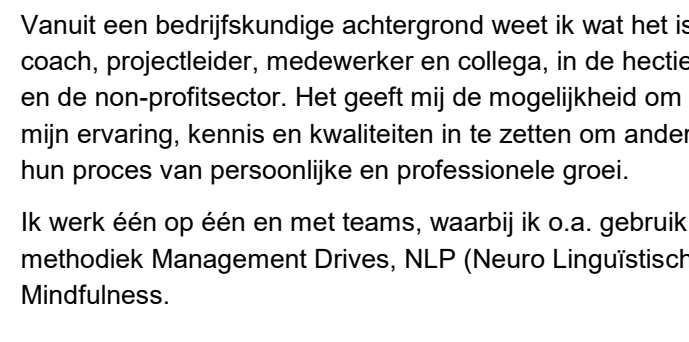
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

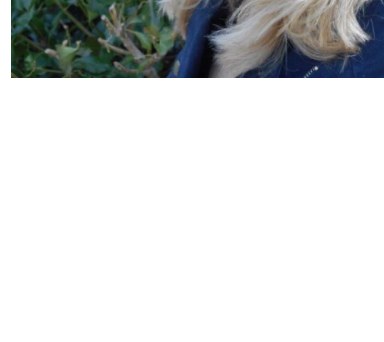
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Roos,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast begon met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldig mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geofende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

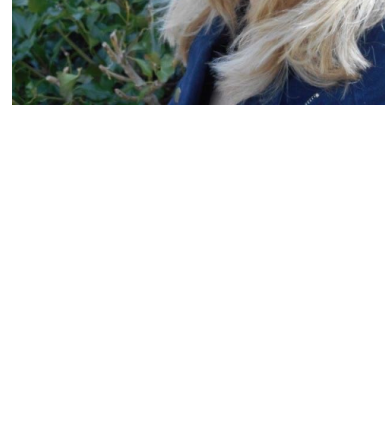
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Bart,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

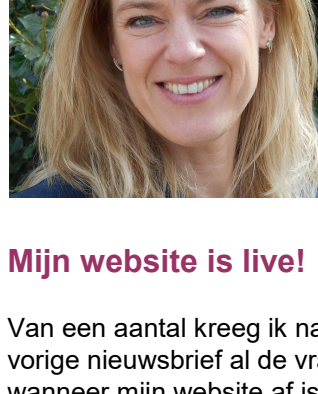
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroeps groepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

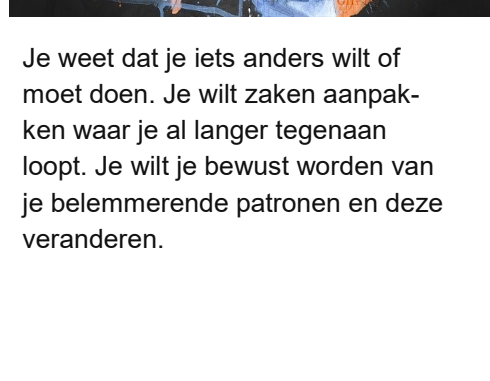
Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

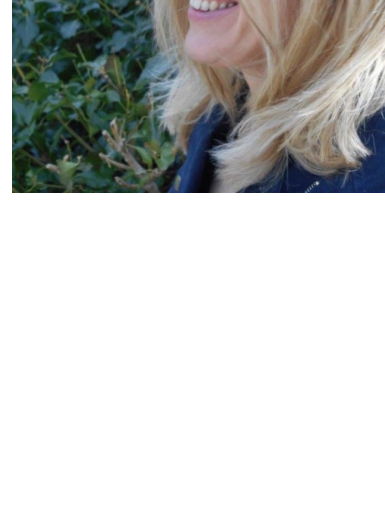
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Christine,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

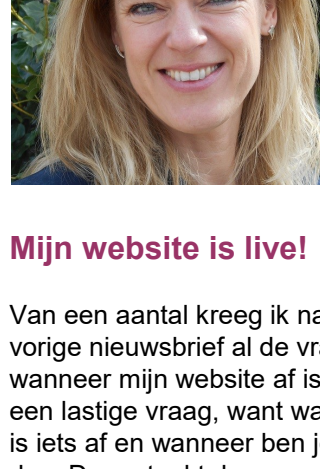
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishok omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zo zeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren.

Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zo zeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

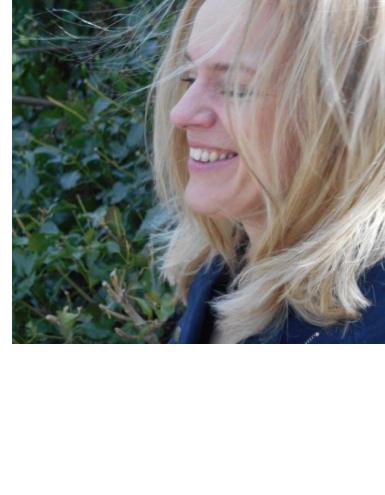
Over mij

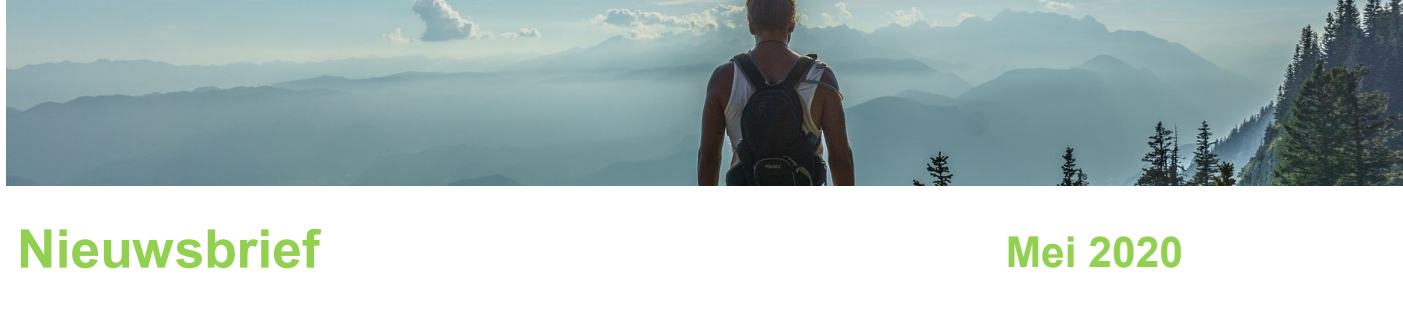
Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Valerie,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkelt.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

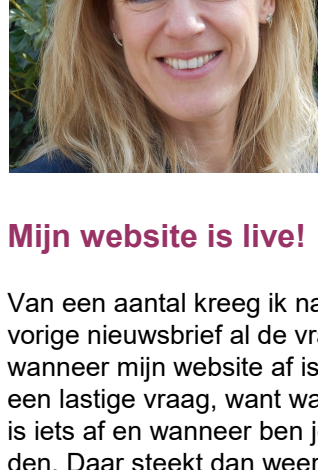
De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkuren, minder reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflictantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mails. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

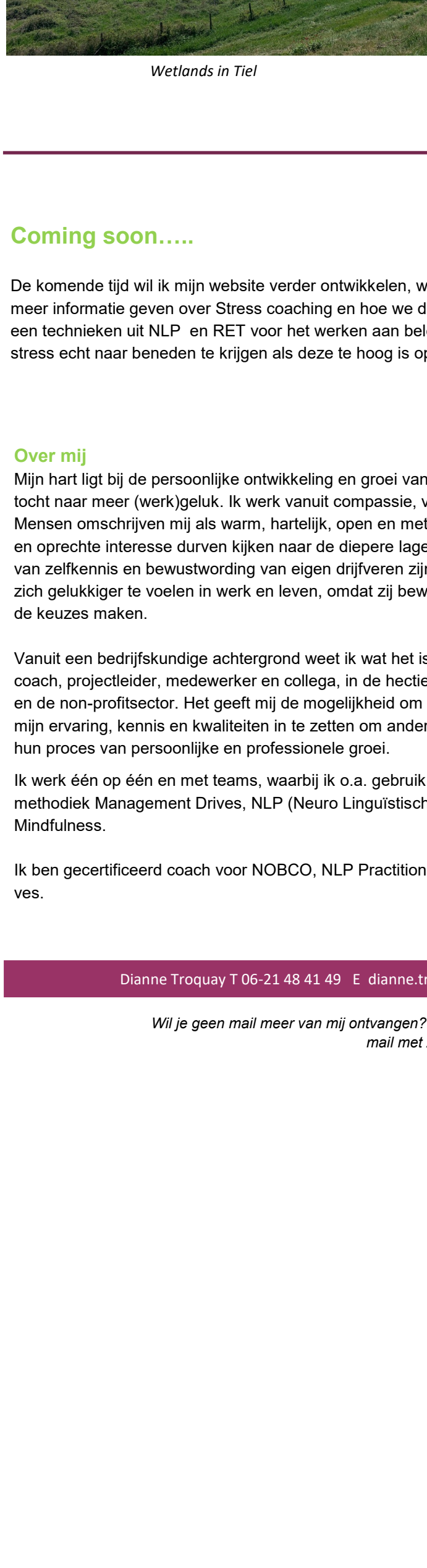
Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houdt voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.



Wetlands in Tiel

Nu de maatregelen voorlopig nog van kracht blijven, merk ik dat er met het coachen meer behoefte is aan écht contact in plaats van via videobellen.

Wandelen mag en is een hele prettige manier om met elkaar in gesprek te zijn, ook met 1,5 meter ertussen.

Even weg van je werkplek, even weg van thuis. Het weer is prachtig en dus heel uitnodigend om lekker buiten te zijn en je verhaal kwijt te kunnen. Ik bied je graag mijn luisterend oor voor de vragen waar je tegen aanloopt, om te reflecteren en te sparren én een fantastische omgeving om dat te doen in de **Wetlands in Tiel**. Een geweldige mooi gebied dat door de lagere waterstand van de Waal nu goed toegankelijk is. Ook als je niet zo'n geoevende wandelaar bent.

Bel of mail me gerust voor een afspraak.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

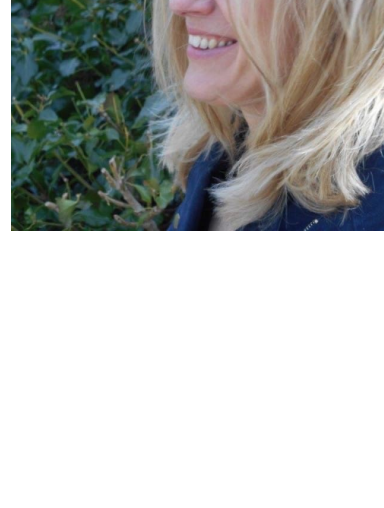
Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijveer-methoediek Management Drives, NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.





Nieuwsbrief

Mei 2020

Beste Eline,

In deze nieuwsbrief besteed ik aandacht aan (thuis)werkstress. Wat is stress nou eigenlijk en hoe kun je er mee omgaan. **Ook geef ik 5 praktische tips om het thuiswerken gezond te houden.**

Herken je dat? Dat je eerst nog dacht dat thuiswerken best lekker is? Kun je zonder drukte om je heen je werk afmaken. En dat het nu na een paar weken toch gaat wringen? Mijn man en ik werken al jaren voor het grootste deel thuis, dus voor ons was de overgang minder groot. Maar ook wij hebben hier in het begin een modus in ontwikkeld.

Thuiswerken heeft voor- en nadelen voor stress

De werkstress gerelateerde klachten lijken nu in Coronatijd voor een groot aantal thuiswerkers toe te nemen. De maatregelen mogen dan voor een aantal beroepsgroepen zijn versoepeld, voor veel mensen blijft toch nog steeds gelden om zo min mogelijk de deur uit te gaan en thuis te werken.

Laat ik beginnen met het feit dat er zeker ook positieve geluiden zijn over thuiswerken. Dat zijn mensen die het vaak al eerder hadden aangegeven bij hun werkgever. Belangrijkste redenen: flexibiliteit in eigen werkdagen, reistijd en juist betere concentratie in het thuishkantoor omdat je minder wordt gestoord.

Daarentegen regent het ook klachten over het missen van het sociale contact op het werk en afgenomen concentratie. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en mensen missen de structuur van het werk. De wekker gaat later af, schoolgaande kinderen zitten in een ander stramien, er is geen lunchpauze met collega's, geen rit naar huis aan het einde van de werkdag. Het put hen uit.

Het opbouwen van nieuwe structuren kost veel thuiswerkers een hoop discipline en energie. Vermoeiend en stressvol, zeker in combinatie met zorgen over het virus zelf. Denk aan de oneindige stroom coronaberichten. Die leiden af en kunnen voor spanning en angstgevoelens zorgen.

Hoe dan ook, als je het thuiswerken niet gewend bent, vraagt dit behoorlijk wat aanpassing en kan dit (ongezonde) stress geven. **Dus hoe zorg je dan dat je de werkstress de baas blijft?**



Mijn website is live!

Van een aantal kreeg ik na de vorige nieuwsbrief al de vraag wanneer mijn website af is. Dat is een lastige vraag, want wanneer is iets af en wanneer ben je tevreden. Daar steekt dan weer een stukje perfectionisme de kop op! Kan het live? Staat alles erop?

Ja, de website is live en nee, nog niet alles staat erop. Gaandeweg wil ik hier steeds een stukje aan toevoegen. En misschien hoor ik van jou nog handige tips!

www.compassendcoachen.nl

Wat is stress nou eigenlijk?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond! Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

Als je doorgaat en stresssignalen negeert, kan dat een tijd goed gaan. Maar onvermijdelijk komt het moment dat de klachten hun tol eisen. Je batterij raakt leeg en je kunt een burn-out krijgen. Het kost veel tijd om daarvan te herstellen. Des te belangrijker is het om het niet zover te laten komen. Neem eerste spanningsklachten serieus. Hoe eerder je jouw signalen herkent en de oorzaken aanpakt, des te kleiner de kans dat je last krijgt van langdurige, ongezonde stress.

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. Het goede nieuws is dat je hier zelf invloed op hebt.

De (werk)stress de baas blijven

Niet zozeer stress zelf, maar vooral het op een verkeerde manier omgaan met stress kan ongezonde situaties opleveren. In beginsel is stress immers niet slecht, en kan het zelfs helpen bij presteren onder druk. Het aanleren van de juiste omgangstechnieken kan ervoor zorgen dat ongezonde stress wordt voorkomen.

Het goede nieuws is dat je **zelf invloed** kunt hebben op stress. Het is erg belangrijk om goed te weten wat bij jou stress veroorzaakt en wat jouw stresssignalen zijn. Deels heeft dit te maken met je persoonlijke eigenschappen, deels ook met de opgedane ervaringen en vaardigheden. Vaardigheden als assertiviteit en conflicthantering kun je verbeteren. Je kunt leren je interpretatie van een situatie en de eisen aan jezelf om te buigen naar gedachten en verwachtingen die realistischer zijn.

Stress coaching is voor iedereen die wil leren omgaan met stressklachten en de **oorzaak wil aanpakken**. Wil je meer hierover weten neem dan gerust contact met me op.



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

5 Praktische tips die je kunnen helpen de (thuis)werkstress de baas te blijven

Tip 1. Bel vaker om je batterij op te laden

Je batterij opladen gebeurt voor een deel ook door de sociale contacten die je op het werk hebt. En die zul je nu je thuis werkt dus bewust moeten gaan opzoeken. Een van de dingen die ik tijdens het coachen de afgelopen weken heb gemerkt is dat collega's bij mijn opdrachtgever er gewoonweg niet aan denken om de telefoon te pakken. Zelfs bij een opdracht die ik ze heb meegegeven om in duo op te pakken, blijven ze e-mailen. De vraag wat nu de reden was om te e-mailen en niet om elkaar eens te (video)bellen gaf een grappige reactie. Het was zo'n gewoonte om elkaar altijd te mailen. En dat terwijl ze aangaven de sociale contacten van het werk te missen!

Het videobellen is helemaal 'in' maar wordt merendeels gebruikt voor inhoudelijk overleg. Gebruik het vooral ook om eens te informeren hoe het nou eigenlijk écht gaat met de ander. En ben je niet zo bedreven in videobellen, bel dan wat vaker in plaats van mailen en maak van het mooie weer gebruik door eens af te spreken om buiten te lunchen of te wandelen (één op één mag nog steeds). Even lekker je batterij opladen!

Tip 2. Een realistische planning heeft pauzes

Eén van de valkuilen van thuiswerken is denken dat je 8 uur non-stop productief moet zijn. Dat is niet realistisch, want dat ben je ook niet als je wél op je werk bent. Dan heb je ook pauzes, pak je koffie en maak je een praatje of loop je van het ene naar het andere overleg. Bij thuiswerken is dat niet anders. Plan dus voldoende pauzemomenten in. Realiseer je dat videobellen meestal intensiever is dan de fysieke vorm, dus ook daarvoor geldt houdt tussendoor even pauze.

Tip 3 Organiseer je werk mét het thuisfront

Wat heb jij nodig om een fijne (werk)dag te hebben? En degene(n) met wie je samenwoont? Voer het gesprek daarover zodat je dat van elkaar weet. Bijvoorbeeld: het werkt prettig om samen in dezelfde ruimte te werken, maar bij (video)bellen ga je naar een andere ruimte. We lunchen samen maar hebben het dan even niet over het werk. Na het werk ga je even wandelen of fietsen (dit was anders je reistijd geweest) om even af te schakelen. Dat geldt ook voor het organiseren van ontspanning; tijd die je even voor jezelf nodig hebt op weer op te laden. Dat kan voor iedereen verschillen. De een wil sporten, de ander ongestoord een uurtje lezen. Wat is er nodig om dit samen te organiseren?

Tip 4 Een logische verdeling van huishoudelijke taken

Behalve je werk heb je (als je schoolgaande kinderen hebt) nu ook fulltime je kinderen thuis en ben je tevens leeraar. Als je niet uitkijkt heb je ineens drie banen. Daar waar jij misschien voorheen eerder thuis was en alvast bezig met koken, ligt dat nu anders. Houdt die rolverdeling eens opnieuw tegen het licht. Is hij nog logisch? Vooral als je ook thuislerende kinderen hebt die ook je aandacht vragen, is het de vraag of je alles zelf kunt bolwerken. Evalueer de huishoudelijke taakverdeling met het thuisfront en bepaal of die nog steeds logisch is.

Tip 5 Blijf het positieve zien

Hoe moeilijk of frustrerend het soms ook kan zijn, er zit vaak weinig anders op dan te accepteren dat de situatie voor nu zo is. Het gaat erom dat je houden voor het positieve, want wat je aandacht geeft groeit. Wat kun je wel? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden en invloedssfeer? Wat is er wel leuk of fijn momenteel? Hierover kun je meer lezen in het artikel **Piekeren en een gevoel van controle**, wat je kunt vinden om de website.

En.....vergeet vooral niet te lachen en gebruik deze tips om het samen gezellig te houden.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik mijn website verder ontwikkelen, want er ontbreekt nog wel e.e.a. vind ikzelf. Zo wil ik nog meer informatie geven over Stress coaching en hoe we de dit samen kunnen aanpakken. Hiervoor gebruik ik o.a. een techniek uit NLP en RET voor het werken aan belemmerende patronen en zet ik Mindfulness in om de stress echt naar beneden te krijgen als deze te hoog is opgelopen.

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.

Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Ik werk één op één en met teams, waarbij ik o.a. gebruik maak van de drijfveer-methode Management Drives, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en Mindfulness.

Ik ben gecertificeerd coach voor NOBCO, NLP Practitioner en Management Drives.

