

Ontspannen genieten van de zomer

Herken de SIGNALLEN van stress, oververmoeidheid en burn-out



Stoppen met Stressen: stilstaan, voelen en aanpakken!

Hoofdartikel door Miranda Langedijk

Het is bijna zomervakantie! Ben je er helemaal klaar voor om zo meteen heerlijk te ontspannen, lekker thuis, in

eigen land of op een zonnige vakantiebestemming? Of krijg je het **Spaans benauwd** bij het zien van alles wat je nog moet afronden? De laatste weken voor de zomervakantie zijn vaak **hectisch**. Er moet meestal nog van alles worden afgemaakt en overgedragen voor je kunt gaan genieten. Ik hoor mensen soms al sinds maart zeggen: "nog even doorzetten tot de zomer". Het risico op **oververmoeidheid** en **uitval** in de laatste periode voor de vakantie is daarmee groot.

Natuurlijk wil iedereen graag genieten van een zorgeloze zomer.

Een zomer die je niet hoeft te starten met het één of twee weken bijkomen van te hoog opgelopen stress. Daarom besteden we in dit artikel aandacht aan het **signaleren** van stress en burn-out symptomen en krijg je een **5 stappenplan** om relaxed van de zomer te **genieten** en daarna uitgerust en met frisse moed weer aan de slag te gaan.

Burn-out, hoe kom je eraan?

Als stress structureel wordt loop je kans op een burn-out. Uit onderzoek door het CBS blijkt dat het percentage werknemers met burn-out klachten de laatste jaren is **toegenomen**. In 2007 kampte 11% van de werknemers met een burn-out, in 2012 was dit ruim 13%. In het **Onderwijs** is dit percentage het hoogst (19,4%), gevolgd door de sectoren **Zorg** en **Informatie/Communicatie** (beide 13,6%).

Overall om ons heen merken we dat de druk op werkenden toeneemt. Er wordt **sterk bezuinigd op personeel**, waardoor hetzelfde werk met minder mensen gedaan moet worden. Zo is het aantal banen in de **banken- en verzekeringssector** sinds het begin van de crisis in 2007 met **46.000** afgenomen, een krimp van 24%! (NRC 8/9 juni 2013). Dat is niet het enige. De druk op betere prestaties en toenemende kwaliteit, efficiëntie en (kosten)effectiviteit neemt voortdurend toe. Mensen werken regelmatig meer uren en daarmee komt de **privé-werkbalans onder druk** te staan.

We zien daarnaast dat de combinatie van die werkdruk met bijv. zorgen om de kinderen, ziekte van een partner of de verzorging van (zieke) ouders kan leiden tot forse **overbelasting** en te weinig herstel en veerkracht. Vaak komt men hierdoor in een neerwaartse spiraal terecht.

Als het drukker wordt, **ren je door** en neem je minder tijd voor jezelf, voor rust, herstel, leuke activiteiten, sporten en sociale contacten. **Zaken waar je juist energie van krijgt.**



AGENDA

ZOMERACTIE:

Juni, juli, september, oktober:
TeamWandelCoachWorkshop
voor €525. Top Teambuilding!

Inplannen voor na de zomer

11 oktober 2013 (ochtend):
Workshop Train de trainer
met **SuccesManagementSpel**

1 en 15 november 2013:

Training Effectief en assertief
communiceren

7 en 21 november 2013:

Training Succes met
Timemanagement

8 november en 29 november:

Presenteer jezelf en boost je
netwerk skills



Is de **zomerperiode een rustige periode**, zoals in het onderwijs, en loop je nu op je laatste benen, dan heb je het vooruitzicht op een **lange periode van ontspanning**. Er zijn echter ook branches waarin de zomerperiode juist drukker is, omdat veel mensen verspreid op vakantie gaan. Het werk gaat dan door, maar wordt door minder mensen opgepakt.



Checklist: van stress tot burn-out

Welke van de onderstaande **stress symptomen** herken je bij jezelf?

- Veel piekeren
- Gespannen gevoel
- Bepaalde activiteiten vermijden of uitstellen
- Het gevoel hebben het overzicht of de regie kwijt te zijn
- Onzeker voelen
- Kort lontje, chagrijnig
- Hoofdpijn
- Pijn in rug, schouders of nek
- Stijve en/of gespannen spieren
- Buikpijn, maagpijn, knoop in de maag, misselijkheid
- Niet goed, onvoldoende slapen
- Angstig of verdrietig voelen, alles zwaar vinden, tegen dingen op zien
- Te veel of te weinig eten, snoepen, overmatig drankgebruik, veel roken
- Spanningen in de relationele sfeer
- Sterk emotioneel reageren
- (Sterk) vermoeid, lusteloos, geen energie meer om de normale dingen te doen, machteloos
- Aandoeningen als gevolg van verminderde weerstand
- Hyperventileren
- Druk op de borst
- Paniekaanval

Laat bij bovenstaande signalen altijd eerst door je huisarts nakijken of er geen sprake is van een fysieke aandoening.

De mensen die bij ons komen in het kader van burn-out preventie of begeleiding vinden het vaak moeilijk om:

- grenzen te stellen
- zaken los te laten, hulp te vragen, te delegeren
- effectief te communiceren
- voor hun eigen behoeften en belangen op te komen
- de lat minder hoog te leggen
- feedback, complimenten of kritiek te geven of te ontvangen
- mild te zijn voor zichzelf en anderen en goed voor zichzelf te zorgen

De managers en professionals die wij coachen werken hard. Ze hebben **hart voor hun vak** en doen de dingen graag goed en effectief. Ze hechten belang aan persoonlijke ontwikkeling en groei. Ze willen **optimaal presteren** en weten dat dat vergt dat ze goed communiceren én voor zichzelf zorgen. **Maar tussen weten, voelen én doen zit soms een kloof**. Die helpen wij overbruggen.

Wil je zelf nu **stoppen met stressen**, dan vergt het dat je letter en figuurlijk **stil gaat staan** en werkelijk **kijkt en voelt hoe het nu met je gaat**. Welke dingen gaan goed, welke dingen wil je anders en wat is daar voor nodig?

Gebruik ons EHBO stappenplan op de volgende pagina!

Neem je eigen signalen serieus, durf een actieplan op te stellen en voer het uit.



Eerste Hulp Bij Oververmoeidheid en stress

Heb je het gevoel dat een aantal van de symptomen uit de checklist op jou van toepassing is? Hieronder volgt een **5 stappenplan** om nu de gevoelens van stress en vermoeidheid te reduceren, zodat je ontspannen de zomer in gaat.

+ 1. Beweeg

- ga lekker wandelen
- baantjes trekken in het zwembad
- fietsen in de omgeving
- tuinieren
- word lid van een fitnessclub
- neem tennisles
- ga op yoga, pilates of zumba 😊

Stel je **doel niet te hoog**, je hoeft niet te presteren, je gaat gewoon lekker bewegen. Zoek een **maatje**, zodat je echt een afspraak hebt.

Tip: Begin direct met dansen op deze vrolijke salsa muziek!



+ 2. Zorg voor jezelf

- ga op tijd naar bed
- eet gezond
- verzorg jezelf (kapper, schoonheidsspecialiste, fijne massage, prettige kleding)
- zet je netwerk in, vraag om hulp waar nodig
- plan herstelmomenten in, duik met een boek op de bank, neem een warm bad (zie ook ons [E-zine](#) nummer 5 over **Herstel**)
- stel grenzen en spreek anderen aan op hun gedrag wanneer dat jou spanning geeft
- wanneer je grenzen stelt die consequenties hebben voor anderen, bespreek dit tijdig met hen

+ 3. Wees mild

- wees realistisch, wat is haalbaar en wenselijk?
- vraag je af: moet ik dit nu 100% goed doen?
- leg de lat eens wat lager
- heb geduld met jezelf en met anderen
- ga aan de slag met die zaken waar je werkelijk invloed op hebt en laat de dingen los die buiten jouw invloedssfeer vallen



+ 4. Positieve focus

- focus op zaken waar je positieve energie van krijgt: kijk bv. alleen tv programma's en films die je opbeuren
- neem even afstand van nieuws en programma's die voor jou niets toevoegen
- maak je eigen succeslijst, houd bij wat er goed gaat
- zie je eigen kwaliteiten en beloon je zelf
- wees gul met het geven van complimenten en durf ze ook te ontvangen

Tip: Even lachen met een 'gouwe ouwe'' van Laurel & Hardy!



Washing Up

+ 5. Pak het aan

- maak problemen bespreekbaar met je leidinggevende, P&O, partner of familie
- zoek iemand die je kan helpen nadenken over oplossingen of manieren om effectief met jouw situatie om te gaan
- maak heldere afspraken met anderen en met jezelf en kom ze na
- vergroot je eigen geloofwaardigheid en daarmee je zelfvertrouwen en zelfwaardering (zie ook ons [E-zine](#) nummer 20 over **Zelfvertrouwen en geloofwaardigheid**)

Merk je dat je hulp nodig hebt om je stappenplan concreet vorm te geven of in praktijk uit te voeren, neem contact met ons op voor een **intakegesprek** of volg één van onze **trainingen**. Bel Miranda Langedijk (06-13.54.10.47) of Nannette de Boer (075-614.54.27) voor meer informatie of een afspraak.

Heel veel succes in de komende weken, maar bovenal een heerlijke , zorgeloze zomer en een frisse start gewenst!



Tweede Nationale WandelCoachDag

Een traditie is geboren!

door Nannette de Boer

foto's: David van de Pest

Op 25 mei 2013 organiseerden we voor de tweede keer de **Nationale WandelCoachDag** in natuurgebied 't Twiske. Wederom een succesvolle dag! Enthousiaste deelnemers volplannen voor de (nabije) toekomst met daarbij een heerlijk zonnetje. Kortom, een vrolijke start van het weekend én voor iedereen nieuwe inspiratie om van **dromen over te gaan naar DOEN!**

Het doel van de wandelcoaching was om uit de waan van de dag te stappen en met verschillende mensen te sparren over wat er voor jou toe doet en hoe je **prettiger, effectiever of efficiënter** je doelen waar kunt gaan maken.

Kennismaking

We verzamelden bij horecagelegenheid Paviljoen 't Twiske. Nadat Miranda iedereen hartelijk welkom had geheten, gaf ze een toelichting op het programma.

We begonnen de wandelcoaching met een **persoonlijke quick scan**: hoe voelde je je de afgelopen tijd? Ben je ontspannen? Ben je positief naar de toekomst, ben je doelgericht?

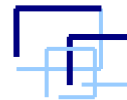
Hierna volgde een echte **speeddate**: in groepjes van 3-4 probeerden de deelnemers in ongeveer vijf minuten met elkaar zoveel mogelijk overeenkomsten te vinden: lievelingskleur, favoriete vakantiebestemming, functie, type auto, alles was mogelijk. Na het kiezen van een interessante gesprekspartner wandelden we richting havenkom en stelden de deelnemers zich aan hun 'date' voor. De vijf vingers van de hand traden hierbij op als geheugensteuntje. Dit was door iedereen goed te visualiseren en het leverde daardoor de nodige hilariteit op.

Coaching in vier stappen

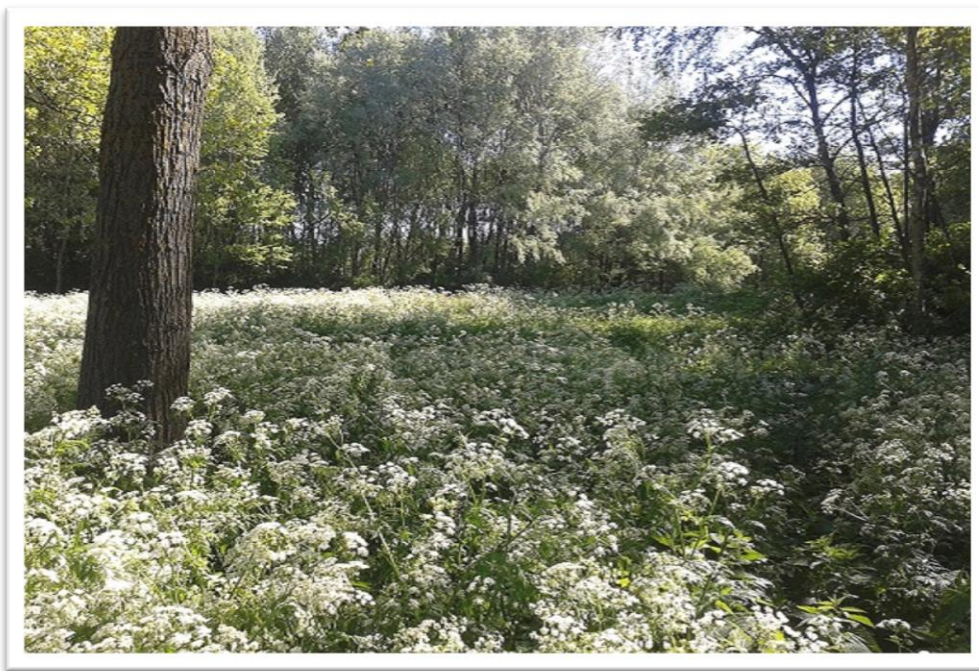
Vanaf de haven gingen we in drie rondes verder met de volgende gerichte oefening met behulp van onze **4D coachmethodiek**: Dromen, Denken, Durven, Doen.

In **1-op-1 coachgesprekken** oefenden de deelnemers afwisselend als coach en coachee met doorvragen, vertellen, luisteren en feedback geven. De kaartjes met **gerichte coachvragen** uit ons [SuccesManagementSpel](#) vormden de leidraad voor de gesprekken. De coachgesprekken werden afgewisseld met momenten van **zelfreflectie**: wat heb ik nodig om mijn droom te realiseren? Wat houdt me tegen, wat helpt me verder en welke stappen ga ik nu concreet én binnenkort zetten?





Na een wandeling van ongeveer twee uur, te midden van het **bloeiende fluitenkruid**, kwamen we terug bij ons vertrekpunt.



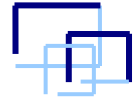
Ervaringen van deelnemers

Na afloop van de wandeling was er ruimte om ervaringen met elkaar te delen. Tijdens de lunch hebben we daarnaast drie deelnemers, **Lisa Plat**, **Patricia Sanda** en **Markus Malina** naar hun persoonlijke indruk gevraagd. Alle deelnemers gaven aan dat zij de wandelcoaching **zeer positief** hadden ervaren. Net als vorig jaar vond men het bijzonder zulke **intensieve gesprekken** te voeren **met mensen die je niet kent**. De **gestructureerde werkvorm** hielp om de eigen vraagstukken snel en helder op een rijtje te krijgen. Men gaf aan **inspiratie** te hebben opgedaan om de eigen **doelen** op korte termijn te gaan **realiseren**.

Positiever over de toekomst en meer doelgericht

De eindscore van de quick scans bevestigt het positieve gevoel. De **eindscore** lag **significant hoger** dan de beginscore. De deelnemers hebben vooral een **positievere kijk op de toekomst** gekregen. Ook voelt men zich **doelgerichter** en meer **fysiek ontspannen**. Een aantal deelnemers scoorde zelfs 6 punten hoger aan het eind van de wandeling. Zij hebben vooral ook **meer energie** gekregen.

Mooi om steeds weer te merken dat de combinatie van coachen en wandelen in de natuur zo'n positief effect op mensen heeft!



ZOMERACTIE!

Team WandelCoachWorkshop

Wil je het 'schooljaar' positief afsluiten met je team of het nieuwe seizoen na de zomer heel gefocust beginnen: boek nu een **Team WandelCoachWorkshop**.

In de maanden juni, juli, september en oktober bieden we de **wandelcoachworkshop** die we geven in 't Twiske, uitgebreid met enkele zeer effectieve team elementen, ter kennismaking aan voor slechts **€ 525,- ex. BTW** voor een team van maximaal 10 mensen. **Top Teambuilding!** De ideale manier om er samen op uit te trekken, de onderlinge band en de communicatie te versterken en samen te werken aan jezelf en elkaar!

Wandelcoachen voor teams!

Onze wandelcoach workshops voor teams zijn een absolute aanrader als u effectief wilt werken aan het **versterken van de onderlinge communicatie en band**. Wij geven workshops **wandelcoaching** van **2 uur tot een dagprogramma**. Wij werken landelijk. Onze wandelcoach workshops voor teams kunnen worden gecombineerd met in company training of **teamcoaching** gericht op effectief communiceren en samenwerken.

Voor meer informatie over (team)wandelcoaching en het maken van een afspraak graag **contact** opnemen met Miranda Langedijk (06-13.54.10.47).



Succesvol veranderen: een carrièrestap

door Jan Hoogenhout, coach bij Langedijk Consult

Na een carrière als bestuurder had ze haar **laatste opdracht succesvol** afgerond: haar zorginstelling ging op in een **fusie**. Ze vroeg mij haar te helpen eenzelfde baan terug te vinden. Tijdens onze gesprekken bemerkte ze echter dat zo'n baan haar niet meer enthousiast maakte.

Ze kon niet meteen vertellen wat haar weer kon **inspireren**. Wel dat ze patiënten meer betrokkenheid wilde bieden bij hun behandeling. Ze besloot patiënten in ziekenhuizen te gaan vragen wat op dat gebied kon worden verbeterd.

Ze stelde een enquête op. Haar **onderzoek** wees uit dat patiënten het vervelend vinden te moeten wachten tot hun verzorgers 'op visite' langs komen om informatie te geven en vragen te beantwoorden.

Een vriendin zag als computerprogrammeur **mogelijkheden** om het IT-netwerk van ziekenhuizen in te zetten voor **directere communicatie** via tablets. In België waren ziekenhuizen geïnteresseerd. Kort geleden vertelde ze mij dat hun bedrijf steeds succesvoller werd. **Ze straalde weer!**



Klant in de schijnwerpers

Teamcoaching bij de Voedselbank

De **Nieuwe Winst** is een stichting die zich bezig houdt met **Maatschappelijk Betrokken Ondernemen in de Zaanstreek**.

Zij legt verbindingen en contact tussen het Zaanse

Bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties. Langedijk Consult verzorgt met regelmaat een project voor hen. Op 19 maart 2013 verzorgden we voor de derde keer **teamcoaching** voor een groepje vrijwilligers van **De Voedselbank** met als focus **effectieve communicatie en samenwerking**. Hieronder de reactie die we na afloop ontvingen van **Clementine van de Werd**, bestuurslid.

Beste Miranda,

Voor de derde keer stelde je een groepje vrijwilligers van de Voedselbank in staat een door jou gegeven coaching mee te maken.

Sinds 1 januari van dit jaar voert de Voedselbank zelf intakes uit bij de aangemelde nieuwe cliënten. Doordat de gemeentelijke subsidie was wegge gevallen, kon er geen beroep meer gedaan worden op een onafhankelijke instantie en stond de Voedselbank voor de taak een nieuwe afdeling op te richten en mensen in te werken. Met deze groep zaten we nu om de tafel. De bedoeling was om elkaar beter te leren kennen en tevens om een aantal onduidelijkheden en niet goed lopende processen te bespreken.

Je wist ons op een speelse manier met elkaar aan de praat te krijgen, zodat we meer van onze collega's te weten kwamen. Je bracht structuur in de risicofactoren die we benoemden en liet ons zien, waar de knelpunten zaten. Het ging over grenzen stellen en over onze eigen verwachtingen. Goede en duidelijke afspraken. Taakverdeling en taakbewaking. Vastlegging van dit alles. Je gaf ons tips waar we extra hulp zouden kunnen vinden en ook een aansprekend advies: deel je successen.

Met de nieuwe inzichten kunnen we weer verder en we hopen dat we je over enige tijd kunnen berichten, dat onze bijeenkomst vruchten heeft afgeworpen.

Jou willen we hartelijk bedanken voor je belangeloze inzet en voor je prettige en duidelijke benadering van de groep.

Met hartelijke groet,

Clementine van de Werd





Succes met timemanagement!

In twee ochtenden (op **7 en 21 november 2013**) helpen we je in deze praktische training om meer inzicht te krijgen in:

- Je huidige en gewenste **tijdsbesteding**
- De wijze waarop je lastige **tijdkeuzes** makkelijker kunt maken
- Het aanbrengen van **structuur** in je tijdsbesteding
- De wijze waarop je je tijd beter kunt **plannen**

**Direct inschrijven
voor een training!**

Trainer: Nannette de Boer.

Effectief en assertief communiceren

Op **1 en 15 november 2013** vindt de eerstvolgende tweedaagse **training 'Effectief en assertief communiceren'** plaats. Een zeer hoog gewaardeerde training door deelnemers en opdrachtgevers.

We werken in een kleine groep aan **feedback** geven en ontvangen, omgaan met **kritiek**, **grenzen stellen** (m.b.v. een zeer handig en eenvoudig toe te passen model), 'nee' zeggen, het onderscheiden van vier gedragstypen en oefenen met **assertief gedrag** en **communicatie** waarbij jouw eigen praktijksituaties ruimschoots aan bod komen. Volop gelegenheid tot vragen en veel **persoonlijke aandacht** in een **veilige** en **ontspannen sfeer**.

Trainer: Miranda Langedijk

Presenteer jezelf en boost je netwerk-skills

Op **8 en 29 november 2013** kun je aan de slag met het steviger profileren van jezelf. **Wil je:**

- Jezelf, je kwaliteiten en competenties beter onder de aandacht brengen?
- Een goede elevator pitch op maat kunnen geven?
- Makkelijker op mensen af stappen en een nuttig en plezierig (kennismakings)gesprek voeren?
- Je netwerk effectiever benutten?
- Anderen enthousiasmeren voor jouw input, ideeën, diensten of producten?

Dan is dit de training die je verder helpt, binnen of buiten je organisatie, gericht op collega's of klanten. In je huidige baan of bij het maken van de stap naar een nieuwe functie.

Profileer jezelf effectief en met vertrouwen!

Trainer: Miranda Langedijk

Meer informatie en nu aanmelden!

Al onze open trainingen (gegeven in onze mooie trainingsruimte te Zaandam) bieden we ook als **in company** training aan. De inhoud van de training wordt uiteraard altijd zorgvuldig afgestemd op de vraagstelling en het doel van de organisatie.

Voor [meer informatie en referenties](#) of aanmelden, graag [contact](#) opnemen met Nannette de Boer (075-614.54.27) of Miranda Langedijk (06-13.54.10.47) of [direct inschrijven via de website](#).



Langedijk Consult is gespecialiseerd in professionalisering en burn-out preventie.

Wij bieden resultaatgerichte professionele (team)coaching, training en intervisie aan managers en professionals die succesvoller willen communiceren en (samen)werken. Wij verzorgen individuele, team- en organisatietrajecten. Wij werken landelijk.

De managers en professionals die wij coachen werken hard. Ze hebben hart voor hun vak en doen de dingen graag goed en effectief. Ze zijn gericht op persoonlijke ontwikkeling en groei. Ze willen optimaal presteren én weten dat dat vergt dat ze goed voor zichzelf zorgen en goed samenwerken en communiceren. Maar tussen weten, voelen én doen zit soms een kloof. Die helpen wij overbruggen!

Persoonlijk resultaat

In alles wat wij doen kiezen we voor een persoonlijke benadering en besteden we de uiterste zorg en aandacht aan onze klanten. Zowel individueel als in teams.

Iedereen heeft zo zijn of haar onzekerheden en valkuilen. Sta je niet ten volle in je kracht, sta je onder druk, dreig je uit balans te raken of is de balans al enige tijd zoek? Of merk je dat de communicatie met jezelf en anderen een stuk effectiever (en prettiger) zou kunnen zijn? Bel nu voor meer informatie of een intakegesprek met Miranda Langedijk (06-13.54.10.47) of Nannette de Boer (075-614.54.27)

Je vindt ons ook op social media.

Op twitter: [@MirandaCoacht](https://twitter.com/MirandaCoacht)

Op LinkedIn: <http://nl.linkedin.com/in/mirandalangedijk>

Op Facebook: <http://www.facebook.com/miranda.langedijk>

En we vinden het leuk als je je abonneert op ons nieuwe YouTube kanaal: MirandaCoacht.

[Abonneren op deze nieuwsbrief](#) kan heel eenvoudig hier. Afmelden gaat net zo simpel.

Vind je onze content interessant? Wij waarderen het natuurlijk wanneer je dat deelt met anderen!

© Langedijk Consult

Even kennismaken...

*Sinds oktober 2012 verzorgt Langedijk Consult de individuele en groepscoaching van zo'n vijftig managers in een groot traject. In de volgende nieuwsbrief kun je kennismaken met onze collega **Karin Peperkamp**. Zij coacht in dit traject alle teammanagers. Miranda verzorgt de coaching van de unitmanagers en de directie.*

