

Vijf geheimen van ontspannen werken

E-book door Anya van der Linden
Praktijk de Leidraad



Anya van der Linden
Praktijk de Leidraad
Expert in ontspannen werken

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Geheim 1: Houd de regie.....	4
Geheim 2 : Werk aan je mentale conditie.....	6
Geheim 3 : Laat los.....	7
Geheim 4 : Maak contact.....	9
Geheim 5 : Houd de balans op orde.....	11
Ik help je graag!.....	13

Inleiding

Zou je dat ook zo graag willen, lekker ontspannen werken? Maar vind je het ook zo moeilijk om dit voor elkaar te krijgen? Omdat de druk zo hoog is? Omdat er weer een reorganisatie aankomt? Omdat je er thuis niet in slaagt om 's avonds de werk e-mail met rust te laten? Omdat je je continu opgejaagd voelt? Omdat je teveel piekert over je werk en het je stemming negatief beïnvloedt?

Dan is dit e-book precies voor jou bestemd. Ik heb het geschreven omdat ik ervan overtuigd ben dat ontspannen werken júst in deze hectische tijden nodig is.

Misschien ken je deze cijfers nog niet: maar steeds meer mensen hebben last van spanningen op het werk. Zo'n 40% van het ziekteverzuim in Nederland wordt veroorzaakt door (over)spanningsklachten en burn-out. Bijna ieder jaar stijgt dit percentage. Het einde lijkt niet in zicht.

Werk anno 2015 is vooral mentaal van aard. We spannen ons niet meer zozeer lichamelijk in; maar mentaal. We moeten ons de hele dag door concentreren en we werken onder druk. Er zijn steeds veel veranderingen gaande waar we ons aan moeten passen. We blijven ons ontwikkelen en voortdurend wordt er van ons gevraagd dat we keuze's maken. Niet zo gek dat dit tot (overspanning) klachten gaat leiden.

Maar je hebt natuurlijk liever niet dat dit jou ook overkomt! Het liefst blijf je energiek, ontspannen, fit, lichamelijk en mentaal gezond.

En dat kan!

Dat kan; door ontspannen te werken. Mensen die ontspannen werken, worden niet ziek van hun werk. Ze blijven fit. Ontspanning zorgt voor een betere concentratie, een betere focus, meer vriendelijkheid en betere prestaties. Dat wil jij toch ook?

In dit e-book geef ik je de vijf geheimen van ontspannen werken prijs. Gratis en voor niets krijg je inzichten en handvatten die je zullen helpen om zelf de baas te worden over je werkdruk. Zodat jij je ook fit en ontspannen voelt in jouw werk.

Ik wens je veel leesplezier en een heel ontspannen werkhouding toe!

Hartelijke groet,



Geheim 1: Houd de regie

Eén ding is mij zeer duidelijk geworden tijdens de afgelopen 15 jaar waarin ik mensen mag begeleiden met werk stress klachten. Het is enorm belangrijk om zelf de regie te pakken én de houden over je werk.

In de inleiding noemde ik het al; we worden op veel fronten overspoeld. Sinds een aantal jaar zijn er een aantal zaken in werk fundamenteel veranderd.

In bijna alle werk sectoren is de druk hoog en zijn er continu veranderingen gaande. Er is overal haast. Het werk stopt nooit meer, door de komst van internet kunnen we 7x24 uur doorwerken. We werken steeds vaker en gemakkelijker ook thuis. De scheiding tussen werk en privé is haast niet meer aan te brengen.

Al deze veranderingen brengen met zich mee dat we zelf onze keuze's moeten maken. Met de nadruk op *zelf*. De tijden dat we netjes van 9-tot-5 op kantoor waren, waarin we in de gaten werden gehouden door collega's en leidinggevenden, waarin werk voorspelbaar en gestructureerd was; zijn definitief over.

Tegenwoordig is het nodig om zelf regie te pakken en te houden. Als je niet overspoeld wilt worden door de hectiek en de druk, is het belangrijk om aan het roer te gaan staan.

Dit doe je door zelf na te denken en doelen te stellen over de inhoud, de vorm en de duur van je werk. Natuurlijk zijn er al een aantal dingen vast gesteld. Zoals het aantal uur dat je volgens je arbeidscontract verplicht bent te werken. En waar je dat doet. En welke prestaties er van je verwacht worden.

Dat klinkt eigenlijk al duidelijk hè, maar toch gebeurt het maar al te vaak dat mensen die grenzen zelf overschrijden. We raken in de war van alle vrijheid, druk, hectiek en keuze mogelijkheden.

Natuurlijk is het goed om met je leidinggevende af te spreken hoe, waar en wanneer je werkt. Dat is al een enorme steun in de rug. Maar diezelfde leidinggevende zit 's avonds niet naast je op de bank. En kan je derhalve niet verbieden om je laptop weer open te klappen. Dat zul je op dat moment helemaal zelf moeten doen.

En in sommige werksituaties zijn gesprekken met je leidinggevende over het managen van je werk helemaal niet meer vanzelfsprekend. Denk bijvoorbeeld aan de vele zzp'ers in ons land. Of mensen in internationale organisaties die in virtuele teams werken.

Kortom; veel redenen om *zelf* de regie te pakken.

Hoe doe je dat, zelf de regie pakken?

- Het klinkt misschien kinderachtig, maar je begint met het vaststellen van het aantal uur dat je per week wilt besteden aan je werk. Zijn dat het aantal vast gestelde uren die in je arbeidscontract staan? Of iets meer? Definieer deze uren. Schrijf het op. En controleer jezelf hier dagelijks of wekelijks op. Dit vaststellen en bijhouden van je gewerkte uren geeft al houvast en begrenzing. Als je het niet doet, werk je ongemerkt teveel uur en vlieg je veel gemakkelijker uit de bocht.
- Stel vast hoe vaak je nog 's avonds of in het weekend gaat werken. Mix jij de uren van overdag met de avond uren? Zodat je bijvoorbeeld overdag kunt sporten of voor je kind kunt zorgen? Bepaal die werk en privé uren vooraf. Structureer dit ook in je agenda en houd dit in lijn met de hoeveelheid uren die je wekelijks wilt werken.
- Werk je wel grotendeels tijdens de reguliere kantoortijden? Dan is het een heel goede regel is om bijvoorbeeld na 19.00 uur (of nog eerder...) 's avonds beslist niets meer voor je werk te doen. Dwing jezelf om het werk los te laten en verleg je aandacht naar privé. Als je persé wel wat wilt werken in het weekend, bak dan de dag en de tijd ook af. Maak duidelijke afspraken met jezelf; nogmaals dat schept helderheid en houvast.
- Bepaal wanneer je tevreden bent over de prestaties die je wilt leveren. Goed genoeg is goed genoeg! Het kan altijd beter, er zou altijd nog meer gedaan kunnen worden. Maar dan kom je niet meer aan vrije tijd toe. Als je aan die drang toegeeft ben je altijd aan het werk. Daarom is het genoeg als het goed genoeg is. Omdat je ook vrije tijd wilt hebben én nodig hebt.
- Laat je niet opjagen door de druk en de haast van anderen. Houd een agenda planning aan die voor jou goed is en waarmee jij de prestaties kunt halen die jij met jezelf en je leidinggevende had afgesproken.
Als jij erin slaagt om het met jezelf goed te laten gaan, ben je van grotere waarde voor anderen. Maak daarom afspraken die voor jou goed na te komen zijn. Als er vragen, verzoeken of druk en pressie van anderen op je af komen: denk eerst na voordat je toezeggingen doet. Kijk in je agenda en bepaal wat kan lukken en wat niet. Communiceer tijdig en helder aan de ander wat je wel en niet kunt doen. Maak duidelijk wat je wel en niet kunt bieden. "Nee" is ook een antwoord. Of meld dat je wel wilt helpen, maar dat dat je pas over een week lukt en niet eerder. Mensen die een vraag aan je stellen willen weten waar ze aan toe zijn. Ze verlangen niet persé dat je direct voor ze gaat rennen.

Geheim 2: Werk aan je mentale conditie

Ons werk is vooral mentaal van aard geworden. Veel van de vaardigheden die op het werk van ons gevraagd worden; liggen op dit gebied. Want wat hebben we nodig op het werk? Dat we ons goed kunnen concentreren. We moeten met lastige klanten om kunnen gaan. We moeten onder tijdsdruk kunnen werken. We moeten met veel veranderingen kunnen omgaan. Onze grenzen kunnen stellen. En ga zo nog maar even door.

Het is dus super belangrijk geworden dat je jezelf kent en dat je jezelf op mentaal vlak goed aan weet te sturen.

Want als je het moeilijk vindt om goed voor jezelf op te komen, kun je het lastig hebben op het werk. Bijvoorbeeld omdat collega's er altijd wel in slagen om klusjes bij jou te parkeren omdat ze weten dat jij toch geen nee durft te zeggen.

Als jij perfectionistisch bent is deze tijd ook een hele uitdaging. Doordat je 24/7 kunt werken is dan de verleiding groot om 's avonds nog door te werken om die ene presentatie nog verder te verbeteren en te verfinaaien.

Als je het moeilijk vindt om te plannen en om hoofd,- en bijzaken te onderscheiden kan het vrij lastig zijn om je werkweek goed te structureren (en dit moet je tegenwoordig grotendeels zelf doen).

Kortom: je moet nogal wat in huis hebben om lekker ontspannen te kunnen werken. En het is helemaal niet gek als je op één of meer punten wat meer moeite hebt.

Maar constateer het wél bij jezelf. Neem het waar en wees je ervan bewust. Misschien lukt het om zelf je gedrag te veranderen en aan te passen. Het kan ook zijn dat dit lastiger gaat. Praat er in dat geval over. Met je leidinggevende. Met je partner. Of met goede collega's of vrienden. Schaam je zeker niet. Je bent beslist niet de enige. Denk nog maar even aan dat percentage van 40% ziekteverzuim door psychische klachten. Dat percentage heeft hiermee te maken. En het percentage laat alleen de gevallen zien die tot ziekteverzuim hebben geleid; niet de mensen die het nog wel redden maar het ondertussen ook heel moeilijk hebben....

Als het werken aan jezelf of het praten met mensen om je heen onvoldoende resultaat oplevert, kun je ook een training of een coachingstraject overwegen. Want zonder een goede mentale conditie kun je tegenwoordig niet meer fijn werken, dat is zeker.

.....6.....

Geheim 3 : Laat los

Het werk is tegenwoordig nooit meer af lijkt het wel. Door de mogelijkheden van internet kun je altijd en overal werken. Zelfs op vakantie kun je doorwerken. Als je denkt je e-mail bijgewerkt te hebben stromen de eerste nieuwe mails al weer binnen.

Los nog van het feit dat je altijd en overal kunt werken is de werkdruk vaak ook erg hoog. Er is ook altijd aanleiding om te denken dat je nog wel even door kunt werken.

Niet zelden merk je, dat als je 's avonds aan het werk bent, je collega's ook online zijn. Of dat je leidinggevende ook nog aan het werk is.

Dit alles bij elkaar maakt dat veel mensen ondertussen het gevoel hebben dat ze 24/7 beschikbaar moeten zijn voor het werk. Ze voelen zich ontzettend schuldig als dat niet het geval is. Veel mensen durven haast niet te wachten met het beantwoorden van een mail tijdens de avonduren als ze zien dat er (enige) spoed bij is.

Ik heb ondertussen al heel wat mensen (meer dan je denkt) gesproken die 's ochtends bij het opstaan direct de laptop aanzetten en de mail gaan doen. Nog voordat ze iets gegeten hebben en nog voordat ze zichzelf aangekleed hebben! En bij diezelfde mensen is het wegwerken van wat mail het laatste dat ze doen voordat ze gaan slapen. Herkenbaar?

En is dat een ontspannen manier werken? NEE, dat is het niet.

Natuurlijk, je mag heus wel eens 's ochtends vroeg of 's avonds laat werken. Maar het is ongezond als het als een *dwang* of een *verplichting* aanvoelt. Je bent niet meer ontspannen aan het werk als het je niet meer lukt om 's avonds (of in het weekend of tijdens vakanties...) te stoppen met werken omdat je je anders zo onrustig en gespannen voelt.

Veel mensen denken dat ze bij dit soort gevoelens beter door kunnen werken. Dat voelt op dat moment rustiger en daardoor denken mensen (hebben ze de illusie) dat het ook de beste oplossing is.

Fout! Iedereen, jij ook, heeft ontspanning nodig om de batterij op te laden. Voor de korte termijn voelt het rustiger als je doorwerkt. Maar het is beslist ongezond en stress verhogend *om je continu verplicht te voelen om te werken.*

Dus: laat los. Als je je uurtjes gedraaid hebt is het goed. Echt, dan mag je andere dingen gaan doen; sport, je hobby, iets afspreken met vrienden of iets ondernemen met je gezin.

Nu denk je misschien dat klanten en collega's het niet zullen accepteren als jij niet onmiddellijk reageert.

Maar als jij de uitdaging aangaat en gewoon eens wat langer wacht met een reactie; dan zul je merken dat dat ontzettend meevalt.

Andere mensen snappen ook dat jij meer te doen hebt. En ze snappen het ook als jij de avonden, de weekenden en vakanties gebruikt om af te schakelen van het werk. Dat je niet 24/7 beschikbaar bent voor werk. (En als ze het per ongeluk niet snappen wordt het tijd dat ze dat wel gaan leren snappen!)

De grote truc hier is *dat jij jezelf toestemming gaat geven* om daadwerkelijk los te gaan leren laten.

Daarbij is het ook van belang om je te realiseren dat het werk inderdaad nooit meer af is. Ook die tijd is over.

Tegenwoordig is er altijd wel nieuwe mail te vinden in je inbox en is de druk zo hoog dat er altijd taken zullen zijn waar je nog niet aan toegekomen bent.

Als we niet overspannen willen worden; moeten we dat als een *fact of life* gaan beschouwen.

Dus: leer het te verdragen dat het werk niet af is en ook niet af komt. Dat het misschien sneller, beter, mooier, diepgaander had gekund.

Binnen reële grenzen doe je je best. Daarbuiten laat je los.

Laat los en geniet van de vele andere dingen die het leven naast werk ook te bieden heeft.....dat mag.....jij ook.....

Geheim 4: Maak contact

In de gesprekken die ik met mensen voer maak ik veel mee dat ze in hun eentje lopen te tobben over de stress die ze op het werk ervaren. En dat is ontzettend jammer, want met steun van anderen kom je verder.

Er is veel onderzoek gedaan naar werkstress en daaruit blijkt dat "sociale steun" een belangrijke factor is die op een positieve manier meehelpt bij de bestrijding van stress op het werk. Gedeelde smart is halve smart zegt een oud Hollands spreekwoord en dat gaat hier ook op. Wie zich gewaardeerd en gesteund voelt kan meer druk aan dan wie zich gekleineerd of niet gezien voelt. Elkaar steunen zorgt ervoor dat stress verminderd omdat je lichaam dan het beschermingshormoon oxytocine aanmaakt. Mooi hè?

Nu is het niet altijd zo dat anderen aan jou komen vragen hoe het met je gaat. Omdat ze zelf druk zijn bijvoorbeeld. Of omdat jullie allebei regelmatig thuis werken waardoor je elkaar minder ziet. Het kan zijn dat op jouw werk de sfeer onveiliger is geworden vanwege reorganisaties en ontslagrondes. Dat wil de onderlinge sfeer nog wel eens negatief beïnvloeden. Verder worden 1 op 1 gesprekken tussen leidinggevenden en medewerkers nog wel eens afgezegd vanwege andere drukke bezigheden.

Ook speelt schaamte een rol. Sommige mensen durven zich niet uit te spreken over de hun stress klachten omdat collega's dat ook niet doen. Het lijkt soms net alsof anderen heel goed met stress om kunnen gaan en jij niet. En perfectionisten bijvoorbeeld vinden dat zij zich niet zo aan moeten stellen en eisen van zichzelf dat ze juist een schepje erboven moeten doen; in plaats van toe te geven aan "zwakte" en daarbij steun gaan zoeken.

Nogmaals, dat is erg jammer en het draagt zeker niet bij aan ontspannen werken...

Wat kun je doen als anderen niet aan jou komen vragen hoe het met je gaat? Er zelf op afstappen! De meeste mensen hebben wel 1 of wat meer collega's met wie ze wat vertrouwelijker gesprekken voeren. Dat kun jij ook doen als je stress ervaart. Het helpt op twee fronten: op de eerste plaats zal het je opluchten om je verhaal te kunnen doen. Ten tweede loop je grote kans dat jouw collega in ieder geval delen van jouw verhaal zal herkennen (denk nog een keer aan dat percentage van 40% ziekteverzuim dat veroorzaakt wordt door psychische klachten....)

Het kan zeker lastig zijn om op iemand af te stappen en je verhaal te doen als jij daar vrees voor hebt. Maar zoals we al zagen; sociale steun helpt enorm goed. Het is fijn om je gevoelens te kunnen uitspreken en delen. Daarnaast kan de ander je misschien ook wel helpen. Als je alleen loopt te tobben, heb je een goeie kans dat je op een gegeven moment in kringetjes gaat ronddraaien en niet meer zo goed een uitweg ziet.

Naast het praten met anderen is het ook nuttig om *met jezelf in gesprek te blijven*. Zoals ik al eerder schreef is het hebben en onderhouden van een goede mentale conditie belangrijk in het hedendaagse werken. Daarvoor is het nodig dat je zelf weet hoe je er op dit punt voorstaat.

Praten met jezelf is ook een heel goede methode om dit helder te krijgen en te houden. Je kunt dan jezelf "monitoren".

Als mensen bij mij een behandeling afsluiten maak ik vaak een checklist met ze. In die checklist omschrijven we de aandachtspunten of de stress signalen die ze bij zichzelf ontdekt hebben.

Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat mevr. A. inmiddels van zichzelf weet dat ze in de stress gevaren zone is als ze vaker hoofdpijn krijgt, als ze 's nachts niet meer lekker kan slapen. En als ze zich niet meer kan bedwingen om 's avonds de laptop dicht te laten en als ze steeds vaker haar sport laat schieten omdat ze er te moe voor is.

Deze aandachtspunten heeft ze in een lijstje gezet. En wekelijks loopt ze even door of deze signalen/aandachtspunten aan de orde geweest zijn en geeft ze de alle punten een score.

Zo kan ze met een heel eenvoudige methode bij zichzelf vinger aan de pols houden. En het kost haar ook nauwelijks tijd om dat te doen.

In de rush van alledag schieten dit soort gesprekjes met jezelf er maar al te gemakkelijk bij in. Maar omdat we allemaal met stress en druk te maken hebben en omdat het voor ons allemaal belangrijk is om onze mentale conditie goed te houden; zijn dit soort gesprekjes wel belangrijker dan ooit. Als je geen goed idee hebt van jouw stress level, kun je deze ook niet aansturen. Krijg je er geen grip op en heeft de stress alle kans om met jou op de loop te gaan.

Overigens kan het zeker hele goed zijn, om, nadat je met jezelf in gesprek geweest bent, dit weer te delen met anderen.

Want deze twee factoren: praten met jezelf en met de ander, dragen beslist bij tot een meer ontspannen manier van werken.

Geheim 5: Houd de balans op orde

Je vraagt je misschien af welke balans ik hiermee bedoel. Ik bedoel de balans tussen geven en nemen. Teveel mensen die ik gesproken heb géven meer aan hun werk dan ze ervoor terug krijgen. Bij hen is deze balans voor langere tijd scheef en dat zorgt op enig moment voor klachten.

Wat kun je zoal geven aan je werk? Hierbij kun je denken aan: je energie. Je deskundigheid. Je tijd. Je probeert een prettig collega te zijn met wie het fijn samenwerken is. Je doet je best om je afspraken na te komen. Om je opdrachtgevers of klanten goed te bedienen.

Natuurlijk, een aantal van deze zaken zijn contractueel vast gelegd en moet je gewoon doen, dat staat buiten kijf. Maar dan nog betekent het een investering van jouw kant; je moet er iets voor doen, het gaat niet vanzelf.

En wat krijg je van je werk? Salaris. Structuur aan je week en aan je dag. Je ontwikkelt jezelf. Je helpt mee aan het verder opbouwen of ontwikkelen van je bedrijf of de instelling waar je werkt. Je krijgt zelfwaardering als jij of anderen tevreden zijn over je prestaties.

Als jij moe de dag afrond op je werk, maar wel met een voldaan gevoel, dan is de balans tussen wat jij geeft én wat je terug krijgt, op orde.

Het wordt tijd om goed na te gaan denken:

- als je je vaak leeg voelt na je werk
- als je je hopeloos voelt ("waar doe ik het allemaal voor")
- als je het idee hebt dat jij enorm je best en er niks (of te weinig) tegenover staat
- als je merkt dat je onverschilliger en cynischer wordt

In dat geval zou het kunnen zijn dat je teveel geeft. Het zou in jouw geval zo kunnen zijn dat je niet tevreden bent over de investeringen die het bedrijf of de instelling in jou doet. Omdat je al jaren geen salarisverhoging hebt gehad bijvoorbeeld. Of omdat er vanwege bezuinigingen steeds baanverlies dreigt.

Wat vaak gebeurd is dat mensen proberen met deze teleurstellingen om te gaan door nog harder hun best te doen. Ze hopen door nog meer te geven, ze ellendige situaties kunnen verbeteren of voorkomen. Ze hopen door nog harder te gaan werken; het jaar erop wel een salarisverhoging te krijgen. En zijn vervolgens ontzettend teleurgesteld en kwaad als dat wéér niet het geval is.

.....11.....

En ondertussen hopen de gevoelens van frustratie, boosheid en teleurstelling op. Dat is geen manier van ontspannen werken. En het is ook riskant. Als je maandenlang, of jarenlang, met gevoelens van boosheid en frustratie werkt, als je alsmaar het gevoel hebt dat je onrecht aangedaan wordt, dan wordt het echt tijd om bij jezelf te rade te gaan. Anders loop je grote kans om overspannen te worden, dat kan ik je verzekeren.

Begin met in te zien wat er gebeurt. Ben je inderdaad bezig met meer te geven dan je er voor jou gevoel voor terug krijgt?

Ja? En ben je bij machte om iets aan de situatie te veranderen? Kun jij bijvoorbeeld voorkomen dat er weer een nieuwe ontslagronde aan komt? Nee hè?

Stel dan als eerste je verwachtingen bij. Accepteer dat er in werksituaties dingen gebeuren die je niet leuk vindt of die ronduit onaangenaam zijn.

Het mooiste is als je er iets aan kunt veranderen. In dat geval moet je dat gelijk gaan doen! Maar zoals gezegd, dat lukt niet altijd.

Wat dan? Ga dan kijken naar jouw balans tussen geven en nemen. Zijn er andere dingen die je op je werk wel krijgt, die het alsnog mogelijk maken om meer te gaan genieten van je werk? Ja? Verleg je focus daar dan naar. Houd jezelf dat ook met regelmaat voor en probeer zo min mogelijk aandacht te besteden aan de negatievere aspecten die je toch niet kunt veranderen.

Maar wat als de balans negatief door blijft slaan? Als er meer frustraties zijn dan positieve opstokers? In dat geval kan het zeker de moeite waard zijn om uit te gaan zien naar ander werk.

Want als het niet kan lukken om prettiger, of realistischer, om te gaan met de negatieve aspecten, dan is dat op lange termijn niet goed voor je gezondheid.

Een andere baan vind je vaak niet zo snel als je zou willen. Maar het kan al wel een hele troost zijn, en ruimte en perspectief in je hoofd bieden, als je dat besluit hebt genomen.

Als je hebt ingezien dat je balans tussen geven en nemen niet meer op orde is is dat even een lastige confrontatie. Maar wel een confrontatie waar je iets mee kunt gaan doen.

Het is altijd beter voor je om een moeilijke situatie te gaan oplossen. Beter dan "ongemerkt" je negatieve gevoelens laten oplopen, totdat je er uiteindelijk gezondheidsklachten van krijgt.

Probeer altijd weer aan het roer te gaan staan. Dat is ontspannen werken; daar waar mogelijk de controle te pakken. Er is altijd een "way-out". Je moet soms goed zoeken of er een tijdje op wachten, maar een verbetering aanbrengen kan altijd.

.....12.....

Ik help je graag!

Dat waren ze; vijf geheimen van ontspannen werken. Ik hoop je hiermee gesteund en geïnspireerd te hebben. Ik zou het echt fantastisch vinden als je inzichten toe kunt passen en je daardoor beter in je vel komt te zitten!

Werken kan namelijk ook zo leuk en vervullend zijn.

Vind je het toch lastig om de inzichten toe te passen? Zou je wel willen maar zie je niet goed hoe je dat voor elkaar moet boksen? Voel je in dat geval vrij om contact met mij op te nemen. Ik help je graag!

Op mijn website zie je welk aanbod ik hebt. Dat varieert van 1-op-1 gesprekken, VIP dagen, trainingen in een groep op locatie of online trainingen. Ik ontwikkel steeds nieuwe diensten, dus houd mijn website in de gaten. Ook in mijn nieuwsbrieven houd ik je op de hoogte van mijn aanbod.

Je hoeft je tegenwoordig niet meer te generen als je coaching zoekt. Zoals uit dit hele e-book ook blijkt; werk is met name mentaal gezien een hele klus geworden. Het is een cadeautje aan jezelf om daar in te investeren, of misschien zelfs wel een noodzaak.

En coaching (in welke vorm je die ook kiest), helpt. Het helpt om weg te komen van je blinde vlekken, het helpt om je verhaal te doen. Het helpt om structuur aan te brengen, om doelen te stellen en deze onder begeleiding ook te gaan realiseren.

Zodat jij ook op een ontspannen manier kunt werken en weg kunt blijven van overspanning klachten.

Als dit e-book je daar bij geholpen heeft: top! Heel veel succes en plezier verder.

Wil je mij persoonlijk spreken? Neem gerust contact op.

Wil je reageren op dit e-book? Ook dat mag altijd. Ik ben benieuwd naar je reactie!

Voor de volledigheid nog even mijn gegevens:

telefoon: 06 20449321

e-mail: anya@praktijkdeleidraad.nl

website: www.praktijkdeleidraad.nl

Ik wens je veel ontspannen werkplezier!

hartelijke groeten



.....13.....