

Stress? Een uitdaging!



Houthoff Magazine

Jaargang 4 | voorjaar 2008
Stress? Een uitdaging!

voorwoord

Why's my life so boring van de Utrechtse band Leaf schalt voor de zoveelste keer uit mijn autoradio. Opgewekt zing ik mee en ik bedenk me dat mijn leven helemaal niet zo 'boring' is. Elke dag doen zich op het werk situaties voor die om een onmiddellijke actie vragen en die een beroep doen op mijn vermogen een creatieve oplossing te vinden. Bedrijven bellen ons met de meest uiteenlopende vragen en verzoeken. Of we volgende week een training in de Verenigde Staten kunnen verzorgen over inspirerend leiderschap, of we een lezing willen geven over interculturele communicatie bij een schoolbestuur of dat we misschien kunnen bemiddelen bij een conflict. Elke keer weer is het schakelen en gas geven en kijken waar we nu weer belanden.



Al is mijn leven nog zo spannend, ook ik ben een gewoontedier en dat is soms knap 'boring'. Wanneer ik mijn schoenen aantrek, trek ik altijd eerst mijn rechterschoen aan. Wanneer ik op de bank zit, heb ik mijn vaste plaats waar niet aan te tornen valt en wanneer ik mijn tanden poets, begint mijn tandenborstel als vanzelf rechtsachter bovenaan. Op zondagmorgen zet ik sinds jaar en dag een klassieke cd op (de rest van de week taal ik daar niet naar) en als mijn (bijna) volwassen kinderen de deur uit gaan, kan ik het niet laten om elke keer weer te zeggen dat ze vooral voorzichtig moeten zijn.

Zo nu en dan neem ik mij voor het eens helemaal anders te doen en bij het tandenpoetsen linksvoor onderin te beginnen en op zondag helemaal geen muziek op te zetten maar gewoon in bed te blijven liggen om zo tot diepere inzichten te komen.

En zo gebeurt het dat ik op een lumineus idee kom: de nieuwsbrief van Houthoff in een nieuw jasje! Een magazine dat er inspirerend uitziet en uitnodigt tot lezen. Een magazine waar mensen zin in krijgen als ze het op hun bureau zien liggen en waarbij ze uitkijken naar het volgende nummer. Ik droom weg op mijn fantasie van het nieuwe Houthoff Magazine. En zie hier wat er gebeurt wanneer je het eens anders doet dan anders: Houthoff Magazine! Ik ben benieuwd naar uw reactie. Nu ga ik weer een kopje thee inschenken, want dat doe ik altijd om twaalf uur 's middags!

Linda Houthoff

Algemeen directeur Houthoff Training & Coaching

inhoud

In je kracht staan	3
Engelstalige trainingen op www.houthoffgroup.com	4
Ik word voetbalkampioen!	5
Column: Personeelsgericht Communiceren	6
HeartMath	6
Ontbijtsessies	8
Test je balans	10
Cartoon	10
Zen voor managers	11
Trainingsoverzicht	12

'Ik zat op de bank en keek de hele dag naar de vogeltjes in mijn tuin. Nooit geweten dat er zoveel vogeltjes in mijn achtertuin rondstruinen.'
Aan het woord is Angelo Baast (34) projectmanager bij een accountantskantoor. Na zijn studie kon hij als aanstormend talent direct aan de slag bij een gerenommeerd advocatenkantoor. Hij voelde een enorme drang om zich waar te maken en zich te bewijzen. Binnen no time steeg hij op de carrière ladder en viel hij niet alleen op binnen zijn organisatie maar ook daarbuiten.

Zo veranderde hij binnen zes jaar drie keer van werkgever omdat hem steeds een mooier perspectief werd aangeboden: steeds een stapje hoger en natuurlijk steeds meer salaris. Angelo werkte zich tien slagen in de rondte. Niets was hem te dol. Zijn sociale leven schoot er totaal bij in. Voor hem niks geen luieren op de bank of zappend langs de kanalen, nee hij maakte lange dagen en vulde elk gaatje in zijn vrije tijd op met het lezen van vakliteratuur en het volgen van opleidingen. 'Ik ging als een blind paard verder en luisterde totaal niet naar de signalen van mijn eigen lichaam of die van anderen. Naar buiten toe was ik de zelfverzekerde jongen die het allemaal wel wist en het helemaal gemaakt had, maar diep van binnen sloeg de twijfel toe. Was ik eigenlijk wel zo goed, zou er niet op een goede dag iemand komen die mij zou ontmaskeren en waarom kreeg ik elke keer bij een presentatie zo'n benauwd gevoel op mijn borst?'

Tijdens een feestje van een vriend zakt Angelo in elkaar en wordt hij naar de Eerste Hulp gebracht. Zijn bloeddruk is veel te hoog en zijn hart gaat als een razende tekeer. Wanneer hij weer thuis is, zit hij dagenlang als een zombie op de bank en kan hij nauwelijks zijn kopje vasthouden of naar de wc lopen. Een totale vermoeidheid overvalt hem en verduwaasd vraagt hij zich af waar hij al die tijd in vredesnaam mee bezig is geweest.

Tijd is een kostbaar goed

In de klim naar de top kun je uitglijden en hard onderuitgaan. Werken en leven met plezier, dus zonder ongezonde spanning, is een uitdaging in de huidige economie die op

'In je kracht staan'

Steeds een stapje hoger

volle toeren draait. Tijd is een kostbaar goed dat steeds schaarser wordt. 'Zaten er maar meer uren in een dag' en 'waar haal ik de tijd vandaan?' zijn typisch hedendaagse uitspraken. Onder de lunch vergaderstukken doorkijken en terwijl je telefoneert de agenda van de volgende dag doornemen: het zijn vaardigheden die we dagelijks met het grootste gemak hanteren. Als we echter in tijdnood komen, ondergaan we dit gevoel als een vorm van spanning, en worden we vijandig tegenover alles wat tijd in beslag neemt. Denk maar eens wat voor agressie een storing van de computer bij je teweeg kan brengen!

Stress is nodig, ontspanning ook

Met stress is niks mis. Stress hebben we nodig om te presteren, alert te zijn en te reageren op hetgeen op je pad komt. Je lichaam en je geest werken subtiel samen om jou die dingen te laten doen die je wilt doen. Je moet echter wel voldoende tijd nemen om van stress en werkdruk te herstellen. Als stress langdurig aanhoudt of regelmatig voorkomt, gaan er veranderingen in je lichaam optreden. Doordat je lichaam hormonen gaat aanmaken – adrenaline en cortisol – en je bloeddruk stijgt, kun je in een andere gemoedstoestand komen. Je krijgt een gevoel van onmacht of felheid die niet meer past bij jou en de situatie waarin je je bevindt. Je raakt als het ware uit balans. Je komt dan in de slachtofferrol of je staat constant in de vechtmodus. Natuurlijk breekt deze voortdurende stressreactie je op een goed moment op en je zwakke plek begint op te spelen. Rugpijn, een stijve nek, migraine, een druk op de borst en echt lekker slapen lukt ook niet meer. Je kunt je onzeker gaan voelen, uitgeput of angstig en het gevoel bekruipt je dat alles en iedereen met je op de loop gaat. Je vindt het lastig om te relativiseren en je eigen situatie van een afstandje te bekijken. Je bent niet meer *in control*.

In je hoofd ben je constant bezig met het opstellen en afwerken van je *to do*-lijstje en vol verwachting kijk je uit naar de dag waarop alles een keer loopt zoals het moet lopen en je alle taken ruimschoots op tijd af krijgt. Zou die dag er op deze manier ooit komen?



Wat kun je zelf doen?

Om de regie weer terug te pakken in je stressvolle bestaan, is het belangrijk dat je je eigen manier van reageren op spanning en stress leert herkennen en tijdig signaleert. Wanneer je moe bent niet nóg een schepje er bovenop maar juist gas terug nemen. We denken vaak dat we onmisbaar zijn, maar zoals Charles de Gaulle het al verwoordde, liggen de kerkhoven vol met mensen die onmisbaar waren.

Het is belangrijk elke dag opnieuw een balans te vinden tussen inspanning en ontspanning. Even niets doen, een straatje om, gewoon je

gedachten laten wegdrijven is prima. We zijn eenvoudigweg niet in staat om constant op topsnelheid te functioneren. Wanneer onze motor stationair draait, functioneren we ook. Zorg voor voldoende herstelmomenten en plan je weekends en avonden niet te vol. Niemand verplicht je de laatste film gezien te hebben of naar die ene voorstelling te gaan. Leer ook eens nee te zeggen en stel grenzen die bij je passen. Bespreek knelpunten op je werk en natuurlijk ook thuis. Stapel onuitgesproken zaken niet op, maar maak duidelijk wat je wel en niet wilt en wat je van een ander verwacht. Heb je daar moeite mee? Geef je dan op ►►

Ga tussen de middag naar buiten en gebruik je lunch niet om nog even iets regelen.

vervolg van vorige pagina

voor een assertiviteitstraining om zo de juiste balans te vinden én te bewaren.

Als je in je kracht staat, kun je de hele wereld aan

Je kent ze ongetwijfeld, mensen met een druk bestaan die toch een zekere rust uitstralen. Je kunt op hun deur kloppen en ondanks hun drukke agenda maken ze tijd voor de dingen die er echt toe doen.

Ze kunnen bergen verzetten en veren weer op na tegenslag. Waar halen zij hun power vandaan en wat hebben zij gemeen?

Mensen die in hun kracht staan, kijken bij iedere situatie naar de mogelijkheden en nemen afscheid van mensen en situaties die (langdurig) frustratie opleveren. Zij kunnen zichzelf hun fouten vergeven en ze bekijken de wereld vanuit mogelijkheden. Ze zijn er niet op gericht anderen te pleasen en erkenning te krijgen. Zij zijn gefocust op het behalen van hun doelen en weten om te gaan met hun minder sterke kanten. Het zijn realistische optimisten. Ze onderkennen hun eigen grenzen en roepen de hulp in van anderen voor vraagstukken waar ze zelf niet uitkomen. Ze durven zich kwetsbaar op te stellen.

De lat mag best lager

Angelo: 'Door gesprekken met een coach ben ik er achtergekomen dat ik mezelf overvraagd heb en dat ik de lat ook best lager mag leggen. Ik heb de

afgelopen jaren helemaal niet genoten van mijn leven en mezelf niet afgevraagd wat ik wil, wat me echt gelukkig maakt. Ik greep iedere kans aan om mijzelf verder omhoog te pushen, maar had niet door dat ik de regie helemaal kwijt was. Na verloop van tijd ben ik weer aan de slag

gegaan maar ik luister beter naar mijn lichaam. Ik nok op tijd af en dat bevalt me prima. En je kunt het geloven of niet, maar twee maanden geleden ben ik de vrouw van mijn dromen tegengekomen. En natuurlijk maak ik voor haar tijd vrij.' ■

ADVERTENTIE



Buro Wittenburg bv
acteurs voor opleidingen en training

Hoe gaat u om met een lastige klant of collega? Welke theatrale technieken verbeteren een publieks-presentatie? En waarom zegt een korte, krachtige scene vaak zoveel meer dan een uitgebreide lezing?

Met ruim 70 professionele trainingsacteurs werkt Buro Wittenburg sinds 1978 voor bedrijfsleven, overheid en dienstverlenende sector.

- agressietrainingen • rollenspelen • slecht nieuws gesprekken • klantgesprekken
- omgaan met conflicten • assertiviteitsontwikkeling • klantvriendelijkheid

www.burowittenburg.nl

Lees alles over Engelstalige trainingen op www.houthoffgroup.com

Sinds kort is op internet de Engelstalige site van Houthoff gelanceerd, te weten www.houthoffgroup.com. Door de toenemende globalisering wordt de wereld steeds kleiner en zakendoen met zakenpartners in andere werelddelen steeds gewoner. Ook kiezen grote bedrijven ervoor hun kantoren verspreid over de diverse continenten te vestigen. Op de werkvloer van internationaal georiënteerde ondernemingen zoals Philips en Shell is Engels de voertaal. Maar

ook op universiteiten wordt in het Engels college gegeven en the English stream op de middelbare scholen is niet meer weg te denken.

Om onze internationale klanten optimaal te bedienen is www.houthoffgroup.com uw vraagbaak op het gebied van Engelstalige trainingen in company, teambuilding, coaching, assessments en outplacement. Ook voor ons is de wereld klein geworden, we komen graag naar u toe! ■



Hellmann Worldwide Logistics vloog
belangeloos 180 (!) kilo voetbalspullen
naar Zuid-Afrika, DANK!



Ik word voetbalkampioen!

Kies de juiste middelen en het doel zal als vanzelf worden bereikt. *Mahatma Gandhi*

In 2007 deden wij in onze nieuwsbrief een oproep voor voetbalspullen voor de meisjes en jongens uit Mapoch Ndebele Village in Zuid-Afrika. Zoals we toen al aangaven verzorgt Houthoff teambuilding in Zuid-Afrika, waarbij bedrijven kunnen meehelpen aan projecten die ertoe doen. Denk hierbij aan het meehelpen bij de bouw van een school of een gemeenschapshuis, het overbrengen van (ICT-)kennis of deelname aan een natuurproject. Tijdens onze activiteiten kwamen wij op dit bijzondere voetbalproject.

Wellicht weet u dat in 2010 in Zuid-Afrika de wereldkampioenschappen voetballen plaatsvonden. De Zuid-Afrikaanse regering is samen met vele bedrijven bezig het land op de kaart te zetten om alle voetballers en voetbalfans naar behoren te ontvangen.

Net zoals in Nederland dromen ook in Mapoch Ndebele Village jongens en meisjes ervan een beroemd voetballer te worden en wie weet zelfs wereldkampioen. Van boompjes hebben ze doelpalen gemaakt. Zoals u op de teamfoto ziet, draagt niemand voetbalschoenen. Op de schoenen die ze wel hebben, moeten ze immers zuinig zijn,

want ze kunnen zich maar één paar schoenen of slippers veroorloven.

Op onze oproep aan onze lezers, klanten en netwerkrelaties om gebruikte voetbalspullen bij ons af te leveren, reageerde u massaal. De een kwam met een tasje met voetbalschoenen aan van zijn zootje van vijf die uit zijn schoenen was gegroeid. De ander had zijn hele voetbalteam gemobiliseerd om grote opruiming te houden en kwam met tassen vol met spullen aan. Zorgaanbieder Florence spande de kroon en zorgde voor tientallen voetbalschoenen, shirtjes, broeken, scheenbeschermers en voet-

ballen. Anco Orchideeën b.v. uit Wieringen zorgde spontaan voor het verpakkingsmateriaal. Sanec, de Nederlandse Kamer van Koophandel voor Zuid-Afrika, bracht ons in contact met Hellmann Worldwide Logistics, die heeft aangeboden belangeloos 180 (!) kilo voetbalspullen over te vliegen naar Zuid-Afrika.

Hierbij willen we iedereen ontzettend bedanken voor zijn of haar bijdrage aan het verwezenlijken van een droom. We hopen in het volgende magazine een foto te laten zien met een voetbalteam dat gezien mag worden!

Personeelsgericht Communiceren

Eigenlijk vind ik het wel leuk dat de kassameisjes en -jongens bij AH altijd netjes goedemorgen of goedemiddag zeggen als ik daar met mijn kar vol boodschappen voor hen sta. Natuurlijk moeten ze dat, van hun baas, en hebben ze waarschijnlijk tijdens een cursus klantgericht communiceren geleerd: "Zeg altijd netjes Goedemorgen en Goedemiddag".



Maar voor mij als klant voelt het toch meestal als aandacht. En vind ik ze vriendelijk en netjes. Nee, dan die verkoopsters die dwars door, over of langs je heen praten. Terwijl één van hen toch geacht wordt zich met mij bezig te houden. Op zo'n moment komen er allerlei neigingen in mij op. Een grote mond opzetten, mijn vingertje heffen en belerende opmerkingen maken. Of gewoon weglopen. Ik kan me ook nog gaan beklagen bij de chef. Maar daar

begin ik toch maar niet aan. Dan zijn er ook nog van die vervéelde verkoopsters. Die volstrekt onverschillig je boeltje inpakken met zo'n gezicht van: "Wat kan 't mij schelen, nog even en dan is het zes uur!".

Misschien is het een idee voor trainingsbureaus om een training voor klanten te starten, met als titel:

'Personeelsgericht Communiceren'.

Leren wij eindelijk om te gaan met het personeel van supermarkten en grootwinkelbedrijven dat zich niet weet te gedragen. Misschien helpt het als wij als klant net zo vriendelijk doen als zij daar bij AH. ■

Franca de Vries - coach bij Houthoff



Franca de Vries

Aan het woord is Peter van der Niet,
operationeel directeur bij Houthoff en
gecertificeerd coach voor het HeartMath Stress
Reductie Programma®



"Ik was meteen gefascineerd toen ik in aanraking kwam met HeartMath. De combinatie van eenvoud, doeltreffendheid en een wetenschappelijke aanpak sprak mij bijzonder aan. In mijn werk als coach en trainer kom ik veel in contact met mensen die dagelijks last ondervinden van stress. Ik zie wat negatieve stress met ze kan doen en hoe onbereikbaar ze vaak worden voor hun omgeving. Stress vormt een fikse bedreiging voor onze gezondheid. Het is een grotere risicofactor voor hartziekten dan een sigaret.

Sensor

Tijdens de eerste kennismaking met HeartMath werd ik met een sensor aan mijn wijsvinger aangesloten op de computer en zag ik op het beeldscherm de werking van mijn hart. De pc mat het interval tussen de opeenvolgende hartslagen via mijn vinger. Op het beeld zag ik een rode balk. Dit betekende dat mijn hartslag een incoherent patroon liet zien. Dat kwam doordat mijn lichaam voortdurend stresssignalen vanuit mijn hersenen ontving. Hartcoherentie betekent dat het hart een rustig ritme heeft en dat was op dat moment duidelijk niet het geval. De oorzaak van mijn onrust was dat ik te laat was binnengekomen aangezien ik in een file had gestaan. Ik voelde me opgejaagd.

Na de eerste meting vroeg de trainer mij om met mijn aandacht naar mijn hart te gaan. Ik moest mij voorstellen dat ik door mijn hart inademde en door mijn buik uitademde. Al snel zag ik dat de rode balk op de computer minder werd en er een blauwe balk ontstond.

De volgende stap was dat ik, terwijl ik door mijn 'hart' bleef ademen, een situatie in gedachten moest nemen waar ik met genegenheid aan terugdenk. Onmiddellijk kwam de geboorte van mijn jongste dochter bij mij boven en *pang!* Daar ging het beeld van blauw naar groen. Hoe langer ik deze vreugdevolle belevenis vasthield, hoe groener de balk werd: ik beleefde aan den lijve wat het is om coherent te zijn.

In je lichaam

Iedereen zal herkennen dat je emoties in je lichaam ervaart. Uitdrukkingen zoals: de zenuwen gieren door mijn lichaam, mijn keel wordt dichtgeknepen door verdriet en mijn maag verkramppt zich van de zenuwen, spreken voor zich. Blijkbaar beïnvloeden emoties ons lichaam. HeartMath leert ons dat wij via ons lichaam onze emoties kunnen beïnvloeden met een aantal toepasbare technieken. Het hart staat daarbij centraal. Je kunt leren herkennen welke omstandigheden stress creëren zodat je je reactie op die situatie kunt aanpassen. HeartMath leert je dat je, wanneer bijvoorbeeld de computer ermee ophoudt, niet begint te tieren maar zo reageert dat je geen

HeartMath

Plezier en balans in werk en privé

negatieve stresshormonen aanmaakt. De verschillende stappen van deze methode zijn ontwikkeld en getest door het Institute of HeartMath in Californië, een centrum dat zich sinds 1991 wijdt aan de studie en de toepassingsmogelijkheden van hartcoherentie. Hoe meer ervaren je bent in het toepassen van deze techniek, hoe makkelijker het wordt om hartcoherentie te bereiken.

HeartMath toont aan dat emoties veel sneller en krachtiger zijn dan gedachten. Frustratie, angst, onrust en boosheid leiden tot spierspanning en vermoeidheid en verminderen ons denkvermogen. Door een korte herbeleving van een dierbaar moment wordt het hartritme in een paar seconden rustiger en gelijkmatiger waardoor de gezonde hormonen toenemen, de bloeddruk daalt en de concentratie stijgt.

Direct toepasbaar

In bedrijven zoals Hewlett Packard, Shell, Unilever, Motorola en Boeing wordt aan managers en hun medewerkers het HeartMath Stress Reductie Programma[®] aangeboden. Maar ook scholen en ziekenhuizen zetten dit programma meer en meer in. Het succes van de strategie van HeartMath ligt in het feit dat zij direct toepasbaar is op het moment dat stress ervaren wordt. Houthoff biedt het Stress Reductie Programma aan in de vorm van coaching voor leidinggevenden en medewerkers die in vier à zes coachingsgesprekken willen werken aan meer plezier en balans in hun werk en privé. Tijdens de coaching krijgt u een programma aangeboden, toegespitst op de eisen van deze tijd: het is eenvoudig te leren, kost weinig tijd, is effectief en gebruikt moderne technologie ter ondersteuning. We maken gebruik van het softwarepakket emWave PC. U krijgt van ons tijdens het programma de draagbare versie mee. Dit is een klein en makkelijk mee te nemen apparaat (ongeveer ter grootte van een mobiele telefoon) dat helpt om de negatieve effecten van stress tegen te gaan.”

Kenmerken

Enkele kenmerken van de aanpak:

- persoonlijke doelen zijn uitgangspunt voor de coaching;
- integratie van de technieken in uw dagelijks leven;
- bewustwording van stresspatronen;
- leren ongewenste patronen te doorbreken;
- trainen van hartcoherentie met behulp van de emWave PC of de draagbare emWave.

Achtergrondinformatie is verkrijgbaar via de website van HeartMath BeNeLux www.hearthmathbenelux.com, de officiële vertegenwoordiging van HeartMath in de BeNeLux om het gebruik van HeartMath-technieken in Nederland, België en Luxemburg te bevorderen en een platform te bieden voor alle gebruikers.

Te bestellen

Het emWave Stress Reductie Systeem voor de PC en de draagbare versie zijn te koop bij Houthoff Training & Coaching. Bovendien is de draagbare emWave te huur bij Houthoff.

**emWave[®] PC Stress Reductie Systeem (computerversie)**

Prijs (excl. BTW): € 225,00

Prijs (incl. BTW): € 267,75

Nu met gratis oorsensor

Het emWave[®] PC Stress Reductie Systeem met gepatenteerde hartritme-monitor helpt u om stress en onrust te leren herkennen en om te zetten naar positieve energie. Uitgebreid onderzoek door HeartMath heeft aangetoond dat stress en emoties zichtbaar zijn in het ritme van het hart.

Met de emWave PC kunt u:

- zien hoe uw hartritme varieert van moment tot moment;
- zien hoe uw gedachtes, gevoelens en emoties uw hartritme beïnvloeden;
- oefenen om meer effectief om te gaan met stress en uw vitaliteit op een hoger niveau te brengen door het sturen van uw emoties.

Reliever[™] (draagbaar)

Prijs (excl. BTW): € 160,00

Prijs (incl. BTW): € 190,40

Huurprijs voor 2 maanden € 40,00

**Nu met oorsensor en internationale stekkerzet**

De emWave Persoonlijke Stress Reliever is een klein en makkelijk mee te nemen apparaat (ongeveer ter grootte van een mobiele telefoon) dat u helpt om de negatieve effecten van stress tegen te gaan. U voelt uzelf meer ontspannen en energiek en u zit beter in uw vel. De emWave geeft op elk moment feedback over de coherentie van de drager. Het apparaatje is te gebruiken met een oorsensor of door de duim erop te houden. De sensor pikt de hartslag op en verwerkt deze tot directe informatie over coherentie. De gebruiker kan zo op elk gewenst moment via een kleuren-display aflezen of via geluidsinformatie horen hoe coherent hij is. ■

Introductiemiddag

Bent u ook benieuwd wat HeartMath voor u en/of voor uw organisatie kan betekenen? Geef uzelf dan op voor de kosteloze introductiemiddag op donderdag 3 april aanstaande om 14.00 uur bij Houthoff in Rijswijk. U kunt uzelf opgeven via het inschrijfformulier op pagina 9 of via de website van Houthoff: www.houthofftrainingen.nl Uiteraard kunt u ook direct aan de slag door een afspraak met mij te maken via het secretariaat van Houthoff. Tijdens het persoonlijk kennismakingsgesprek bespreken we uw wensen en verwachtingen en krijgt u een aanbod op maat. De mogelijkheden variëren van het op weg helpen van de deelnemer om zelf met de emWave PC of de emWave aan de slag te gaan tot zes sessies waarin u systematisch de technieken oefent en gecoacht wordt om u de hartcoherentie eigen te maken. Naast face-to-face bijeenkomsten is telefonische coaching mogelijk.

Ontbijtsessies

Houthoff organiseert in 2008 een bijzondere serie ontbijtsessies. Voor deze bijeenkomsten nodigen wij sprekers uit die u prikkelen tot nadenken. U kunt deze bijeenkomsten bijwonen. Door deelname maakt u als het ware even een pas op de plaats om te kijken naar uw eigen handelen, ideeën en visie. Aan het eind van de ochtend gaat u weer geïnspireerd en vol ideeën terug naar het werk.

Bovendien bieden onze ontbijtsessies volop de gelegenheid tot netwerken. De ontbijtsessies zijn er voor medewerkers en leidinggevend.

Voor de komende tijd staan twee bekende nieuwdenkers op het programma, te weten:

- **19 maart – Diversiteit: mythe of werkelijkheid?** door prof. dr. David Pinto
- **20 mei – Stress in evenwicht** door prof. dr. ir. Iteke Weeda, sociologe en emeritus hoogleraar emancipatievraagstukken

19 maart – Diversiteit: mythe of werkelijkheid?

door prof. dr. David Pinto

Steeds meer organisaties zien in dat zij veel kansen laten liggen indien zij geen werk maken van diversiteit. Diversiteit levert hen immers een gevarieerd team op van mensen die elkaar aanvullen, uitbreiding van hun klantenkring en een hogere omzet.

Maar hoe kunt u in de praktijk nu eigenlijk handen en voeten geven aan diversiteit zonder dat het de identiteit organisatie aantast?

Zit die andere doelgroep die u nog niet goed kent wel op uw product of dienst te wachten? Is diversiteit zaligmakend of een modeverschijnsel? Is diversiteit wel een antwoord op onze vragen en kunnen we onze aandacht niet beter aan andere zaken besteden?

Op al deze vragen geeft David Pinto antwoord tijdens zijn lezing 'Diversiteit, mythe of werkelijkheid?' David Pinto de 'communicatie-virtuoos' (aldus Vrij Nederland) en de 'originele denker' (volgens de Telegraaf), speelt een prominente en eigenzinnige rol in ons nationale minderhedendebat.



prof. dr. David Pinto

Op het gebied van diversiteit staat David Pinto voor een haarscherpe analyse en komt hij met verfrissende en tegelijk visionaire en onconventionele oplossingen.

Hij stelt dat we tot de verwarrende ontdekking zijn gekomen dat elkaars taal spreken niet de garantie biedt dat communicatie effectief verloopt. Tijdens zijn lezing maakt hij inzichtelijk hoe culturele normen en waarden, meer dan de taal, bepalend zijn voor denken, communiceren en handelen en hoezeer deze normen en waarden verschillen tussen westers en niet-westers georiënteerde burgers. Hij beperkt zich echter niet alleen tot de verschillen tussen culturen, maar bespreekt ook verschillen zoals sekse en leeftijd. Met veel humor en doorspekt met talloze voorbeelden neemt hij u bij de hand. En het blijft niet bij een verhaal. Hij geeft u ook praktische handvatten waarmee u direct aan de slag kunt. Daarnaast speelt hij in op uw persoonlijke en/of bedrijfsmatige vraagstukken. Deze kunt u kenbaar maken wanneer u zich inschrijft, op het inschrijfformulier. Uiteraard kunt u aan het einde van de lezing uw vragen bij hem kwijt.

20 mei – Stress in evenwicht

door prof. dr. ir. Iteke Weeda, sociologe en emeritus hoogleraar emancipatievraagstukken

Iteke Weeda doet onderzoek en publiceert op het gebied van relaties, huwelijk, echtscheiding, vriendschap, intimiteit en erotiek in persoonlijke relaties en op het werk. In 1996 kwam onder haar redactie het boek 'Spiritualiteit en Wetenschap' uit en in 2007 verscheen haar boekje 'Liefde

in vele facetten'. Momenteel verricht zij onderzoek naar authentiek androgyn leiderschap in de 21ste eeuw.

Op onnavolgbare wijze neemt Iteke Weeda ons mee op de intrigerende reis naar hoe wij in stress- en crisissituaties krachten in onszelf kunnen aanboren, waardoor we beter in staat zijn onze stress weer in balans te krijgen. Volgens Iteke ontstaan waardevolle veranderingen in een mensenleven niet zelden als gevolg van zo'n stress- of crisissituatie. Soms gedwongen maar vaak ook weloverwogen worden vastgeroeste overtuigingen overboord gegooid. De bakens worden verzet en levensdoelen veranderen wanneer we ons meer bewust zijn van onze diepere drijfveren. Tijdens de interactieve lezing zoeken we naar een antwoord op vragen zoals: 'Hoe worden dergelijke, persoonlijk vaak moeilijke situaties omgezet in werkelijke kansen op verbetering en innerlijke groei?' Maar ook: 'Op welke wijze kan ik deze groei bij mijzelf en bij anderen stimuleren?'

Iteke stelt dat bij het zoeken naar antwoorden het evenwicht tussen de 'mannelijke' en de 'vrouwelijke' kwaliteiten van belang is. De balans van 'mannelijk' en 'vrouwelijk', van ratio en intuïtie, zakelijkheid en emotionele intelligentie, prestatie- en teamgerichtheid. Samen vormen zij de kracht en het hart van het bedrijf.

Haar lezing kenmerkt zich door een grote dosis humor en veel relativeringsvermogen en geeft aanleiding tot levendige discussie en interactie. ■



prof. dr. ir. Iteke Weeda (foto Hapé Smeelde)

**Wees eens stil, doe eens niets of ga zitten mijmeren.
Wellicht komen juist dan de beste ideeën naar boven.**

Programma ontbijtsessie

- 08.30 uur Ontvangst en registratie
- 09.00 uur Ontbijtbuffet en gelegenheid tot netwerken
- 09.45 uur Aanvang lezing
- 11.30 uur Afsluiting en gelegenheid tot het kopen van gesigeneerde boeken van de spreker

Locatie

Houthoff Training & Coaching
Conferentieoord Overvoorde
Van Vredenburgweg 170, 2285 SE Rijswijk



VOORWAARDEN

Aanmelden

U kunt zich op twee manieren voor de ontbijtsessies aanmelden:

- door het onderstaande inschrijfformulier in te vullen en per fax of post aan ons te retourneren;
- via de website: www.houthofftrainingen.nl.

Na aanmelding ontvangt u een bevestiging, een routebeschrijving en de factuur. Door de aanmelding gaat u akkoord met de in deze brochure vermelde voorwaarden.

Investing

De investering voor de ontbijtsessie bedraagt € 95,- per keer inclusief ontbijtbuffet en consumpties, BTW wordt niet berekend.

Verhinderig

U kunt zich, mits tijdig aan ons doorgegeven, altijd laten vervangen door een geschikte vervanger. Annuleren is niet mogelijk. Houthoff behoudt zich tot uiterlijk twee weken voor aanvang van de ontbijtsessie het recht voor om bij onvoldoende deelname het programma te annuleren. Bevestiging van deelname wordt toegekend op volgorde van aanmelding.

Informatie

Voor meer informatie over de ontbijtsessies kunt u contact opnemen met Houthoff via telefoonnummer 070 362 36 17 of e-mail info@houthofftrainingen.nl. ■

Inschrijfformulier

Ja, ik doe graag mee met de 'Ontbijtsessies van Houthoff' en/of de introductiemiddag 'HeartMath', mijn voorkeur gaat uit naar:

- de ontbijtsessie op **woensdag 19 maart 2008**
- de ontbijtsessie op **dinsdag 20 mei 2008**
- Introductiemiddag 'HeartMath' op **donderdag 3 april 2008 (gratis)**

Voor- en achternaam	m/v
Functie	
Postbus/adres	
Postcode	
Plaats	
Telefoon	
E-mail	
Aan de spreker heb ik de volgende vraag:	

Voor- en achternaam	m/v
Functie	
Postbus/adres	
Postcode	
Plaats	
Telefoon	
E-mail	
Aan de spreker heb ik de volgende vraag:	

Factuuradres (alleen invullen bij aanmelding voor ontbijtsessie)

Organisatie
T.a.v.
Postbus/adres
Postcode/plaats
Telefoon



Houthoff Training & Coaching

Van Vredenburgweg 170

2285 SE Rijswijk

Tel. 070 362 36 17

Fax 070 362 39 17

E-mail info@houthofftrainingen.nl

www.houthofftrainingen.nl

Stuur het inschrijfformulier ingevuld per fax (070 362 39 17) of post aan ons op of registreer uzelf via de website van Houthoff www.houthofftrainingen.nl

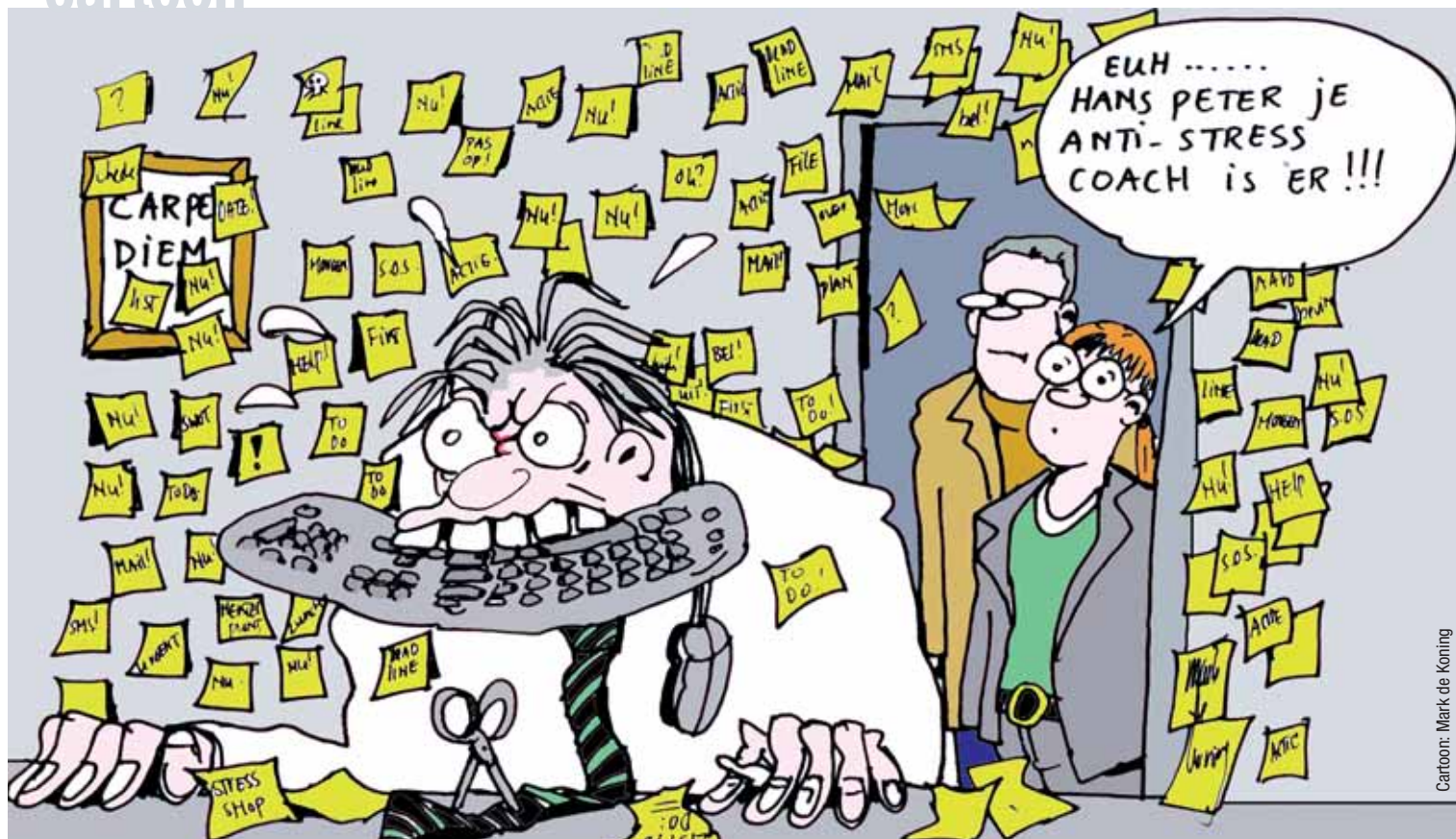
Test je balans

Hoe is het gesteld met jouw balans in werk en vrije tijd, met je inspanning en ontspanning?

1) Moet je meer dan de helft van de werktijd in hoog tempo werken?	Nee	Ja
2) Kun je zelf het tempo van je werkzaamheden beïnvloeden?	Ja	Nee
3) Heb je zelf invloed op de planning van je werk?	Ja	Nee
4) Kun je eventuele problemen tijdens het werk zelfstandig oplossen?	Ja	Nee
5) Kun je regelmatig functioneel overleg voeren met collega's?	Ja	Nee
6) Vind je het werk emotioneel belastend?	Nee	Ja
7) Heb je het werk vrijwel altijd op tijd af?	Ja	Nee
8) Komt het regelmatig voor dat de pauzes erbij inschieten?	Nee	Ja
9) Moet je vaak overwerken?	Nee	Ja
10) Wordt dat overwerk van tevoren aangekondigd?	Ja	Nee
11) Kun je je vakantie- of vrije dagen altijd opnemen?	Ja	Nee
12) Neem je regelmatig werk mee naar huis?	Nee	Ja
13) Voel je je (mentaal) uitgeput aan het eind van een werkdag?	Nee	Ja
14) Vind je het moeilijk na een werkdag te ontspannen?	Nee	Ja
15) Ben je 's ochtends bij het opstaan meestal redelijk uitgerust?	Ja	Nee
16) Maak je dagelijks tijd voor persoonlijke ontspanning?	Ja	Nee
17) Voel je je dikwijls (mentaal) uitgeput door zorg voor kinderen, familie of vrienden?	Nee	Ja
18) Heb je een partner, vrienden of familie bij wie je steun en support vindt?	Ja	Nee
19) Doe je wekelijks aan actieve ontspanning in sport?	Ja	Nee
20) Heb je naast je werk voldoende tijd voor je hobby's en interesses?	Ja	Nee
21) Steek je de tijd in je persoonlijke relaties (gezin, familie, vrienden) die je zou willen?	Ja	Nee
22) Heb je dikwijls (genot)middelen (sigaretten, alcohol, kalmringstabletten) nodig om je te ontspannen?	Nee	Ja
23) Zorg je naar je mening voldoende voor gezond eten?	Ja	Nee

Wanneer je meer dan vijf vragen beantwoord hebt in de rechterkolom, dan is de druk en inspanning wellicht te groot. Tijd dus om maatregelen te nemen! Zoek naar een manier om meer rust en kracht te krijgen en om de stress terug te brengen tot een aanvaardbaar niveau. Roep de hulp in van anderen.

cartoon



Zen voor managers

Albert Olierook (53), teammanager bij de Dienst Stedelijke Ontwikkeling van de gemeente Den Haag, kreeg het idee om samen met het managementteam waar hij deel van uitmaakt, een training te volgen die anders was dan anders. Dit idee ontstond toen hij in een artikel las dat managers in toenemende mate op zoek zijn naar andersoortige trainingen: trainingen die niet volgens het geijkte patroon verlopen maar verrassend zijn en de deelnemers prikkelen tot nadenken over zaken die er echt toe doen. 'Een van die zaken', vertelt Albert, 'is het gegeven dat managers op zoek zijn naar een rustpunt.'

Zijn team houdt zich onder meer bezig met het beoordelen van bouwplannen, het opstellen van randvoorwaarden voor ontwikkelingen in de stad en het in samenspraak met juristen maken van bestemmingsplannen. Dagelijks krijgen de managers te maken met een omvangrijke informatiestroom via inter- en intranet, e-mail en allerlei (onderzoeks)rapporten. Beslissingen moeten vaak snel, onder tijdsdruk genomen worden en flits daar ga je weer naar het volgende onderwerp. De rust om na te denken, te reflecteren en het een tegen het ander af te wegen ontbreekt soms. Albert ziet in zijn werkomgeving de kwalijke gevolgen van al dat gejaag, zoals burn-out of andere stressgerelateerde klachten.

Even je hoofd leegmaken

Albert is zich ervan bewust dat het goed is je hoofd zo nu en dan leeg te maken zodat er weer ruimte komt voor inspiratie. Zo is hij zelf zo'n twintig jaar geleden begonnen met mediteren. Sinds die tijd voelt hij zich rustiger en kennelijk straalt hij dit uit naar zijn omgeving. Zijn rust wekt nieuwsgierigheid op bij zijn collega's en eigenlijk zijn zij wel benieuwd hoe je zo'n levenshouding kunt bereiken. Natuurlijk kunnen en willen ze niet allemaal aan het mediteren slaan, maar het volgen van een workshop *Zen voor managers* zien ze eigenlijk wel zitten.

Zij kwamen met Houthoff in gesprek en werden aan Jan Harmes voorgesteld. Jan is meditatie-trainer en beoefent zen vanuit de boeddhistische en yogatraditie. Bij hem geen gezweef, maar oefeningen die direct toepasbaar zijn in het dagelijks leven en, wat belangrijk is: de humor ontbreekt bij Jan niet. En zo ging Albert samen met vier collega-managers naar Kasteel Oud Poelgeest om een dag lang kennis te maken met zen en op zoek te gaan naar handvatten die voorkomen dat je door stress geregeerd wordt.

Zonder praten

'Aan het begin van de dag kostte één minuut niets zeggen en stilzitten bovenmatige inspanning', vertelt Albert. 'Na een halve minuut begin je al onrustig om je heen te kijken en dwalen je gedachten constant af. Des te opmerkelijker was het dat we aan het eind van de ochtend al vijftien minuten rustig bij onszelf konden blijven zonder te praten en dat we met wat kleine aanwijzingen niet meer met ons hoofd bezigwaren. Jan bouwde het programma goed op. Hij gaf steeds een korte inleiding waarin hij het hoe en waarom van de volgende oefening uitlegde. Zelfs de werking van onze hersenen kwam aan bod en de manier waarop we denken. We werden ons ervan bewust hoe we in gewoontepatronen zitten en zelf stress opbouwen. En... hoe lastig het is niet te denken! Op het moment dat je je bewust voorneemt niet te denken, is het denkproces alweer opgestart. De uitdaging is je gedachten niet te veroordelen en er geen waarde aan te hechten maar een gedachte die opkomt te 'isoleren' en weg te laten drijven.



Na de lunch volgde de middagdip en zijn we heerlijk naar buiten gegaan. Dan merk je pas dat het flinke tempo waarin je dagelijks opereert ook van invloed is op de manier waarop je wandelt. Je bent geneigd flink de pas erin te zetten. Maar op deze dag leerden we heel bewust te lopen en de omgeving in ons op te nemen. De argeloze wandelaar die zijn hondje in het bos uitliet, zal wel gedacht hebben 'wat een vreemd stelletje' en eerlijk gezegd moesten wij zo nu en dan ook wel lachen. Daar liepen we: onze benen een voor een langzaam optrekkend en weer heel behoedzaam neerzettend. Maar toch, je leert weer om met aandacht dat te doen waar je op dat moment mee bezig bent en niet tienduizend dingen tegelijk te doen. En die gerichte aandacht zorgt voor rust en overzicht.

We hebben de dag in stijl afgesloten met een heerlijk etentje en ik merkte dat we helemaal ontspannen waren. Vanuit die sfeer ontstonden er ook andersoortige gesprekken en een andere toon.'

Aan de slag

'We kijken zonder meer uiterst positief terug op deze dag. Het is ook leuk om te zien dat mensen er echt mee aan de slag gaan. De een is er een boek over gaan lezen en de ander bouwt heel bewust rustmomenten in tijdens het werk. Toch is het belangrijk dat het onderwerp op de agenda blijft staan, want voor je het weet laten we ons weer meesleuren in de maalstroom van dingen die dagelijks op ons af komen. Deze workshop zou ook prima inzetbaar zijn voor andere beroepsgroepen en wellicht binnen andere afdelingen van de gemeente Den Haag. Zo zijn wij bezig met een verandertraject *Beleid in beweging*, waarin aandacht voor stress en de waan van de dag prima past.'

Ook interesse in deze workshop voor uw organisatie? Wij komen onze zentrainer graag aan u voorstellen.

trainingsoverzicht

Agressiehantering

Dinsdag 1 en 15 april 2008
Woensdag 29 oktober en 5 november 2008

Assertiviteit

Woensdag 12 en 26 maart 2008
Dinsdag 1 en 15 april 2008
Vrijdag 23 mei en 6 juni 2008
Maandag 9 en 23 juni 2008 **
Dinsdag 9 en 23 september 2008
Woensdag 1 en 8 oktober 2008
Dinsdag 28 oktober en 11 november 2008 *
Vrijdag 14 en 28 november 2008
Donderdag 27 november en 11 december 2008 **

Assertiviteit voor leidinggevenden

Vrijdag 14 en 28 maart en 11 april 2008
Donderdag 11, 18 en 25 september 2008

Beginnend leiderschap

Donderdag 6, 13, 20 en 27 maart 2008
Woensdag 1, 8 en 29 oktober en 5 november 2008

Communiceren met resultaat

Donderdag 6 en 20 maart 2008
Woensdag 21 mei en 4 juni 2008
Vrijdag 19 september en 3 oktober 2008
Dinsdag 28 oktober en 11 november 2008
Maandag 10 en 24 november 2008

Feedbacktraining

Donderdag 22 mei 2008
Vrijdag 26 september 2008
Maandag 17 november 2008

Interculturele communicatie

Donderdag 6 en 13 maart 2008
Dinsdag 3 en 10 juni 2008
Maandag 27 oktober en 3 november 2008

Persoonlijke effectiviteit

Woensdag 14, 21 en 28 mei 2008
Donderdag 11, 18 en 25 september 2008
Maandag 3, 10 en 17 november 2008

Presentatietraining

Maandag 26 mei en 2 juni 2008
Donderdag 25 september en 2 oktober 2008
Vrijdag 7 en 14 november 2008

Telefoontraining

Dinsdag 11 maart 2008
Donderdag 19 juni 2008
Woensdag 24 september 2008
Dinsdag 18 november 2008

Timemanagement

Maandag 31 maart en 7 april 2008
Dinsdag 30 september en 7 oktober 2008

Alle trainingen vinden plaats van 9.30 uur tot 17.00 uur bij Houthoff, Conferentieoord Overvoorde aan de Van Vredenburgweg 170 in Rijswijk. Hierop zijn twee uitzonderingen:

* Deze training vindt plaats in Tilburg.

** Deze training vindt plaats in Zwolle.

De trainingen zijn ook mogelijk met een bedrijfsinterne variatie, toegespitst op de specifieke wensen van uw organisatie.

Investering

Agressiehantering	€ 995,-
Assertiviteitstraining	€ 995,-
Assertiviteitstraining voor leidinggevenden	€ 1.695,-
Beginnend leiderschap	€ 2.305,-
Communiceren met resultaat	€ 995,-
Feedbacktraining	€ 535,-
Interculturele communicatie	€ 995,-
Persoonlijke effectiviteit	€ 1.695,-
Presentatietraining	€ 995,-
Telefoontraining	€ 535,-
Timemanagement	€ 995,-

De prijzen van de trainingen zijn inclusief dagarrangement en lesmateriaal.

Coaching

Coaching kan op elk gewenst moment van start gaan en vindt plaats op diverse locaties in Nederland.

Coaching (een traject van zes gesprekken van anderhalf uur)	€ 1.685,-
Coaching voor leidinggevenden, adviseurs en directieleden	€ 1.860,-

BTW wordt niet berekend.

Voor verdere informatie over trainingen, coaching, HeartMath, de ontbijtsessies en voor inschrijvingen: bezoek onze website www.houthofftrainingen.nl Uiteraard kunt u met vragen of voor verdere informatie altijd contact opnemen met ons kantoor in Rijswijk, telefoon 070 362 36 17, of e-mailen naar info@houthofftrainingen.nl



foto: Minovation

colofon

Houthoff Magazine is een uitgave van Houthoff Training & Coaching. U kunt zich kosteloos abonneren door telefonisch contact met ons op te nemen of via onze website. Informatie over adverteren in Houthoff Magazine is bij Houthoff verkrijgbaar.



Houthoff Training & Coaching

Van Vredenburgweg 170
2285 SE RIJSWIJK
Postbus 1108
2280 CC RIJSWIJK
Tel +31 (0)70 362 36 17
Fax +31 (0)70 362 39 17
info@houthofftrainingen.nl
www.houthofftrainingen.nl

Coördinatie:

Linda Houthoff

Eindredactie:

Tekstbureau Patricia Kat

Vormgeving:

De Brouwerij ontwerp en vormgeving, Den Haag

Drukwerk en begeleiding:

Thieme Media Services, Delft

Opplage: 1.500 exemplaren