



Goed voor jezelf zorgen: #3 Vertragen: hoe snel ga jij?

Van Onrust, Onzekerheid en Ontevredenheid naar meer Ontspannen leven!



In 3 stappen naar een rustiger leven

Hoofdartikel door Miranda Langedijk

Eén van de dingen waar we als mens flink last van kunnen hebben is 'een vol hoofd'. Een hoofd dat altijd 'aan' staat. Het gevoel dat je altijd aan het rennen en vliegen bent en dat je

geen tijd hebt om te ontspannen. Dat je niet aan jezelf toekomt. Of dat je jezelf hoort zeggen: "ik ben gewoon niet geschikt om stil te zitten en niets te doen".

Misschien heb je net vakantie gehad en ervaren wat er gebeurt wanneer je vertraagt. Wanneer je veel meer zelf kunt bepalen hoe je je dagen inricht. Ben je 'tot rust gekomen'? Of heb je vooral gemerkt hoeveel onrust er in je hoofd en lijf aanwezig is. Of allebei?

Herman van Veen zong: "We moeten rennen, vliegen en weer doorgaan". Veel moeten, het steeds ervaren van (werk)druk en een grote snelheid van leven, kunnen leiden tot (flinke):

- **Onrust:** heb ik alles wel (op tijd) op orde?
- **Onzekerheid:** kan ik het allemaal wel aan en doe ik het goed genoeg?
- **Ontevredenheid:** Wanneer is er nou eens tijd om te genieten?

Als je iets wilt veranderen dan vraagt dat altijd eerst bewustwording.

Wil je nog wat meer ontspannen leven, dan eerst zelfreflectie.

Waar sta je nu? Waar zou voor jou winst te behalen zijn?

Zijn er gebieden in je leven waar je wel héél hard rent?

In deze herfstnieuwsbrief:

- Hoe snel leef jij?
- Wat je vakantie je kan vertellen over je eigen tempo.
- Vijf sets reflectievragen!

In de winternieuwsbrief 'Vertragen: hoe doe je dat?' volgen meer tips om te dimmen © Heb jij tips die je helpen rustiger te leven? Laat het ons weten, we delen dan graag de suggesties en ervaringen.

Ook in de winternieuwsbrief: meer over DE NIEUWE WEBSITE die we achter de schermen aan het bouwen zijn. Ons doel: alle info voor klanten zo prettig mogelijk toegankelijk maken, 2020 PROOF! Tips, artikelen, werkwijze en meer.



AGENDA

Direct inplannen!

Training Effectief en assertief communiceren
1 & 15 november 2019
zie pagina 6

Op pagina 7 een referentie van een schoolleider n.a.v. haar individuele coachtraject

Een 3 Stappenplan om te Vertragen:

1. Zelfreflectie: 5 sets Reflectievragen
Pagina 3

Volgende keer:

2. Wat betekent vertragen voor jou? En waarom zou je?
3. Tips om te vertragen

In deze nieuwsbrief:

Vertragen in de vakantie:

meer zicht op hoe snel je leeft, pagina 2

Voelt je vakantie alweer heel lang geleden?

Ben je na je vakantie meteen weer begonnen met rennen? Zin om even stil te staan, je vakantie terug te halen en te kijken wat dit je vertelt over het tempo waarin je leeft?



VERTRAGEN IN DE VAKANTIE: meer zicht op hoe snel je leeft

Misschien heb je net vakantie gehad en in een ander, rustiger ritme geleefd. Of herinner je je een vakantieperiode waarin je leven veel kalmer verliep. **Een vakantie is een uitgelezen periode om veel minder te 'hoeven'.**

Je kunt je tempo omlaag brengen, tenzij je natuurlijk je vakantie van 's morgens tot 's avonds volplant met activiteiten, verbouwen, verhuizen, drukke reizen, in drie weken een boek schrijven of alle pretparken in de Benelux afgaan met je kinderen 😊

In je vakantie hoef je niet per sé op een bepaalde tijd op te staan. Je hebt meer tijd om uitgebreid te ontbijten en wat te lezen of te praten. Als je dag open ligt, dan heb je alle ruimte om zelf te bepalen wat je het liefste wil doen. Die **autonomie** is één van de dingen die mensen vaak het meest waarderen aan hun vakantie. De vrijheid om je tijd precies zo in te richten als je zelf wil.

Ook wanneer je de zorg hebt voor anderen (kids, een zieke ouder) kun je waarschijnlijk gemakkelijker tijd vrij maken voor jezelf in je vakantie, dan wanneer je ook nog werkt.

Het kan zijn dat je merkt dat je in **de eerste dagen** van je vakantie **nog in het snelle dagelijkse ritme** zit. Je wordt wakker op het moment dat normaal de wekker gaat. Je voelt je misschien nog gehaast, of je denkt nog na over de zaken die je in je werk hebt laten liggen toen je op vakantie ging. Misschien ervaar je bewuster de druk die je daarbij kunt voelen, of zie je scherper hoe je je zorgen kunt maken over wat je aantreft wanneer je weer terugkomt.

Wanneer je ruimte creëert begint een zekere mate van vertragen vaak vanzelf. Hoe drukker je normaal gesproken bent, des te meer je kunt ervaren hoe lastig je dat vertragen vindt.

In de vertraging ontstaat immers **ruimte om te voelen** hoe het met je gaat. Ruimte om op te merken welke gedachten, gevoelens en fysieke gewaarwordingen er zijn. Als je het heel druk hebt gehad, merk je in die eerste dagen wellicht vooral op hoeveel onrust, onzekerheid en ontevredenheid er is. Dat kan maken dat je vertragen helemaal niet leuk vindt. Het kan zelfs een reden zijn om steeds minder vaak stil te staan.

Altijd rennen is een 'goede' manier om minder te hoeven voelen.

Het nadeel is dat alles wat je niet wilt en wat je niet aankijkt en aangaat, er dubbel is. Vertragen vergt dus ook een zekere moed. Je hebt het lef nodig om eventuele onrust-monsters aan te kijken. Om stil te staan in het oog van eventuele orkanen van onzekerheid en wat te dobberen in je eigen meertje van ontevredenheid.

Vertragen staat dan gelijk aan voelen. De drie O's waar het eerder over ging, Onrust, Onzekerheid en Ontevredenheid, zijn meestal niet het fijnst om te voelen. Het kan zijn dat je er liever bij weg blijft. Het kan ook zijn dat je vindt dat je in je vakantie gewoon blij hoort te zijn. Dat het een periode moet zijn van genieten en dat er iets mis is met je wanneer jij niet in staat blijkt steeds te genieten (terwijl de zon notabene mooi schijnt, je geliefde vrolijk aan de ontbijttafel zit en de kinderen happy over de camping hollen). Dan wordt dit vastgestelde onvermogen in zichzelf een reden voor die drie O's. Als je dan ook nog niet wil dat het opvalt dat jij (ondankbaar mens) niet maximaal gelukkig zit te zijn, dan komt daar vrij gemakkelijk nog Eenzaamheid bij.

Zin om meer zicht te krijgen op je eigen tempo en wat jou doet versnellen of vertragen? Zie de reflectievragen op de volgende pagina!



Wat vertelt je vakantie je over hoe snel je leeft?

Hierna **5 sets reflectievragen** om voor jezelf te beantwoorden.

Natuurlijk kun je jezelf deze vragen ook stellen gericht op je dagelijkse leven, wanneer het geen vakantie is 😊

1. Hoe druk heb ik het?

Hoeveel rusttijd, lege ruimte, tijd om te vertragen, gun je jezelf in de vakantie c.q. hoe vol plan je je vakantietijd?

Neem je de tijd om te reflecteren, te voelen en te analyseren? Naar binnen te kijken en bewust op te merken hoe het met je gaat?

Leef je in het tempo dat past bij hoe het met je gaat en hoeveel energie je hebt?

Ga je over je grenzen heen? Jaag je jezelf op?

2. Wie bepaalt mijn agenda en snelheid?

Wie bepaalt hoe snel of langzaam je gaat? Maak je snelheid voor anderen, omdat je denkt dat anderen dat willen of nodig hebben?

Hoe belangrijk ben je voor jezelf? Mag je vertragen van jezelf?

Hoe reageer je op de (onuitgesproken) wensen of eisen van anderen?

Durf je grenzen te stellen?

3. Hoe voelt vertragen?

Wanneer je vertraagt, stil staat, minder of niets te doen hebt, hoe reageer je dan?

Wat denk en voel je dan? Wat ga je (niet) doen? Verveel je je, of voel je je ongemakkelijk zodra je vertraagt?

Wat is waar van wat je hierover denkt? Wat is aangeleerd, overgenomen, gewenning of routine?

4. Hoe ga ik om met de 3 O's?

Wanneer je onrust, onzekerheid of ontevredenheid opmerkt bij jezelf, wat doe je dan?

Ren je verder, verzin je iets om te gaan doen, ervan weg te lopen, leid je jezelf af, stop je het weg, maak je het klein?

Voorkom je 'lastige emoties' door altijd druk te zijn?

Kijk je Onrust, Onzekerheid en

Ontevredenheid aan of geven ze altijd een soort vervelend onderbuikgevoel?

Ken je je gedachten en gevoelens en ga je er op een positieve manier mee om?

5. Hoe ziet je ideale vakantie er uit?

Wat zou je doen, met wie, waar, hoeveel tijd zou je met vakantie zijn?

Welk weer zou je wensen? Welke geuren, welke sensaties associeer jij met de ideale vakantie?

Wat zou je onrust brengen, en wat rust?

Waar zou je onzeker door worden? Wat zou maken dat je zelfvertrouwen zou groeien? Waardoor zou je ontevreden raken? Wat zou je willen accepteren en loslaten?

Wat zou je ideale vakantie je brengen? Wat vertelt dit je over hoe je nu leeft en hoe je misschien meer wil leven?

Wil je ondersteuning bij deze reflectie en het aan de slag gaan met je antwoorden? Neem contact met ons op voor een goed gesprek of een versterkend coachtraject.



GOED VOOR JEZELF ZORGEN: VERTRAGEN MET EEN ADEMPAUZE!

Bewust ademhalen is waarschijnlijk de meest ondergewaardeerde manier om heel eenvoudig je lichaam en geest te kalmeren.

Het stopt stress reacties en daarmee help je je lichaam energie vrij te maken voor belangrijke interne processen zoals het rustig verteren van voedsel, het afvoeren van afvalstoffen en het helen van cellen. Processen waar je lijf niet aan toe komt wanneer alles is gericht op steeds maar rennen, vechten of vluchten.

Hoe doe je dat, een adempauze nemen?

Rustig en diep ademhalen, met een focus op je uitademing is simpel.

Bijvoorbeeld door je aandacht te richten op het geluid, en/of gevoel van je in- en uitademing.

Merk het gevoel van de adem op, inademend door je neus en uit (alsof je langzaam een pluisje wegblaast) door je mond.

Het kan helpen je handen op je buik te leggen en naar je handen toe te ademen.

Je kunt ook elke uitademing tellen. Ben je bij 10 dan begin je weer bij 1.

Raak je afgeleid, geen punt, ook gewoon weer beginnen bij 1.

Het is niet voor niets dat we tegen iemand die gefrustreerd is, zeggen: **tel eerst tot 10!**

Wanneer je meer ontspannen bent, neem je betere beslissingen.

Heb je een **hartslagmeter**? Neem de proef op de som. Meet je hartslag voor je start en na de eerste 10 rustige ademhalingen. Neem je een langere adempauze, van 3 minuten? Meet nog eens wat er gebeurt met je hartslag.

Hoe vaker je zo'n adempauze neemt en zo je spanningsboog doorbreekt, des te meer energie houd je over aan het einde van je dag.



GOED VOOR JEZELF ZORGEN: BETER SLAPEN!

In onze vorige twee nieuwsbrieven gingen we uitgebreid in op goed voor jezelf zorgen door de voorwaarden te scheppen om beter te slapen. Aan bod kwamen o.a.:

- de relatie tussen hoe je leeft en hoe je slaapt.
- De relatie tussen slapen en emoties.

We gaven een **7 stappenplan** om beter te kunnen slapen:

1. Het in kaart brengen van je slaapedrag
2. Kijken hoe je leeft: bepaal je stressniveau
3. Creëer je eigen optimale slaapritme
4. Het belang van licht
5. Hoe voorkom je gezondheidsproblemen door een gebrekkige nachtrust
6. Let op je voeding! Do's & Don'ts
7. Creëer je eigen slaapritueel op maat

We gaven toen aan hoe belangrijk je **leeftempo** is voor je slaap.

Simpel gezegd: ben je overdag altijd aan het rennen met het gevoel steeds te kort te schieten, dan is het niet heel gek dat je 's nachts niet heel gemakkelijk tot stilstand en rust komt.

Het kan je dan enorm helpen om te **vertragen** en minder eisen aan jezelf te stellen en zo tot een betere balans tussen inspanning en ontspanning te komen. Tussen werk en privé en tussen tijd voor anderen en tijd voor jezelf.



VOOR WIE?

Voor **managers en professionals** die belang hebben bij glashelder, prettig en krachtig **communiceren** om optimaal **effectief** te zijn. In de groepen die we over de jaren hebben begeleid zaten o.a.: leidinggevenden, docenten, zorgprofessionals, zelfstandig ondernemers, accountants, P&O medewerkers, adviseurs, beleids- financieel, verkoop-, administratief- en service medewerkers, uitvoerders, voormannen, planners, engineers, (school)directeuren en projectleiders. Altijd in een veilige en open sfeer waarbij je leert van elkaar. Waardering door deelnemers altijd zeer hoog (gemiddeld cijfer 8,7).

TRAINING EFFECTIEF EN ASSERTIEF COMMUNICEREN

Wil je goed voor jezelf zorgen en stilstaan bij je eigen communicatie? Wil je jezelf beter profileren, op een prettige en duidelijke manier grenzen stellen en ontspannen omgaan met het geven en ontvangen van feedback?

De tweedaagse empowerment training **Effectief en assertief communiceren**, speciaal voor managers en professionals, verzorgen we al jaren met veel plezier.

Op **1 en 15 november 2019** vindt de eerstvolgende training weer plaats. We werken in een kleine groep van maximaal 8 deelnemers. Het animo voor deze training is altijd groot, dus schrijf je snel in! Trainer: Miranda Langedijk Locatie: in onze praktijk in Zaandam.

WAAR GA JE MEE AAN DE SLAG?

Werken in een kleine groep aan **grenzen stellen** (m.b.v. een zeer handig en eenvoudig toe te passen 4 stappen model), 'nee' zeggen, het onderscheiden van vier gedragstypen, **feedback** geven en ontvangen, omgaan met **kritiek** en oefenen met **assertief gedrag** en **communicatie** waarbij jouw eigen praktijksituaties ruimschoots aan bod komen. Volop gelegenheid tot vragen stellen en veel **persoonlijke aandacht** in een **veilige en ontspannen sfeer**.

RESULTAAT

Meer het **overzicht** behouden en **regie voeren**, meer **rust en balans**, minder rennen of je laten afleiden, **minder stress** en frustratie, meer, open, eerlijk en duidelijk **communiceren** en je **doelen** daadwerkelijk gaan halen!



*Ik heb nog meer **inzicht** gekregen in de technieken om assertiever te kunnen zijn en effectiever te communiceren. Het was fijn om mijn ervaringen te kunnen delen met 'gelijkgestemden'.*

*Ik voel dat ik weer een **stap verder** ben gekomen om voor mezelf op te komen én er te zijn!*

Eveline, Projectleider Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier

Miranda is een geweldige trainer met een uitzonderlijk scherp, analytisch, observatievermogen.

De praktische tips en de achterliggende theorie zijn zeer bruikbaar en relevant.

Ik heb meer vertrouwen in mijn eigen kwaliteiten en in anderen gekregen.

Renee Kooger, onderzoeker, TNO



Meer referenties? Je vindt ze [hier](#).

MEER INFORMATIE

Wil je werken aan **(werk)stressreductie** en/of **prettiger en duidelijk(er) communiceren**? Neem dan contact op met Miranda Langedijk (06-13.54.10.47) of Nannette de Boer (075-614.54.27) of schrijf je direct in via de website.

Deelname aan de training Effectief en assertief communiceren kost € 525,- **ex BTW pp** voor twee hele dagen (van 9.00 - 16.00 uur), inclusief **uitgebreide documentatie, koffie/thee en lekkers** op tafel en een **sfervolle en mooi verzorgde lunch**.

Voor bedrijven: Bij inschrijving van 2 of meer deelnemers: 10% korting op de prijs.

**DIRECT
INSCHRIJVEN
voor deze
training!**



REFERENTIE INDIVIDUELE COACHING

Via mond-tot-mond reclame ben ik bij Miranda terechtgekomen voor persoonlijke coaching.

Een hele goede keus!

Het doel dat ik voor mezelf gesteld had, was meer tot mezelf komen en beter voor mezelf zorgen, dat doel heb ik zeker bereikt. Ik kreeg meer overzicht en kon mezelf steeds beter helpen.

Aanvullend op de coaching heb ik ook deelgenomen aan de **tweedaagse training Effectief en assertief communiceren**. Ik vond dat een zeer effectieve manier om je te laten inzien wat je nodig hebt om weer in je kracht te staan. Het hielp me ook te zien dat andere mensen, uit verschillende branches en werkgebieden, tegen dezelfde zaken aanlopen. Dat gaf **steun en saamhorigheid**. Het waren intensieve dagen, maar ik kwam er met **volle energie** vandaan.

RESPECTVOL

Wat ik zo prettig vind aan Miranda, is dat ze heel respectvol met je omgaat.

Ze is oprecht belangstellend en heeft, vanuit een professionele houding, alle aandacht voor jou als mens.

Miranda is ook eerlijk tegen je en ook dat vind ik respectvol. Ze aarzelt niet om je, als dat nodig is, een halt toe te roepen, om je stil te laten staan bij wat je zegt. Doordat ze precies weet wat ze eerder met je heeft besproken, kan ze de juiste vragen stellen en zaken concreet maken.

Miranda heeft ook op andere momenten tijd voor je als je het nodig hebt. Ik heb het heel fijn gevonden dat ik ook buiten de geplande gesprekken om, in overleg, telefonisch, per mail of WhatsApp contact met haar kon opnemen. Dan kon ik er vervolgens direct mee aan de slag.

Gedurende mijn coachtraject heb ik me dan ook continu door Miranda écht gesteund gevoeld.

Karin Wilms
Schoolleider
OPO IJmond





JEZELF OF ANDEREN COACHEN? Dé tool om dit te realiseren!

Met **Het SuccesManagementSpel** krijg je snel en eenvoudig op tafel waar je kwaliteiten liggen, wat er goed gaat, en welke ontwikkelpunten je voor jezelf ziet.

Wat onze toolkit onderscheidt van veel andere spellen is dat elk **thema** heel concreet is uitgewerkt in **gedrag** dat je kunt vertonen om meer **succesvol** te zijn.

Bovendien bevat de toolkit een **spelbord** en bijbehorende **coachvragen**, die het eenvoudig maken om een compleet **coachgesprek** te voeren, gericht op die ontwikkelingen die voor jou relevant zijn.



Zo weet je na afloop niet alleen welke **kwaliteiten** en **ontwikkelpunten** je hebt, maar heb je ook een gericht **actieplan** om tot meer succes te komen. Of dat nu is met betrekking tot Plannen, Je plek innemen, Communiceren of één van de andere **12 uitgewerkte thema's**.

Zie hiernaast een greep uit de **144 To Do KAARTJES** met concrete succesvolle acties die je verder helpen bij het daadwerkelijk leren realiseren van je doelen!

Heb je een leerdoel? Of wil je beter kunnen coachen? Kom tot een plan van aanpak met Het SuccesManagementSpel

Ben je op zoek naar een origineel en zinvol cadeau voor **Sinterklaas of Kerst**? Wil je je team een inspirerend cadeau geven? Een **relatiegeschenk** waarmee je iemand **succes** wenst of feliciteert met geboekt succes? Kies voor Het SuccesManagementSpel. Dé toolkit om jezelf en anderen te (leren) coachen.

Maak t/m 31 december 2019 gebruik van onze feestelijke kortingsactie!

Vul bij je bestelling in onze **webwinkel** de kortingscode **FSTH43** in en ontvang direct **15% korting!** Je krijgt onze complete coach toolkit voor slechts € 29,85 ex. BTW en zonder verzendkosten! [Klik hier om te bestellen!](#)





LANGEDIJK CONSULT

Gespecialiseerd in professionalisering en burn-out begeleiding

Wij bieden resultaatgerichte **professionele (team)coaching, training en intervisie** aan managers en professionals die **effectiever willen communiceren en (samen)werken**.

Wij verzorgen individuele, team- en organisatietrajecten. Wij werken landelijk.

KERNWAARDEN

Persoonlijk, transparante afspraken, duurzame resultaten, integer en uiterst effectief.

PERSOONLIJK RESULTAAT

Iedereen heeft zo zijn of haar onzekerheden en valkuilen. Sta je niet ten volle in je kracht, dreig je uit balans te raken of is de balans al enige tijd zoek? Of merk je dat de communicatie met anderen een stuk effectiever (en prettiger) zou kunnen zijn? Wil je als leidinggevende effectiever coachen, draagvlak creëren, omgaan met weerstand en veranderingen leiden? In alles dat wij doen kiezen we voor een **persoonlijke benadering** en besteden we de uiterste zorg en aandacht aan onze klanten. Zowel individueel als in teams.

TEAMTRAJECTEN

- **Effectiever en prettiger (samen)werken en communiceren**
- **Resultaatgericht werken, vraag- en klantgericht communiceren**
- **Professioneel presenteren en positioneren**
- **Komen tot zelfsturende, samen verantwoordelijke teams**
- **Burn-out en verzuim preventie, re-integratie begeleiding, stressreductie**
- **Effectief en efficiënt vergaderen en timemanagement**
- **Missie en visie bepaling, draagvlak creëren en eigen verantwoordelijkheid vergroten**
- **Versterken van coachend, situationeel, persoonlijk en verbindend leiderschap**
- **Cultuurverandering: van denken naar doen, van praten over naar praten met, van zorgen voor naar zorgen dat, van reactief naar proactief en voorbeeldgedrag, van eilandjes naar samen sterk**

Wij werken aan het creëren van de voorwaarden voor geluk en succes!

ZELF WERKEN AAN PREVENTIE OF HERSTEL BIJ WERKSTRESS OF BURN-OUT?

Langedijk Consult: Dé partner bij werkstress en burn-out preventie en herstel!

Wij bieden:

- **Professionele maatwerk coachingstrajecten** voor maximale persoonlijke aandacht om zo snel en effectief mogelijk die stappen te zetten die maken dat je weer met plezier en energie kunt werken en genieten van je leven.
- Deelname aan onze Training Effectief en assertief communiceren. Mede een solide basis om een burn-out te voorkomen of er niet (opnieuw) in te vervallen. Deze training bieden we ook in company aan.
- Maatwerk (**proces**)begeleiding, **teamcoaching en trainingen** voor organisaties en teams om werkstress en burn-out gestructureerd bespreekbaar te maken, te voorkomen en om samen weer met plezier en energie aan de slag te gaan. Vraag naar onze referentieprojecten!

Neem contact op met Miranda Langedijk (06-13.54.10.47) of Nannette de Boer (075-614.54.27) voor meer informatie of plan een afspraak in voor een gesprek.



Je vindt ons ook op social media:    

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