

Mindful management

Stressmanagement, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid voor bedrijven

Algemeen

De vraag 'hoe gaat het' stel ik vrijwel altijd als ik bij een bedrijf of organisatie binnenkom. En regelmatig is het antwoord "druk". Soms is dat leuk, fijn of prima. Maar doorgaans hoor ik ook dat het mensen dwars zit. Ze voelen zich er niet prettig bij, hebben fysieke klachten en zouden graag minder druk ervaren. Ik geef ze dan alvast wat tips (zie hieronder), maar wat eigenlijk mooi zou zijn, is dat er in de werksituatie structureel iets verandert. Want doorlopend onder druk staan, kan onder andere zorgen voor:

- Rugklachten
- Nek- en schouderklachten
- Een hoge en snelle ademhaling
- Een verminderde concentratie of focus
- Zwakke en stijve spieren
- Slechte doorbloedingen
- Een hoge bloeddruk
- Hartkloppingen
- Chronische ontstekingen
- Chronische stress en mentale problemen

Yoga & mindfulness zijn manieren om de druk op het werk te managen. Wat kunnen yoga & mindfulness op het werk bijvoorbeeld opleveren?

- Minder ziekteverzuim; gezondere werknemers die langer kunnen blijven werken
- Een positieve werksfeer binnen teams; beter communiceren en samenwerken
- Betere focus op taken; waarborgt de kwaliteit en productiviteit van het werk
- Bewuster handelen en betere beslissingen nemen
- Minder stress of een betere omgang met stress; rustigere werknemers
- Betere balans tussen werk en privé

Wat zijn de mogelijkheden bij jullie?

Stress en drukte kunnen overal en bij iedereen aanwezig zijn. Veel te doen, te weinig tijd, wisselende diensten of het voelen van druk om goed werk te leveren, doen een groot beroep op het stresssysteem. Wanneer fysiek werk of een slechte werkhouding ook aan de orde zijn, is overspanning geen gekke uitkomst.

Ik ben van mening dat mensen en bedrijven het best functioneren bij personeel dat ook goed voor zichzelf en elkaar zorgt. Yoga & mindfulness kunnen voor alle bovenstaande aspecten een ondersteuning bieden en kan onder andere deze vormen aannemen:

- Tijdens of tussen vergaderingen, grote bijeenkomsten of personeelsdagen
- Tijdens (lunch)pauzes, op een centrale plek (on- of offline)
- Als rondgang langs verschillende afdelingen
- Korte sessies gedurende een dag
- Vaste momenten in een week, bijvoorbeeld begin of einde van de dag
- Op afroep, individueel, bij stressmomenten of tijdens trajecten van ziekte

Om nu al te beginnen met een gezonde werkdag, vind je hier enkele oefeningen:

- Aandacht; ademhaling

Ga rechtop in je stoel zitten. Breng je aandacht naar je ademhaling. Observeer gedachten en gevoelens die voorbij komen, laat deze bewust los en keer terug naar je adem. Doe dit twee minuten. Begin vervolgens dieper en krachtiger in- en uit te ademen: vier tellen in en vier tellen uit. Terwijl je dit geconcentreerd doet, focus je op een positieve, blijde of dierbare herinnering. Na nog eens drie minuten doe je je ogen weer open. Dit is de basis van mindfulness, waarbij de adem het punt wordt om op te concentreren. Je wordt rustiger en meer bewust van de neiging in je hoofd om alsmaar van de hak op de tak te springen. Door helemaal op het in- en uitademen te focussen, kalmeer je je brein.

- Soepele rug; cat-cow

Zittend op je stoel lift je je borst en rolt je schouders naar achter. Schouderbladen naar elkaar toe. Je ademt in. Je creëert hierbij een holle rug. Uitademend zak je terug naar binnen en bol je de rug. Begin klein en maak de bewegingen hierbij steeds iets groter. Herhaal enkele malen.

- Doorbloeding in benen; voor- en achterover buigingen

Kom staan met je voeten bij elkaar. Breng je armen op een inademing zijwaarts omhoog tot boven je hoofd. Op een uitademing buig je je rug achterover tot zover prettig aanvoelt (span je bilspieren aan). Adem in, kom terug tot in het midden. Adem uit, buig voorover tot zover als prettig voelt. Dit kun je een paar keer herhalen. Wanneer het genoeg is, kom je terug omhoog.

- Mindfulness; audio-oefeningen

https://soundcloud.com/veronique-van-dam/mindfulnessoefening-1?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

https://soundcloud.com/veronique-van-dam/lichaam-voeten-1?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

Reacties van andere werknemers:

- “Ik vond het een fijne les! Ik was helemaal relaxt na die tijd.”
- “Ik vond het een erg fijne les. Het gaf weer even rust na al die drukke weken.”
- “Een prettige ervaring Veronique! Vooral de ruimte die er was om een oefening helemaal goed/meest effectief qua houding en ademhaling te doen tot dat wat je kunt.”
- “Ik vond het weer heel fijn. Net als vorige keer is het zo fijn om op zo'n drukke dag even weer te landen en te ontspannen voordat je aan de rest van het programma begint. Ik heb er weer veel baat bij gehad.”
- “Yoga was voor mij echt even uit m'n comfortzone stappen. Veronique maakt dat makkelijker, puur door wie ze is en hoe ze doet wat ze doet. Yoga op deze manier brengt me rust en zet m'n 'lijf' aan. Op een voor mij, nieuwe onbekende maar fijne manier.”
- “Ik vond het heerlijk! Mijn schouders voelden meer ontspannen na de yoga.
- “Veronique is een echte topper, omdat haar lessen zo fijn op maat zijn, met een goede balans tussen hard werken en rust en aandacht, en ze steeds weer nieuwe kennis aan ons doorgeeft via het laten ervaren ervan.”
- “Ik vond het een prettige en intensieve les, maar ook heel ontspannend. Het is in ieder geval prettig om yoga te kunnen doen en het is goed voor mijn welbevinden merk ik. Het is ook prettig dat het tijdens werktijd kan.”
- “Veronique heeft een rustige en prettige manier van lesgeven, waarbij ze afstemt op diverse niveaus, van beginner tot gevorderde. Ze brengt variatie aan in haar lessen en sluit aan op de behoeften van de deelnemers.”
- “Ik heb het leuk gevonden. Het was toegankelijk, en ieder kreeg de ruimte om het op zijn/haar manier te ervaren. Dus ruimte om er serieus voor te gaan, maar ook om af en toe te lachen.”

Over Veronique

Ik ben Veronique van Dam, het gezicht achter Velans.

Tijdens mijn werk als orthopedagoog en vertrouwenspersoon ben ik gaan merken dat er steeds meer mentale druk en stress bij zowel kinderen als volwassenen is ontstaan. Waarbij de bron bij ieder persoon anders kan zijn. Dit zag ik ook bij collega's en zelf heb ik ervaren hoe het is om met een eetstoornis binnen een bedrijf werkzaam te zijn en met angstklachten een eigen bedrijf te runnen.

Gelukkig weet ik inmiddels ook welke factoren kunnen voorkomen dat een persoon mentaal uitgeput raakt of wat kan helpen om er bovenop te komen. Zorgen voor jezelf. Je eigen gezondheid en geluk zijn immers de basis van je leven. Wat ik graag wil bereiken is dat mensen zich goed voelen, zichzelf kunnen zijn en gezond zijn. Fysiek en mentaal. Door terug te gaan naar de basis, rust en adem, kun je weer merken wat je nodig hebt en waar je heen wil.

Zelf doe ik aan yoga omdat het rust brengt. Ik heb ervaren dat dit niet na één les ontstaat. Echter, hoe vaker ik het deed en hoe meer ik erover las, des te meer ik ging begrijpen hoe het werkt op en in het lichaam. Na een yogales ontstaat er nieuwe energie en een leeg hoofd bij mij. Hierdoor word ik sterker, zowel fysiek als mentaal.

Ik ben er van overtuigd dat dit voor anderen ook werkt en ik vind het mooi dit aan iemand te kunnen meegeven. Daarom geef ik als spreker lezingen en workshops om te inspireren, leren en laten ervaren wat yoga en mindfulness voor ieders mentale gezondheid kan betekenen.

Naast yoga houd ik van reizen, wandelen, natuur, psychologie, gezelligheid en sushi.

Hartelijke groet,
Veronique van Dam

