

BODY AT WORK



Op het werk zijn we wandelende hoofden geworden. Ons lijf heeft zich maar te voegen naar het tempo van ons hoofd. Dat is niet lang houdbaar, getuige het groeiende aantal mensen met chronische stress en burn-out. Dat mag en kan anders. Ons lijf centraal stellen ook op de werkplek, gaat onze productiviteit en ons werkplezier bevorderen. Ons lijf geeft ons nl. stresssignalen uit ons onbewuste brein. Een stress reactie (fight-flight-freeze) is altijd in de vorm van spanning voelbaar in ons lijf. Deze stressreacties hebben zijn weerslag op onze communicatie, samenwerking, productiviteit en onze energiehuishouding. Ons lijf is dus een belangrijke informatiebron voor ons welzijn. Maar hoe leggen we er weer contact mee, als we er zo van zijn vervreemd? En wat kun je daar als werkgever nu aan doen (en laten!)? Best veel!

Opzet 'Body at Work'

Het eerste deel van het programma bestaat uit een presentatie waarbij ingegaan wordt op het thema Stress: wat is het, hoe ontstaat het en wat is er aan te doen. We komen dan automatisch uit bij ons lichaam. Ons lichaam reageert namelijk direct en onbewust op 'gevaar' (intern of extern). De kunst is om deze signalen te leren (her)kennen.

Het tweede deel bestaat uit een workshop. Door middel van korte oefeningen laten we deelnemers zien en ervaren wat je lichaamshouding over jou vertelt. Bijvoorbeeld of jouw voorkeur ligt in het denken (hoofd), voelen (hart) of doen (buik) en in hoeverre dit je soms letterlijk uit balans kan brengen. We zullen ontdekken of je makkelijk je grenzen kunt aangeven. Daarvoor is het eerst noodzakelijk dat je ze voelt. Ook daar gaan we mee oefenen. Ook geven we de deelnemers een korte ontspanningsoefening mee, die ze gedurende de (werk)dag kunnen toepassen. Dit helpt je om contact met je lichaam te houden en werkt stress reducerend.

Na afloop van dit programma hebben de deelnemers inzicht in:

- hoe stress ontstaat en wat je er zelf aan kunt doen om dit te reduceren/voorkomen
- hoe je regelmatig in kunt checken bij je lijf
- hoe je jouw grenzen kunt herkennen
- of je een hoofd, hart of buik type bent
- wat jouw lichaamshouding zegt over jouw persoonlijkheidsstructuur (extrovert/introvert etc.) -> Iedere deelnemer krijgt zo zijn eigen 'bodyscan'.

Het vervolg is om medewerkers een periode lang hun hartslag en ademhaling te laten bijhouden via bijvoorbeeld smart watch en/of app. Hier zijn nauwelijks kosten aan verbonden, maar geeft de medewerker wel een hoop informatie over zichzelf. En het helpt bij de bewustwording van de signalen van hun lijf!

Een collega trainer/coach, zal indien de hoeveelheid deelnemers hierom vraagt, helpen met de workshop en gedurende het hele dagdeelprogramma aanwezig zijn.

Mochten er andere of aanvullende wensen zijn, dan kom ik graag langs om e.e.a. te bespreken. Het programma wordt dan aangepast. Mijn bedoeling is dat aan elke organisatie maatwerk wordt geleverd.

Onze drive is om elke organisatie ervan te overtuigen dat we ons lichaam weer mogen integreren en gebruiken; ook in het werk.

Na afloop van het programma, kom ik graag langs om te horen hoe de medewerkers de collega's het programma hebben ervaren. Hier zijn uiteraard geen kosten aan verbonden.

Interesse? Neem contact met me op:

+31624213076

rechtstreekscoaching@gmail.com

<https://www.rechtstreekscoaching.nl/>