

Vitaliteit & Leiderschap

Vitaal Leiderschap, we weten allemaal hoe belangrijk het is en toch staat het niet altijd direct op de voorgrond bij vele.

Preventieve gezondheid, het belang van op duurzame wijze een balans te houden omtrent vitaliteit en hoe dit op een juist manier in te kunnen zetten in uitdagende tijden. Iets wat steeds belangrijker wordt bij de ondernemer, leidinggevende en manager in welke sector dan ook. Wake Up To Life coaching maakt u bewust wat het effect is om focus te leggen op preventie en duurzame wijze balans houden en hoe dit te realiseren en te behouden.

Wat is er aan de hand in ondernemend Nederland?

We staan in de top 10 van de meest gelukkigste landen en toch is er veel aan de hand.

Burn-out cijfers nemen, voelen ons vaak uitgeblust en daarbij zitten veel ondernemers en leidinggevende zitten in de gevarenzone.

Disbalans privé & ondernemen groeit door toename stress en hoge verantwoordelijkheid.

Veroorzaakt door prestatiedruk, het continue implementeren van nieuwe regels, wetgeving en vernieuwingen om te zorgen dat je als ondernemer innovatief blijft.

We zitten in een 'niet klagen, maar doen en doorgaan mentaliteit'!

Met als gevolg dat we als mens steeds verder van onszelf af gaan staan. Dit gaat ten koste van factoren waar je niet direct bij stilstaat.

Gevolgen en valkuilen

We vergeten vaak waarom we zijn gaan ondernemen. Het begint met passie voor het vak en hebben een duidelijk doel voor ogen. Willen eigen baas zijn, financieel onafhankelijk en zelf de regels willen bepalen. Maar ook het toekomstperspectief van meer thuis zijn, meer kunnen reizen, meer genieten en tijd doorbrengen met dierbaren. Dat doel verliest men soms het uit het oog.

Het wordt een routine en alles wat door de jaren heen van je verwacht wordt en vaak opgelegd door derde en omgevingsfactoren, kost je meer tijd en energie dan je lief is.

De bekende spagaat waar je in terecht komt; van een bedrijf optimaal runnen en de verantwoordelijkheid die we richting het thuisfront voelen en willen nemen. Of juist niet... omdat belang van de zaak voorop blijft staan en gezamenlijk belang niet meer wordt gezien.

Daarbij komt nog kijken dat men zorgen om het bedrijf liever niet deelt en avondvergaderingen/overuren ten kosten gaan van de tijd thuis en de tijd om op te laden. Het mag bekend zijn dat stress op de zaak en privé zijn weerslag heeft op diverse vlakken zoals fysieke gesteldheid, mentale toestand en sociaal. Wat zich uit in vermoeidheid, minder focus, fouten maken, stress, slecht slapen, slechte communicatie en geen verantwoordelijkheid meer kunnen nemen.

Vaak nemen we pas actie en gaan we pas de bewustwording in als er iets gebeurd waardoor het vaak een 'moet' wordt en er geen andere keuze meer is.

Waarom er niet voor zorgen dat het niet zover komt! Dat je verantwoordelijkheid neemt, dat je de zaken goed geregeld hebt zowel zakelijk als privé, zowel als ondernemer en als mens. Beide onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Wat wordt onderschat?

Als ondernemer, leidinggevende ben je ook gewoon mens! Met alle uitdagingen die het leven met zich meebrengt buiten het ondernemerschap.

Je bent vaak het brein achter het bedrijf, achter vernieuwing en projecten waarin ook veel van je verwacht wordt.

Daarnaast heb je een voorbeeldfunctie richting de mensen met je samenwerkt dus ook je werknemers.

Als ondernemer en leidinggevende zal men nooit het achterste van de tong laten zien op momenten dat het verre van top gaat.

Een aantal factoren zoals helderheid krijgen in waar je staat en waar je naar toe wilt als mens, een stevig vitaal fundament, goede communicatie en een gezamenlijk doel is hierin ontzettend belangrijk.

“Get everybody on the same page!” Want hoe fijn zou het zijn als de personen die dicht bij je staan de neuzen dezelfde richting op hebben. Dan ben je ten alle tijden beter afgestemd.

Ga ook de verbanden zien tussen alle facetten die met vitaliteit te maken hebben. Voorkomen is altijd beter dan genezen.

In plaats van op het symptoom die we willen bestrijden zoals dagje extra vrij nemen als we moe zijn, of een tablet voor de hoge bloeddruk nemen die we voorgeschreven krijgen mogen we naar de kern gaan! Oftewel de oorzaak aanpakken en zorgen dat een stevig basisfundament wordt neergezet. Gaan voor duurzaamheid!

Wat te doen?

Als ondernemer wil je succesvol zijn, die gedrevenheid en passie zit in elke ondernemer. Maar we zijn steeds bewuster dat dit niet meer ten kosten mag gaan van alles. Paar belangrijke punten hierin:

- Weer terug naar de basis.
- Inzicht is alles men moet weten waar men nu staat als ondernemer.
- Wat heb je nodig om optimaal te functioneren zodat u als ondernemer ook optimaal kunt presteren.
- Leg op meerdere pijlers van vitaliteit de focus (verderop laat ik zien wat die pijlers zijn. Want niets staan los van elkaar. Als je dit gaat doen kom je in verbinding met je vitale zelf.
- Bouw aan een opwaartse spiraal van vitaliteit.
Vanuit hier ontstaat er niet alleen meer veerkracht in het omgaan met stress maar ok een stuwkracht waarmee men zichzelf kunnen ontplooiën en capaciteiten kunnen ontwikkelen.

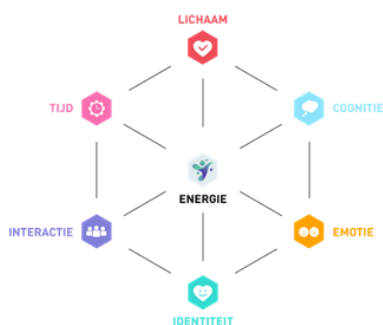
De invloed van een vitaal persoon vitaliseert!!

Waarom zou je iets verlangen van je medewerkers wat je zelf achterwegen laat?

Waarom wachten tot het moet?

We willen toch duurzaam zijn. Ben dan het voorbeeld.

Pijlers van vitaliteit (bron: de vitaliteit revolutie)



1. ENERGIE als de kern, je levenskracht en levendigheid.

Je hele dag wordt bepaald door de energie die je tot je beschikking hebt. Je hebt dit veelal zelf in de hand. Denk aan routines, voorbereiding presentaties etc.

En dit heeft niet alleen te maken met slapen, voeding en beweging maar ook hoe je over dingen denkt, waar je gedachten veel mee bezig zijn door de dag heen, gevoelens en relaties.

Wat je ook laat ervaren wat jouw energie geeft en waar jouw energie weglekt. Denk aan samenwerkingen, keuzen maken, zit je nog wel op de goede weg, relaties.

Hoe gebruik men energie op de juiste manier?

Hoe voorkom je dan je in een neerwaartse spiraal van stress terecht komt?

Hoe zet je energie op de juiste manier in om juist de opwaartse spiraal te creëren?

De kracht van het zelfregulerend vermogen.

Hoe is jouw persoonlijke internetverbinding? Hoe is jouw capaciteit voor het verwerken van energie en informatie op alle niveaus, dus niet alleen mentaal, maar ook lichamelijk, emotioneel en relationeel? Als dit goed is kunnen lichaam het geest optimaal functioneren.

De reden waarom je niet altijd op 1 onderdeel moet focussen maar dat je alles hierin mee moet nemen.

Dan gaan je duurzaam in balans blijven i.p.v. van korte termijn verandering.

In combinatie met de juiste tools, waardoor dit het fundament wordt waarop alle andere facetten/pijlers gebouwd worden.

2. LICHAMELIJK

Denken hierbij aan voeding en beweging, op tijd je rust pakken en bijvoorbeeld voldoende slapen. Wat zorgt voor een optimaal functionerend lichaam en door het juiste lichaamsritme te leren krijg je een gezond, fit en veerkrachtig lichaam. Dit is wel een onderwerp waar we ons steeds bewuster van zijn en al aardig geïntegreerd hebben in het leven als gewoonte.

3. COGNITIE

Wat zijn jouw mentale patronen en waar komen ze vandaan? Zo belangrijk om eigen gedrag te gaan begrijpen, voor meer rust in je hoofd en het maken van betere keuzes die tot positieve resultaten leiden en dus ook binnen je bedrijf.

4. EMOTIE

We willen vaak positiviteit om ons heen en alles met die bril bekijken. Maar ook negatieve emoties kunnen waardevol zijn in het worden van die vitale persoon je die wil zijn en hoe creëer je krachtige en positieve emoties ook juist in tijden van stress binnen het bedrijf en/of op de werkvloer als dingen niet lekker lopen. HR heeft ook hier een mooie rol in. Voor alles geldt bent het voorbeeld en de ander volgt.

3. IDENTITEIT

Hoe zie jij zelf als persoon, als ondernemers, als leidinggevende?

En het belang van hierin volledig jezelf te zijn. Hoe meer je dat bent/wordt hoe effectiever je ook die behoefte kun vervullen. Soms moet je nou eenmaal even in de spiegel kijken en kijken wat je ziet en ben je daar dan nog tevreden mee of mag het anders.

Het gaat het niet alleen om gezond eten en op tijd naar bed in de wereld van vitaliteit.

4. INTERACTIE

De connectie maken met anderen. Hoe kunnen relaties in het ondernemerschap maar zeker ook daarbuiten je meer energie geven? Een verbindende communicatie kan een verdieping geven, leert grenzen herkennen, respecteren en aangeven van gezonde assertiviteit.

Ik heb jarenlang gewerkt in een bepaalde vorm van hiërarchie. En mijn inziens is dat niet meer van deze tijd.

5. TIJD

Leer van je verleden, wees klaar voor de toekomst en leef in het hier-en-nu. Gebruik je tijd

wijsselijk. We hebben allemaal 24 uur in de dag en zorg dat gaat werken om te leven en niet te leven om te werken. Bewust blijven van de kleine dingen die het grote verschil gaan maken.

Dit geeft een globaal beeld waar alles mee samenhangt als we praten over vitaliteit. Maar weet dat oude patronen, gewoonten, gedachten en de manier van denken niet van vandaag op morgen geïntegreerd zijn in ons dagelijks leven. Dat heeft tijd nodig en daar zijn een aantal facetten wel heel belangrijk in.

Vitaliteit zou een prioriteit moeten zijn.

Preventief aan de slag met gezondheid juist in de ratrace van alle dag, vooral als ondernemer! Helaas vaak nog een ondergeschoven kindje en wordt soms zelfs een beetje weggelachen. Men heeft niet nodig van ze voelen zich goed... Totdat ineens het moment komt dat men de vinger er niet op kan leggen en er periodes komen van irritatie, stress, slechter slapen, vermoeidheid, minder productief, moeizame relaties, geen groei in de business enzovoort.

De ontwikkeling binnen bedrijven gaat razendsnel. En voor de ene vernieuwing geïntegreerd is binnen het bedrijf staat de volgende uitdaging alweer klaar. Dat vraagt veel energie en daarom zo noodzakelijk dat iedereen leert om op een duurzame wijze balans te houden en zich in te kunnen zetten in deze uitdagende tijden. Jij bent zelf verantwoordelijk voor waar je nu staat en waar je heen wil.

Wat wil ik meegeven.

1. Ga aan de slag. Maak eens helder hoe je ervoor staat en wat betekent een goed basisfundament voor jou als ondernemer. En onder welke voorwaarden je deze wilt neerzetten. Neem daarbij een professional in de hand om mee te reflecteren zowel op persoonlijk als zakelijk vlak. Die je even aan je jasje trekt als je de afspraken met jezelf niet nakomt. Die jou scherp houdt. Maar die ook samen met jou kijkt wat deze belangrijke voorwaarden zijn waaronder jij je leven wil leven i.c.m. je ondernemerschap.

2. Zorg voor een fysieke sterke basis. Voeding, beweging, voldoende slapen en persoonlijke ontwikkeling blijven een pre in de basis. Maar vergeet niet dat je als drukke ondernemer/leidinggevende met vaak lange dagen, ook niet altijd alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Dus zorg voor de juiste aanvulling zodat je lichaam ook optimaal gevoed wordt. Zoals we soms die extra rust nodig hebben of die vakantie, vergeten we vaak dat we ook soms extra aanvulling nodig hebben in de vorm van vitamines en mineralen. Ook Wake Up To Life Coaching kan hierin voorzien.

“Hoogste niveau van vitaliteit betekent ook presteren op topniveau binnen uw bedrijf”

Wilt u meer weten over wat Wake Up To Life Coaching voor u en uw bedrijf kan betekenen? Ga naar www.sandradobbelsteen.nl en ik ga graag met u in gesprek.

Hartelijke & vitale groet,

Sandra Dobbelsteen
info@sandradobbelsteen.nl

SANDRA
dobbelsteen