

Veerle en Sophie

geschreven door Carine Pruijt en Pauline Tanahatoe

Dit is een boek in wording. We publiceren telkens een of twee thema's en we vinden het leuk wanneer je feedback en/of input¹ geeft! Wie weet kom jij dan ook in ons verhaal. Feedback/input kun je mailen aan info@proactiefcoachen.nl of aan info@tandoen.nl

Het Plaatselijk Sufferdje en een rondetafelgesprek

Zeulend met een boodschappentas in haar ene hand en haar laptop in de andere, maakt Veerle de voordeur open. Rob komt de trap af.... *mam, ik moet...* "Nu even niet Rob", zegt Veerle. "Ik moet nog koken en vanavond is dat rondetafelgesprek met Sophie bij de lokale omroep. Je vader en ik zijn als publiek uitgenodigd dus we eten wat vroeger dan anders. Niet meer weggaan nu, dek jij alvast de tafel?" Veerle's hoofd loopt een beetje over...!

 **toet toet!!!** Sophie schrikt en springt gauw opzij... daar lag ze bijna onder een auto! Ze merkt dat ze best zenuwachtig is terwijl ze weet dat ze over het onderwerp *Jeetje Sophie, opletten!* "Geluk op de werkvloer" echt wel wat te vertellen heeft. Haar stuk "*Stress te lijf in de zorgsector*" is goed ontvangen, daarom is ze gevraagd voor vanavond. Als Sophie plaats neemt aan de gesprekstafel, ziet ze Veerle en Bert zitten.. *fijn!*

Dinsdag 19 maart 2019		Het Plaatselijk Sufferdje		ProactiefCoachen n.v.o. Tandoen n.v.o.	
STRESS TE LIJF IN DE ZORGSECTOR Door: Sophie van der Linden					
Werken aan geluk als preventie voor stress gerelateerde klachten					
Hoe draag je zelf de zorg voor je werkgeluk? Is jouw glas halfvol of halfleeg? Ben je een tevreden mens of loop je vaak te klagen?		Geluk is niet iets wat je kunt bereiken of kwijt raken, het is een mindset. Je brein heeft ongekende mogelijkheden. O.a. om jezelf en anderen gelukkiger of ongelukkiger te maken. Uit onderzoek blijkt dat je voor 40% invloed hebt op de mate waarin je je gelukkig voelt. Je geluksbeleving wordt voor 50% bepaald door aanleg en omstandigheden leveren een aandeel van 10%.		In de zorgsector gaat heel veel goed maar we horen en lezen vrij negatieve berichtgeving hierover. Dit werkt als een zelf vervullende prophecy . Je krijgt meer van wat je niet wilt. Er werken heel veel betrokken mensen met hart en ziel in de zorg. Hun verhalen mogen wat mij betreft veel meer naar buiten komen! https://www.entdeklzorg.nl Een positieve houding maakt dat je energie krijgt in plaats van leegloopt in een bepaalde situatie. Wanneer je je er bewust van bent dat je glas altijd halfvol is in plaats van halfleeg, ben je al aardig op weg naar je Geluk. (lees verder op pag. 7)	
Geluksbeleving  40% 50% 10% • Aanleg • Omstandigheden • Veranderbaar					
relax met klassiek  Beethoven - Dvornak		Maandag 12.00 uur inloop in Zorgcentrum 't Vliet 		 Rube Goldberg Invention	

"Wat een hele mooie ontwikkeling is, vertelt Sophie, is dat er steeds meer aanwijzingen in de maatschappij komen dat 'gelukkig zijn' de maat voor welvaart wordt in plaats van de cijfers op je bankrekening". Vragen als: 'wat maakt medewerkers gelukkig?', 'hoe maak je werk van geluk?', 'hoe straalt dat af op de resultaten?', 'wat kun je als medewerker zelf doen aan je geluksgevoel?' passeren de revue. Sophie benadrukt dat het op de eerste plaats belangrijk is om te weten dat geluk en genot twee verschillende zaken zijn en dat geluk van ieder een persoonlijke invulling vraagt.

"Het blijkt dat geluksgevoel en/of gevoelens van tevredenheid en dankbaarheid stress reducerend werken". Sophie zit zelfverzekerd te vertellen. "Ook blijken gelukkige mensen

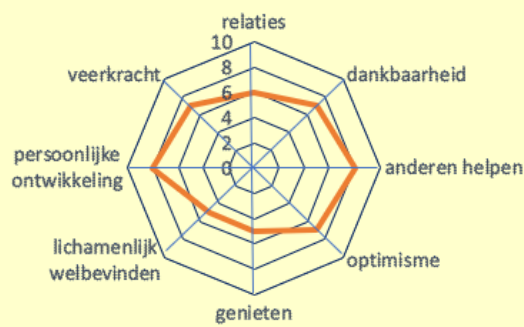
een beter werkend immuunsysteem te hebben en minder vaak ziek te zijn. Het is dus rendabel om te investeren in gelukkige werknemers. Wat een werknemer zelf kan doen om zich vaker happy te voelen, is om positieve uitspraken te doen. Daardoor ga je je vanzelf beter voelen. Omgekeerd werkt hetzelfde. Hoe vaker je negatieve dingen zegt of denkt, des te negatiever worden je gevoelens. Je kunt actief je geluksgevoel versterken, hierin heb je dus een keuze", benadrukt Sophie. Wanneer op het scherm achter de tafel een beeld verschijnt, legt Sophie uit hoe dat in elkaar steekt. "Onderzoek heeft

¹ Zie "Proloog" uit deze reeks op www.proactiefcoachen.nl of op www.tandoen.nl



² Levenswiel

Levenswiel



aangetoond dat de gebieden in het *Levenswiel* een rol spelen in de beleving van je geluk”, zegt ze. Je scoort je huidige geluksgevoel door een waarde (tussen 1 en 10) toe te kennen aan de verschillende gebieden, je scoort hoe het nu is voor je. Vervolgens ga je aan de slag.

Waar iemand gelukkiger door wordt, is heel persoonlijk maar er zijn wel enkele universele gedragingen die leiden tot een groter geluksgevoel. Zo is een positieve grondhouding een bepalende factor. Je kunt positiviteit ontwikkelen door je gedachten te trainen. Je denkt bijvoorbeeld: ‘Bah, het regent en ik moet

naar buiten om de hond uit te laten’. Wanneer je deze negatieve gedachte bij jezelf bemerkt, zet je er ogenblikkelijk een positieve gedachte tegenover. Voorbeeld: ‘wat ruikt het toch lekker wanneer het regent’ of wat voor jou positief is aan regen. Door dit telkens te doen wanneer je een negatieve gedachte ergens over hebt, zul je merken dat je vanzelf positievere gedachten krijgt.

Je kunt ook hulpmiddelen gebruiken die speciaal ontworpen zijn om te werken aan meer geluk zoals:

- *Een schatkist vol geluk*³. Dit is een doosje met kaartjes waarop tips staan die, wanneer je ze opvolgt, je dichterbij een gelukkiger leven en een positieve mindset brengen. De tips zijn van toepassing op elk van de gebieden van het *Levenswiel*. Zo is er een kaartje met de tip: *durf deze week twee (kleine?) dingen te doen die je gewoonlijk niet durft*. Hiermee werk je aan je persoonlijke groei. En met de tip: *let deze week extra op of er iemand is die je kunt helpen* werk je aan je maatschappelijke bijdrage.



- Wanneer je graag schrijft en op onderzoek wilt naar je waarden, passies, talenten etc. dan is het *LifeBook*⁴ wellicht iets voor jou.



- Je kunt er ook voor kiezen om samen met een coach uit te zoeken hoe jij je geluksgevoel kunt verbeteren.

“Gelukkig zijn is een manier van leven en een keuze” betoogt Sophie. Door het *Levenswiel* een of twee keer per jaar voor jezelf in te vullen, monitor je hoe je ervoor staat. Zo zie je hoeveel winst je boekt wanneer je bewust werkt aan het vergroten van je geluksgevoel.

Sophie krijgt van het publiek een warm applaus en een mooie bos bloemen van de omroep. Ze voelt zich blij en trots. Ze neemt gauw een slok van de wijn, die ze in haar handen krijgt gedruwd, als ze richting Veerle en Bert loopt.

~~~~~

<sup>2</sup> Op de site <https://www.toolshero.nl/psychologie/persoonlijk-geluk/wheel-of-life-levenswiel/> kun je voor jezelf het wiel invullen.

<sup>3</sup> Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2011 en Leo Bormans

<sup>4</sup> LifeBook – werkboek voor meer geluk en succes – Jan-Willem van den Brandhof