

# Veerle en Sophie

geschreven door Pauline Tanahatoe en Carine Pruijt

Dit is een boek in wording. We publiceren telkens een of twee thema's en we vinden het leuk wanneer je feedback en/of input<sup>1</sup> geeft! Wie weet kom jij dan ook in ons verhaal. Feedback/input kun je mailen aan [info@tandoen.nl](mailto:info@tandoen.nl) of aan [info@proactiefcoachen.nl](mailto:info@proactiefcoachen.nl)

## Stress en ..... het jaarplan.

'Dames en heren, het volgende station is...'. Veerle kijkt naar buiten en laat haar gedachten de vrije loop.

Leuke lezing vandaag, wat is de werking van de hersens toch interessant! En vooral hoe de uitkomsten van recente onderzoeken helpen in de praktijk van alle dag. Bijvoorbeeld door je ervan bewust te zijn dat wanneer bij een cliënt of team veel emotie of stress speelt, het heldere denken (tijdelijk) geblokkeerd wordt.

Wanneer er sprake is van een structureel probleem met emoties of stress, is het noodzakelijk om eerst in te zetten op ontspanning en emotieregulatie voordat verder gewerkt kan worden aan het probleem of de vraag. Veerle denkt aan Eric en wat hij oproept bij verschillende teamleden. Gisteren kwam een collega naar Veerle toe, bijna in tranen over de 'lompe' manier van benadering door Eric. Veerle besepte op dat moment dat het de *interpretatie van het gedrag van Eric* was en dat Eric er waarschijnlijk zelf helemaal geen erg in heeft wat hij teweeg brengt.



Er zijn legio manieren om dagelijks te ontstressen. Matig intensieve beweging (wandelen, fietsen of zwemmen) verhoogt de activiteit van de hippocampus waardoor stress afneemt. Het luisteren naar klassieke muziek, dagdromen en enkele malen diep ademhalen tot in je buik helpen ook om je te ontspannen. Op [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl) staat een stresstest en oefeningen om je stress te reduceren.



ha, een berichtje van Sophie;



*"Ik ben helemaal enthousiast geworden toen ik het boekje van Marc van Eck en Ellen Leenhouts<sup>3</sup> had gelezen. Het schrijven van een jaarplan werd door mijn team namelijk gezien als een moeie. Maar ik wil door het gebruik van de methode van Van Eck en Leenhouts laten zien dat het echt een mooi moment kan zijn om gestructureerd en strategisch te bepalen waar we over een bepaalde tijd willen zijn en hoe we daar gaan komen. Ik blijf er namelijk van overtuigd dat wanneer medewerkers weten waarvoor ze het doen, het commitment met sprongen vooruit gaat en er zelfs nog meer plezier komt in de uitvoering van het werk. Misschien voor jullie ook interessant!"*

BYE! Sophie

<sup>1</sup> Zie "Proloog" uit deze reeks op [www.proactiefcoachen.nl](http://www.proactiefcoachen.nl) of op [www.tandoen.nl](http://www.tandoen.nl)

<sup>2</sup> Bron: Google afbeeldingen

<sup>3</sup> 'Businessplan op 1 A4 - Word succesvoller met OGSM' door Marc van Eck, Ellen van Zanten

Lieve help! De WhatsApp van Sophie herinnert Veerle aan de vergadering die ze nog moet voorbereiden voor dinsdag. Ze heeft het onderwerp jaarplan op de agenda gezet omdat het huidige jaarplan niet actief gebruikt wordt en niets brengt. Veerle opent haar laptop, logt in op de boeken webwinkel en bestelt het boekje dat Sophie haar aanraadt. Ze is benieuwd of ze net zo enthousiast wordt als Sophie...tot op heden krijgt ze van jaarplannen alleen maar pukkels...en dat op haar leeftijd!

Als Veerle opkijkt ziet ze dat ze moet overstappen, ze besluit om koffie te halen en mee te nemen in haar volgende trein.

Zo, ze zit weer, prima plek, alleen is het buiten al te donker om nog iets te zien, jammer!

Veerle's gedachten dwalen weer af naar Eric en haar team. Ze besluit om in het komende coachgesprek met Eric door te vragen op zijn gedrag naar collega's. Ze is nieuwsgierig naar wat hem drijft.

De theorie over de werking van de hersenen, bevestigt Veerle in haar overtuiging dat ze het gisteren goed heeft aangepakt. Ze heeft eerst aandacht gegeven aan de emotie van de collega. Het lukte deze collega niet meteen om na te denken over wat het gedrag van Eric met haar doet. Ze labelt dit als 'lomp' gedrag en heeft geen oog voor de intentie die Eric mogelijk heeft en die anders kan zijn dan haar interpretatie. Dit gedrag is menselijk en bekend. Het klopt dat het even duurt voordat je de emotie een plek gegeven hebt en weer rationeel kunt nadenken. Dit ligt besloten in de hersenwerking.

*'Dames en heren, over enkele ogenblikken...'*. Veerle heeft haar eindbestemming bereikt. Ze neemt zich voor om verder na te denken over wat stress doet op teamniveau want ze constateert de laatste tijd dat de spanning oploopt bij enkele collega's. Veerle wil voorkomen dat collega's uitvallen vanwege stressklachten.

~~~~~



- Doorvragen -

Met in achtneming van de 4 A's beschreven door Ien van de Pol<sup>4</sup>:

- 1 - Aandacht hebben, volledig aanwezig zijn,
- 2 - Aansluiten bij het verhaal van de ander,
- 3 - Accepteren zonder oordeel,
- 4 - Authenticiteit, echtheid.

---

<sup>4</sup> <http://ienvanderpol.blogspot.nl/2013/05/vier-aaaas-voor-de-effectieve-leider.html>