

Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 3 nr. 7



Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Door Johan Hooglugt

Organiseren met een menselijk gelaat

door Paul de Blot, Hoogleraar Business Spiritualiteit Nyenrode Business Universiteit

“Ik heb vol bewondering het koningsfeest gevolgd dat als een uiterst zakelijk evenement was georganiseerd. Toch was er voldoende ruimte ingebouwd voor evenementen waarbij mensen zelf invulling aan het feest konden geven en waar met plezier aan werd gewerkt. Wanneer iets op het hoogste nationale niveau wordt georganiseerd, zoals een koningskroning met hoogwaardigheidsbekleders uit heel de wereld, is een zeer strak protocol vereist. Ondanks de schermutselingen rondom het koningslied verliep alles door de zakelijke aanpak zoals het hoorde. Het was wel opvallend dat er ondanks de strikte protocollaire aanpak toch een uitstraling van warme menselijkheid werd ervaren. Een van de belangrijkste elementen was wellicht wel het feit dat de drie kinderen voortdurend in beeld kwamen met hun verwondering en spontane reactie. Ook kwam duidelijk de warme band tussen moeder en zoon tot zijn recht en tussen oma en de kleinkinderen. Ondanks de harde zakelijkheid van het protocol bleek er ook ruimte voor de zachte binnenkant van de menselijke relaties. Zakelijkheid

heeft ook een zachte binnenkant die in het management vaak over het hoofd wordt gezien.

In de zakenwereld krijgen de stakeholders wel grote aandacht maar twee belanghebbenden worden vaak over het hoofd gezien: dat is de familie en de eigen persoonlijke verantwoordelijkheid. Bij de kroningsplechtigheid kwamen juist deze beide factoren sterk tot hun recht. De koning spreekt duidelijk uit dat hij geen politieke verantwoordelijkheid draagt maar zich wel verantwoordelijk voelt. Het gaat bij leiderschap om de collectieve verantwoordelijkheid waarbij ieder ook persoonlijk verantwoordelijkheid is voor de eigen taak. Die wordt niet enkel bepaald door wat iemand doet, maar wat iemand is op het diepste zijnsniveau van het bestaan.

In Afrika is het uitgangspunt van het beleid het WIJ waaruit zich het IK ontwikkelt. In tegenstelling tot deze Afrikaanse WIJ-cultuur krijgt voor de West-Europeaan het IK primaire aandacht, waarbij vooral de nadruk valt op het eigenbelang van zijn rechten. Daarbij verarmt de WIJ-cultuur gemakkelijk tot de IK-cultuur. Het kroningsfeest heeft veel mensen diep geraakt omdat de WIJ-ervaring duidelijk

werd beleefd. Ik hoop dat dit kroningsfeest ook voor het zakenleven een leerschool kan zijn van warme menselijkheid binnen de harde zakenwereld”.

Het WIJ gevoel bij de overheid

Zoals velen van jullie zullen weten ben ik tevens werkzaam als manager bij de rijksoverheid. Daar waar rijksambtenaren en diverse ministeries opereerden vanuit het IK gevoel, zie je de laatste jaren steeds meer een tendens naar het WIJ gevoel.

Managers werkten voorheen vanuit hun eigen hiërarchie en zakelijke houding. Bij ons Ministerie is enige jaren terug het Stress Reductie Programma (SRP) van HeartMath Benelux ingevoerd. Ik was een van de eersten die het genoeg mocht hebben om hieraan deel te nemen. De kracht van dit programma is dat je leert vanuit je hart te werken en te managen. Je kunt hierbij zakelijk leiding geven met een persoonlijke touch. Meer open staan voor de menselijke kant van het managen en toch zorgen dat de doelstellingen worden behaald. Ik voel mij daar uitstekend bij!

Ik ben er van overtuigd dat wanneer een medewerker met een goed gevoel zijn werk verlaat, hij thuis komt met een positieve houding. Dit heeft gevolgen voor zijn privé leven. De volgende dag gaat hij weer met een goed gevoel naar kantoor. De manager op zijn beurt hoeft zich geen zorgen te maken over de kwaliteit en kwantiteit van het werk van deze medewerker. Iemand die in balans is presteert in de regel goed.

De Heartmath methodiek is gebaseerd op het bereiken van hartcoherentie en stelt je in staat om het prestatievermogen van individuen sterk te verbeteren. Hiervoor worden de volgende programma's ingezet: Het individuele programma SRP en het groepsprogramma Peak Performance.

Wereldwijd zijn er meer dan 30.000 managers en medewerkers met behulp van deze programma's getraind. Bij alle klanten zijn de HeartMath programma's er in geslaagd duidelijke verbeteringen te laten zien in een breed spectrum van key performance indicatoren zoals: moraal, individuele prestatie, ziekteverzuim, hormoonbalans, bloeddruk en HRV. Beide programma's zijn opgenomen in het zakelijke verzekeringspakket [LIVVIT pakket](#) van Achmea Zilveren Kruis en worden beide 100% vergoed.

Wat heb ik hiervan geleerd

Ik houd de dingen graag dicht bij mijzelf. Hartcoherentie heeft mij veel rust gegeven. Ik leef in het hier en nu. Ik kan mij beter focussen op de dingen waar ik op dat moment mee bezig ben. Naar mijn medewerkers toe benadruk ik het menselijke. Ik geef leiding met meer empathie. Ik kan beter luisteren naar wat anderen mij te vertellen hebben. Ik ga nog meer dan voorheen voor het WIJ gevoel. Samen met je medewerkers naar een gemeenschappelijk doel toe werken geeft mij meer arbeidsvreugde. Ik bied de individuele SRP programma's aan voor medewerkers die last hebben van veel stress. Daarnaast laat ik medewerkers die in projecten met

elkaar werken het Peak Performance programma doorlopen. Wat hierbij opvalt is dat medewerkers zich kwetsbaar op durven te stellen naar elkaar toe. Hierdoor krijg je een betere samenwerking. Al met al alleen maar winstpunten.

Welke stappen je ook zet in je leven en waarheen jouw weg ook gaat, laat je volgen door je hart.

Het HeartMath Programma

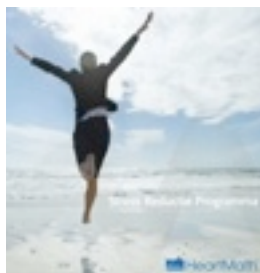
Het HeartMath programma is een wetenschappelijk gevalideerd programma dat stress-management-technieken combineert met objectieve biomedische feedback.

Het programma is er op gericht mensen te helpen bij het leren herkennen van hun stressbronnen en de mentale, emotionele en fysieke gevolgen daarvan. Om vervolgens deze effecten van stress te kunnen stoppen en om te zetten in rust, evenwicht en veerkracht. Dit bevordert op effectieve wijze het welbevinden, de gezondheid en de prestaties. Zowel van individuen en organisaties.

Het Stress Reductie Programma

Met behulp van het Stress Reductie Programma (SRP) kan men door middel van zelfsturing leren grip te krijgen op zijn gevoelswereld. Wanneer de technieken serieus en consequent geoefend worden, kan men meer fysieke, emotionele en mentale balans ervaren. Vanuit deze nieuwe balans vindt men rust, vitaliteit, (energie) en voldoening.

[klik hier voor programma](#)



Het Peak Performance Programma

Dit programma is gebaseerd op dezelfde methodieken als het SRP, echter wordt in groepsverband gegeven. Hierbij staat het groepsproces ook centraal.

[klik hier voor programma](#)



Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Workshop hartcoherentie

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

