

Veerkrachtig leren balanceren



Praktische strategieën en bruikbare tips
voor een gezonde balans tussen werk en
privé, zonder dat het je teveel tijd kost.

Marjan Scheper



LET OP! Er is iets dat je moet weten.....

Super dat je aan de slag wilt met alle strategieën en tips die in dit e-book staan, maar je moet eerst iets weten.

Veranderen vindt jouw brein niet fijn!

Dus hoe waardevol alles ook zal zijn wat je gaat lezen, het zou toch jammer zijn, dat je dit e-book, nadat je het hebt gelezen, ergens in een mapje stopt en er niet daadwerkelijk iets mee doet. Dat gun ik je niet. Daarom eerst een korte uitleg over hoe jouw brein werkt.

Veranderen is moeilijk, omdat onze hersenen gewend zijn aan routines en gewoonten. Je brein houdt van zekerheid en duidelijkheid, want die kosten ons namelijk de minste energie. Wanneer je een routine of gewoonte wilt veranderen, zal jouw amygdala, het deel in je hersenen dat je emoties regelt, negatieve emoties activeren, zoals angst, weerstand en stress. Hierdoor is het lastig om grote veranderingen vol te houden. Bedenk maar eens hoeveel mensen als doel hebben om gezonder te gaan leven, maar het toch lastig vinden om structureel hun eetgewoonten aan te passen en vaker te gaan sporten in de week. Dus hoe zorg je dat je het volhoudt?

Daarover gaan de eerste twee hoofdstukken van dit e-book.

De principes van de positieve psychologie en de werkwijze van Kaizen gaan je helpen bij het realiseren van jouw doelen. Deze zijn daarom uitermate belangrijk om te lezen!

Oké nu je dit weet, kunnen we aan de slag!

Veel plezier!



Wat je kunt verwachten

A

Het versterken van veerkracht vanuit positieve psychologie

B

Klein, kleiner, kleinst met de Kaizen-methode

TIP

1

Kom effectief in actie

TIP

2

Focus op succes

TIP

3

Ik-tijd

TIP

4

Van werk naar privé

TIP

5

Uit de waan van de dag



Het versterken van veerkracht vanuit positieve psychologie

Positieve psychologie is een tak uit de psychologie die zich richt op het begrijpen, verbeteren en langdurig versterken van positieve emoties, kwaliteiten en welzijn van (groepen) mensen.

Uit onderzoek blijkt dat het regelmatig en bewust ervaren van positieve emoties, zoals hoop, liefde, blijheid, geluk en dankbaarheid, een waardevolle strategie is voor het verbeteren van jouw algehele welzijn en het bevorderen van veerkracht in jouw leven.

Positieve emoties

- dienen als buffers tegen stress, ze vergroten jouw vermogen om met moeilijkheden om te gaan. Ze helpen je bij het herstel van negatieve emoties.
- bieden cognitieve voordelen, zoals verbeterde creativiteit, probleemoplossend vermogen en flexibel denken.
- versterken de band tussen mensen, bevorderen empathie en verbondenheid.

Deze effecten worden het 'broaden-and-buildeffect' genoemd. Wanneer je positieve emoties ervaart, worden je manier van denken en je gedragingen meer open, flexibel en creatief.

Hierdoor groeit jouw persoonlijke ontwikkeling. Je zelfvertrouwen wordt vergroot, je leert nieuwe vaardigheden en je veerkracht wordt vergroot. Het gevolg is dat je ook op de langere termijn beter in staat om met stress en uitdagingen om te gaan.

Alle tips in dit e-book zijn gebaseerd op de positieve psychologie. Kies voor jezelf steeds kleine, plezierige acties uit die je enkele weken oefent.



Het broaden and buildeffect

B

Klein, kleiner, kleinst met de Kaizen-methode

Deze methode komt uit Japan. 'Kai' staat voor verandering en 'zen' staat voor goed. We zijn vaak geneigd om de lat hoog te leggen voor onszelf. Dat doen we uit perfectionisme, omdat een ander dat van ons verwacht (of omdat we dat denken). Het komt ook voort uit ons gevoel van eigenwaarde, want we bewijzen graag dat we het wel kunnen.

Alle veranderingen, zelfs positieve, zijn eng. Veranderingen maken je onzeker, halen je uit je comfortzone. Mensen houden van routine en voorspelbaarheid. Pogingen om persoonlijke doelen te bereiken op een drastische manier, mislukken vaak, omdat onze angst en stress toenemen. Zoals je hebt gelezen in het eerste deel, komt dat omdat onze amygdala, een onderdeel van onze hersenen, alarm slaat bij elke verandering die afwijkt van onze dagelijkse routine.

De kleine stappen van Kaizen zijn een oplossing voor deze herseneigenschap. Kleine, gemakkelijk te bereiken doelen stellen je in staat de amygdala te omzeilen, zodat deze niet wakker wordt. Naarmate je kleine stappen blijft zetten, worden er daadwerkelijk nieuwe zenuwpaden aangelegd en worden nieuwe gewoonten gecreëerd.

Kaizen helpt je om de angst voor verandering op een andere manier te overwinnen. Door jouw persoonlijke doel zo klein mogelijk te maken, ben je in staat om dit doel te behalen.

Alle tips in dit e-book zijn gebaseerd op de werkwijze van Kaizen. Ze zijn allemaal geformuleerd in kleine, makkelijk te nemen stapjes.



1

Kom effectief in actie

Zonder actie geen reactie, is het motto. Dus als je behoefte hebt aan een betere balans in je werk en leven, zul je in actie moeten komen. In deze eerste strategie gaan je jouw energiegevers en energienemers in kaart brengen en voor jezelf bepalen wat wel/niet urgent en belangrijk is.

Actie 1: Maak inzichtelijk welke taken en rollen je hebt. Dit doe je door op papier een weekschema te maken waarin je van de afgelopen week beschrijft wat je elke ochtend, middag en avond hebt gedaan. Noteer alles hierin, zoals werk, studie, hobby, sociale contacten, maar ook huishoudelijke taken.

In dit overzicht ga je nu met een **groene** en **oranje** arceerstift aangeven wat jou energie kost en wat energie oplevert. Met **groen** geef je aan wat je energie geeft, waar je blij van wordt. Met **oranje** geef je aan wat jou energie kost en waar je niet blij van wordt. Hoe ziet jou balans eruit? Is het meer **groen** of meer **oranje**?

Actie 2: Je gaat nu kijken naar het verschil tussen urgentie en belangrijk. Kijk naar alles wat je met de **oranje** arceerstift hebt aangegeven. In welke van de vier onderstaande categorieën valt het?

- a. Voor jou urgent en belangrijk:** dit zijn zaken die (direct) moeten, denk aan een deadline van een opdracht, of op tijd op je werk zijn, het betalen van rekeningen.
- b. Niet urgent, maar voor jou wel belangrijk:** dit zijn voorbereidingen, dingen die gepland worden. Het plannen van maaltijden, boodschappen doen, bijwerken van dossiers, het volgen van training of scholing.
- c. Urgent, maar voor jou niet belangrijk:** dit zijn dingen als e-mails beantwoorden, en andermans problemen. Een verzoek van een andere afdeling, een extra dienst draaien, een groepsgenoot helpen bij een opdracht.
- d. Voor jou niet urgent en niet belangrijk:** social media checken, kletspraatjes.

Actie 3. De zaken die **NIET urgent en NIET belangrijk** zijn, ga je de komende week verminderen. Kies 1 ding uit waar je zin in hebt. Denk aan de kleine stapjes van Kaizen en positieve psychologie, Heb compassie met jezelf, voel je niet schuldig en wees blij als iets lukt. Reflecteer aan het einde van de week hoe het is bevallen.





Focus op succes

Door jouw successen te vieren en de aandacht te verleggen naar alles wat goed gaat, zelfs de kleinste momenten, ontwikkel je veerkracht, bevorder je je welzijn en verbeter je jouw motivatie. Hier lees je drie methoden die jou helpen bij de focus op jouw succes.

Methode 1

Koop een notitieboekje en noteer elke avond (dit kan tijdens het tanden poetsen) drie punten van dankbaarheid van die dag. Waarvan kreeg jij een glimlach op je gezicht? Wat vond je mooi? Dit kunnen grote ervaringen zijn, maar ook hele kleine momenten. Denk aan een mooi gesprek, een moment waarom je moest lachen, een vlinder, een lekkere kop koffie/thee etc. Hou dit minimaal vier weken elke dag vol, zodat het duurzaam en voor langere tijd in je systeem komt.

Methode 2

Praktiseer mindfulness. Kies een kort moment in de dag uit, waarin je drie minuten bewust geniet. Dit kan zijn van de zon op je gezicht, het geluid van vogels, de geur van een gebakken taart of brood, of mooie muziek. Kies het moment uit bij aanvang van de dag, zodat je er bewust mee kunt oefenen. Hou het minimaal vier weken dagelijks vol.

Methode 3

Creëer een passende affirmatie. Een affirmatie is een positieve uitspraak of zin die wordt gebruikt om positieve veranderingen in je leven te bevorderen. Het doel van een affirmatie is om positieve gedachten en overtuigingen te versterken, waardoor je meer zelfvertrouwen krijgt en jouw mindset verandert. Je kunt jouw affirmatie zichtbaar op een kaartje zetten en bij je dragen in je portemonnee of mobiel. Zo zie je het ook dagelijks.

Voorbeelden van affirmaties zijn:

“Ik ben oké”

“Vandaag is een goede dag”

“Ik kan dit”

“Ik vraag om hulp”



Vandaag is
een goede dag

3

Ik-tijd

Ik-tijd is een wekelijks moment, van minimaal 30 minuten, wat bewust gepland wordt. Je gaat iets doen waarvan je optimaal geniet. Denk bijvoorbeeld aan een mooie wandeling, een goed boek, een warm bad. Hier extra tips en tricks om jouw ik-tijd ook echt van jou te kunnen maken.

Tip 1

Plan het in de eerste maand wekelijks in, ruim van tevoren. Dit helpt je om het duurzaam vol te houden. Noteer het in je agenda en zorg dat het er blijft staan.

Tip 2

Zorg ervoor dat je het inplant op een moment waarin je geen haast hebt.

Tip 3

Leg alle externe afleidingen aan de kant, zoals je mobiele device.

Tip 4

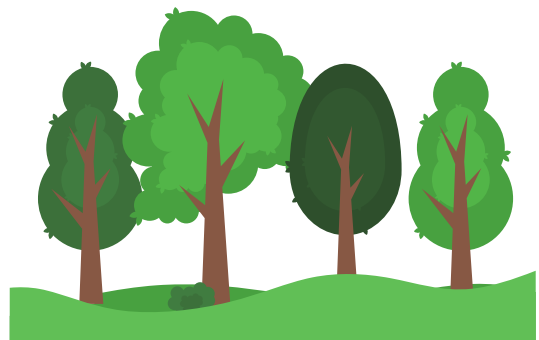
Informeel naasten, want je mag absoluut niet gestoord worden.

Tip 5

Maak er een ritueel van. Pak er een kop thee bij, luister naar rustgevende muziek.

Tip 6

Doe het buiten. Frisse lucht en een mooie natuur hebben een rustgevend effect.



4

Van werk naar privé

Niet teveel over je werk nadenken als je vrij bent kan lastig zijn. Vooral als je werkstress ervaart en weet dat er nog werk op je ligt te wachten. Om dit toch goed te kunnen is het belangrijk om een vast ritueel in te stellen die een duidelijke scheiding van werk naar privé markeert. Dit helpt om werk los te laten en jezelf toe te staan volledig aanwezig te zijn in je privéleven. Hierdoor herstel je en laad je op voor de volgende werkdag.

Hoe doe je dat

Aan het einde van je werkdag of dienst stel je een vaste routine in, die jou helpt om de dag of dienst goed af te sluiten. Er zijn heel veel rituelen te bedenken, dus kies een ritueel uit die bij jou past. Hieronder 5 mogelijkheden.

Ritueel 1

Het opruimen van je werkplek.

Ritueel 2

Het maken van een to-do-lijstje voor de volgende dag.

Ritueel 3

Het maken van een korte wandeling buiten, voordat je naar huis gaat.

Ritueel 4

Het bedanken van je collega's voor de samenwerking vandaag.

Ritueel 5

Het samen met collega's uitchecken aan het einde van de dag of dienst met een vraag. Voorbeeldvragen zijn:

- Wat maakte jou blij vandaag?
- Waar ben jij dankbaar voor vandaag?
- Met welk gevoel kijk jij terug op de dag?



Tip: hou het ritueel klein en kort en kies iets wat je fijn vindt om te doen.

Een ritueel hoeft maar 5 minuten te duren. Op die manier hou je het makkelijker vol (denk aan positieve psychologie en de Kaizen-methode).

5

Uit de waan van de dag

Als je graag van betekenis bent voor een ander, is eigen grenzen aangeven soms lastig. Bij sommige mensen zit het simpelweg niet in het karakter. En het aanleren is niet eenvoudig, want daarvoor is een gedragsverandering nodig die niet natuurlijk aanvoelt. Want, ach je kunt best een keer overwerken of een extra dienst draaien toch? Maar waar ligt de grens? En hoe blijf je goed voor jezelf zorgen?

Een zinvolle aanpak start met het herkennen en erkennen van je eigen behoeften en wensen. Deze strategie in drie stappen helpt je met het oefenen van 'nee' zeggen, zonder dat je je schuldig voelt.

Stap 1

Voordat je direct 'ja' ergens op zegt, of ergens mee aan de slag gaat, doe je (letterlijk) een stapje achteruit. Zorg dat je uit de waan van de dag stapt. En neem 30 seconden de tijd om erover na te denken. Zolang het geen acute situatie is, is deze 30 seconden een prima tijd om even voor jezelf te nemen en de balans op te maken.

Stap 2

Geef antwoord op de twee cruciale vragen:

* Past dit op dit moment in je agenda?

* Ben je in balans? Hoe is je dag en je week? Kijk lichamelijk en mentaal.

Stap 3

Is op beide vragen 'JA', dan kun je rustig doen waarvan jij vindt dat het moet gebeuren, of doen wat je gevraagd wordt. Echter, is het antwoord 'NEE' op 1 van deze vragen, dan kies je voor jezelf en geef je aan dat het niet gaat of lukt.

Een helder doel formuleren

Door deze stappen specifiek en meetbaar te benoemen, kun je groeien in het aangeven van je grenzen.



Een specifiek en meetbaar doel is bijvoorbeeld:

Ik pas deze drie stappen eenmaal per (werk)dag toe, voordat ik een verzoek of vraag accepteer. Binnen vier weken wil ik me comfortabel voelen met het toepassen van deze drie stappen en reflecteer ik op mijn handelen.

Colofon

Dit e-book is samengesteld door Marjan Scheper, eigenaar van trainingsbureau Uniek Werkgeluk, en dient als een bron van inspiratie en begeleiding voor iedereen die werkzaam is in de zorg, welzijn, onderwijs of sociaal domein en die streeft naar een veerkrachtige en gezonde balans in het leven.

De strategieën zijn gebaseerd op principes van positieve psychologie en op de Kaizen-methode. Positieve psychologie richt zich op het bevorderen van welzijn, veerkracht en het benutten van sterke punten. De Kaizen-methode, afkomstig uit Japan, draait om het idee van voortdurende verbetering door kleine, haalbare stappen te zetten. Deze benaderingen zijn gecombineerd om praktische en effectieve strategieën te ontwikkelen voor het vinden van balans en het streven naar persoonlijke groei en welzijn.

Auteur, redactie, ontwerp en opmaak: Marjan Scheper

Voor vragen, opmerkingen of feedback kunt u contact opnemen met Marjan Scheper, trainingsbureau Uniek Werkgeluk. Mail: uniekwerkgeluk@gmail.com.

Bedankt voor het lezen!

Dit e-book is uitgebracht in mei, 2024. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.