

Wat heb jij met rust en groei?

Ervaringen en tips uit het werkveld

Klik hier om de nieuwsbrief online te bekijken

Beste Online lezer,

Deze nieuwsbrief staat in het teken van de winter. De winter staat voor verstillings. Inkeer in jezelf. De omstandigheden accepteren en daaruit je plan trekken. Rust, tot het moment dat de omstandigheden gunstiger zijn, en je weer kunt gaan groeien. De tijdens de rust opgebouwde energie gaat je daarbij helpen. Wat nu lijkt op rust, blijkt straks de voorbereiding voor een nieuw jaar vol groei en bloei.

Gezonde groet, Desiré van Teeffelen.

Alle ballen in de lucht: tips uit de praktijk - *interview met Serge Zweers*

Serge Zweers is AIOS en coach voor Touch, training en coaching. In mei 2017 is hij gepromoveerd in de basale hepatologie. We vroegen Serge naar zijn ervaringen, voor welke uitdagingen hij kwam te staan en wat, terugkijkend, zijn drie belangrijkste tips voor AIOS zijn.



Tip 1 is: "Zorg dat je gepassioneerd bent over je keuze. Er gaat veel van je gevraagd worden, wat je alleen kunt opbrengen als je heel graag wilt. En vergeet daarna niet af en toe stil te staan bij je uitzicht: hoe bevoorrecht ben je om je specialisatie te kunnen doen?" *Serge Zweers, trainer & coach bij Touch.*

[Lees hier het hele interview met alle tips. Alle ballen in de lucht; interview met Serge Zweers.](#)

Hoe komen al die zorgprofessionals aan een burn-out?

Het is je vorige maand vast niet ontgaan, al die media-aandacht voor werkstress en burn-out. Aanleiding was de landelijke Week van de Werkstress, die jaarlijks in november plaatsvindt. Geen overbodige luxe, nu 42% van alle ziektemeldingen een psychische oorzaak heeft (bron: Nationale Beroepsziekteregistratie van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten). Het gaat daarbij vooral om overspannenheid en burn-out. Wat de cijfers in de zorg zijn durf ik niet te zeggen, maar zorg en onderwijs staan om hun psychische belasting bekend. Stel je voor wat een uitval van mensen achter deze kille cijfers schuilgaat! Wat een persoonlijke drama's, vergroting van werkdruk voor de collega's en ... financiële kosten.



Hoe kan het toch dat zoveel mensen – waaronder ook veel jonge zorgprofessionals, soms nog in opleiding – psychische klachten krijgen? Ik zie enkele belangrijke boosdoeners. [Klik hier om het volledige artikel van Sandra Sanders, trainer & coach bij Touch, te lezen.](#)

Een fit Team voor minder fouten

Eind november werd duidelijk dat er in Nederlandse ziekenhuizen nog altijd meer dan 1000 vermijdbare sterfgevallen per jaar zijn. Chirurg en piloot Marck Haerkens wijt dat vooral aan het functioneren van de teams en de gebrekkige werkomgeving; de technologie en de processen zijn in grote lijnen wel op orde. Natuurlijk gaat er ontzettend veel goed, maar helaas gaat er ook nog veel mis. De onderlinge communicatie in operatiekamers, maar bijvoorbeeld ook bij het stellen van diagnoses, kan nog beter, aldus Haerkens. Dat sluit aan bij mijn eigen waarneming dat het ontwikkelen van de CanMeds-competenties nog altijd zeer de moeite waard is.



Als Touch zijn we primair uit op het verhogen van het welzijn van de artsen. Hogere patiëntveiligheid is een zeer welkom neveneffect als artsen zich fit voelen, weten wat ze willen, zelfvertrouwen hebben en goed met elkaar communiceren. Ik vind het een mooi idee dat we als Touch met onze coaching en trainingen een bescheiden bijdrage leveren om het aantal van 1000 vermijdbare sterfgevallen per jaar terug te brengen. Een win-win: goed voor de artsen én goed voor de patiënten!

Maarten Stoffers, trainer & coach bij Touch.

Omstandigheden benutten

De natuur is een heerlijke coach bij groeiprocessen! Zij toont bijvoorbeeld dat groei een cyclus is, en geen spurt. Groeispurten zijn van tijdelijke aard, of voorbehouden aan eenjarige planten. Dus als je - bijvoorbeeld - liever geen eenjarige carrière wilt, adviseert de natuur om vooral ook regelmatig rust te houden.

Niet dat de natuur je aanraadt lui te zijn. Integendeel.

De natuur toont je het belang van efficiënt en bewust keuzes maken. Bij voldoende zonlicht, voedsel en bescherming, floreert het hele bos. Zodra deze overvloed afneemt, worden reserves aangesproken, tot zelfs het laatste blad dor en afgevallen is. Zo ontstaat er letterlijk ruimte voor rust. Het zou onzinnig zijn om onder deze omstandigheden energie te blijven stoppen in groei en bloei. Het zou direct weer uit de takken stromen, en nieuwe knoppen zouden bevriezen. Tenminste, als je een loofboom bent. Ben je een naaldboom, dan heb je inmiddels zo'n dikke huid dat een beetje winter je niet deert. Dan zijn juist de zomers een risico, juist als er overvloed heerst. De natuur leert dat zowel een teveel als een tekort groei doen stagneren.



Om in barre tijden te overleven is het belangrijk om terug te keren tot de kern en geduld te hebben tot er betere omstandigheden zijn ontstaan om opnieuw te groeien.

Desiré van Teeffelen, eigenaar, trainer & coach bij Touch.

Met de koets je richting bepalen

Waar denk jij aan bij winter? Ik denk aan kou, donker, binnen, kerstbomen, gezellig samen. Maar ook aan bij mijzelf naar binnen gaan: me afvragen waar het om gaat in het leven. Kerstbomen, diners en films zijn leuk, maar het echte geluk zit voor mij meer van binnen. De winter is ook een tijd om stil te staan, afstand te nemen, me af te vragen of ik wel de goede weg ben ingeslagen in mijn werk en leven. In onze moderne, dynamische maatschappij kan het lastig zijn om voldoende afstand te nemen, rust te vinden en te voelen wat je werkelijk wilt.

Hoe zit dat bij jou? Zit je nog op het goede spoor? Raakt kerst bij jou een snaar om je af te vragen in hoeverre je leeft naar je belangrijkste waarden, naar waar het om gaat in het leven? Heb jij je naaste voldoende lief? Heb je jezelf lief? Leef je het leven zoals je het wilt?

De term *coaching* komt van het Engelse woord *coach*, dat *koets* betekent. Een koets neemt je een stukje mee in de richting die jij wilt. Een koets brengt je sneller naar je bestemming. De koetsier zal je vragen waar je heen wilt. Een coach ook. En alleen al die vraag, en het onderzoeken van je antwoorden daarop, kan waardevol zijn.



Een coach in deze zin hoeft geen professionele coach te zijn. Het kan ook je partner zijn, een goede vriend of vriendin, een ouder of een collega. Maar het kan wel helpen om nu en dan even stil te staan en je mee te laten nemen door iemand anders. Wie weet waar je dan uitkomt.

Maarten Stoffers, trainer & coach bij Touch.

20 jaar Touch = korting voor Teams!

Dit jaar vierden wij ons 20-jarig bestaan! De gevarieerde krachten in ons team hebben ervoor gezorgd dat we 20 jaar lang konden blijven ontwikkelen en groeien. Zo'n goedlopend team geeft iedereen energie. En dat gunnen wij jou en jouw team

Meer tijd nodig?

Voelt het als vijf voor twaalf? Geen enkele dag je planning af?

ook. Daarom geven wij tot 20-2-2018 **200 euro korting** aan de eerstvolgende 20 teams die een training, teamcoaching of teamdag boeken. Aanbieding geldt tot 20-02-2018 20:02 uur! Zie de [agenda](#) en [ons aanbod!](#) Of bel 06-55755299.

Wij kunnen je helpen om je tijd effectiever in te zetten.

Timemanagement. Voor [medisch professionals](#) en voor [apothekers](#).

In volgend Seizoensnieuws:

Het komende jaar vind je in elk Seizoensnieuws van Touch een artikel over het herkennen van chronische **stressklachten**, het voorkomen en herstellen van een **burn-out**, steeds met een andere invalshoek.

Herken je stressklachten bij jezelf, trek aan de bel. Het team van Touch staat voor je klaar, of het nu gaat om het voorkomen of herstellen van burn-out.

De volgende Seizoensnieuws verschijnt 21 maart 2018.



Touch training en coaching  wenst je een liefdevol en gezond 2018

Agenda uitgelicht:

 Sollicitatietraining voor een opleidingsplaats - 19 maart en 21 september 2018.

 Alle ballen in de lucht (individueel coachtraject) - startdata 15 januari en 1 juni 2018.

 Individuele coaching voor specialisten - [mail nu voor meer informatie](#).

--> [volledige agenda](#)

Fijne feestdagen gewenst en tot ziens in 2018 !

Het seizoensnieuws verschijnt vier keer per jaar. Daarin vind je informatie over actuele onderwerpen, trainingen, interviews en meer. Wens je geen nieuwsbrief meer te ontvangen, klik dan op [Afmelden](#) om je uit te schrijven.



www.touch-coaching.nl

Powered by 