



Time in & time-out

tijd voor groei

Klik hier om de nieuwsbrief online te bekijken

Beste Online lezer,

Het is zover! De periode van verstillend en rust is voorbij; de lente geeft het startsein voor nieuwe groei.

Om te kunnen groeien is een gezonde afwisseling nodig van 'aan' en 'uit' staan.

In deze lente-editie van het Seizoensnieuws daarom volop aandacht voor time in en time-out.

Gezonde groet, Desiré van Teeffelen.

Soep met een mini-sabbatical

Wanneer neem jij je minipauze? Of langere onderbreking? Hoe werkt dat voor jou? Laat het voor jou werken.

Er is een cliënt uitgevallen en heb ineens 'tijd over'. En trakteer mijzelf op een soepje of .. Inmiddels merk ik dat er elke twee weken wel tijd is voor zo'n half uur soep met sabbatical. Hoezo heb ik daar ineens tijd voor? Waarom gunde ik mijzelf dat eerder niet?

Het gaat me om de geur, de smaak maar ook om er even tussenuit te zijn, niks anders.

Ik leg de telefoon weg en gun mezelf een half uur niks. Nou niks.... Ik moet dan al 5x een neiging onderdrukken om de telefoon te pakken of toch nog even iets te regelen...

Mijn tip aan mezelf op dat moment is: met de neus in de soep duiken! Wat ruik ik? Een hap soep nemen en echt alles proeven.... En langzaam ga ik snotteren... Warme wangen. En voel me heel even in new Delhi waar ik dit ooit voor het eerst at...



Ik merk als ik weer op kantoor zit dat ik met een frisse blik kijk tegen een bestaande situatie van een klant aankijk en de offerte uit mijn pen rolt.

Desiré van Teeffelen, founder van en trainer & coach bij Touch.

Ons jaag-, gevaar- en kalmtesysteem

In de vorige nieuwsbrief schreef ik dat we in de huidige tijd continu geprikkeld worden en lijden aan een gebrek aan rust en kalmte, overigens zonder ons dat laatste altijd te realiseren.

Als ik mijn cliënten de waarde van rust wil laten (her)ontdekken, maak ik altijd dankbaar gebruik van onze geschiedenis als jagers en verzamelaars. Om te overleven moesten we zorgen dat we te eten hadden, dus gingen we op jacht. Tijdens die jacht moest je natuurlijk oppassen dat je niet zelf prooi werd. Als dat lot je was bespaard, ging je met je haas of ree naar je grot om daar in alle rust en tevredenheid je buit op te peuzelen.

Dit verhaal illustreert de drie manieren waarop onze hersenen onze emoties reguleren: ten eerste middels het jaagsysteem (zorgen dat je te eten hebt), ten tweede via het gevaar-/beschermingsysteem (voorkomen dat je opgegeten wordt) en ten derde door het kalmtesysteem (jezelf weer tot rust brengen).

Deze oerversie valt gemakkelijk in hedendaagse termen te vertalen.

→ [lees hier het volledige artikel.](#)

[Sandra Sanders](#), coach & trainer op het gebied van stress- en burn-outklachten, en verzorgt elk seizoen een artikel over het herkennen, voorkomen en herstellen van chronische stress en burn-out. Dit artikel en het vorige artikel, zijn ook te lezen op onze [website](#).



Zaaien en wateren

Ik had een leuk gesprek met een huisarts. Zij had een leuke uitspraak:

"Soms zaai je, en watert een ander, en komt het uit. En soms heeft een ander een zaadje geplant, en water ik en anderen."

Deze uitspraak ging over resultaten bij mensen die roken, en over wat je doet om hen daar vanaf te helpen. Alles heeft een bijdrage, hoe groot of hoe klein dan ook.

Time-out

"Dit had ik veel eerder moeten doen", verzuchten coachees vaak bij het laatste gesprek. Nee, coaching is geen therapie, en nee, coaching is niet voor kneusjes. Sterker nog, net als in de sport is coaching zeker ook geschikt voor mensen die nog beter willen worden: als arts, in de CANMEDS-competenties, in samenwerking of in het bewaren van de juiste balans werk-privé.

Een coachtraject is als een time-out: even stilstaan, om daarna weer des te beter vooruit te kunnen gaan.

Maarten Stoffers, trainer & coach bij Touch.

Hartvaardigheden

Werkdruk, achterstallige administratie, mondige patiënten, fusies, dreigende burn-out: er komt steeds meer op het bordje van artsen en andere zorgprofessionals te liggen. Gelukkig komen er ook steeds meer benaderingen om je leven in balans te houden, zoals mindfulness, heartfulness, kracht van kwetsbaarheid en leven vanuit je hart. Bij Touch bieden we op dit gebied onder andere workshops Hartvaardigheden aan, waarin je o.a. leert om (jezelf en anderen) te geven, te ontvangen, liefdevol te confronteren en te incasseren, verantwoordelijkheid te nemen (incl. zo nodig grenzen te stellen) en los te laten. Contact met je hart helpt om te doen wat voor jou klopt.



Heb je belangstelling? De eerstvolgende workshop is op donderdag 24 mei. In juni verschijnt het boek Hartvaardigheden, met daarin tientallen oefeningen om meer vanuit je hart te leven. Je kunt het boek nu al vooruit bestellen, via mstoffers@touch-coaching.nl, met vermelding van je naam en postadres.

Volg ons en ontvang een gratis CV check !

Wij bestaan dit jaar 20 jaar! En wie jarig is...trakteert!

Bezoek en like ons op social media, stuur ons je CV, en ontvang van ons een gratis CV check.



Praat je mee ?

Overweeg jij een sabbatical te nemen?
Of heb je een sabbatical gehad?

Wij zijn benieuwd naar jouw afwegingen en ervaringen.

Wil je erover meepraten?

Dat kan op onze Facebook-pagina.

We hebben een poll klaar gezet, met volop ruimte voor het uitwisselen van ideeën.



Gun jij jezelf een time out buiten?



Agenda uitgelicht:



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



Effectiviteit door prioriteit –
Timemanagement voor apothekers –
startdatum 5 april 2018.



Burn-out begeleiding en
preventie - startdatum in gezamenlijk
overleg.



Volledige agenda

In volgend Seizoensnieuws:

In ieder Seizoensnieuws tref je een artikel over chronische stressklachten en burn-out. Elk artikel heeft een andere invalshoek. Rode draad in deze artikelreeks is het herkennen, voorkomen en herstellen van chronische stressklachten en burn-out.

Herken je stressklachten bij jezelf? Trek dan aan de bel. Het team van Touch staat voor je klaar, zowel in geval van aanhoudende stress, alsook bij het voorkomen of herstellen van burn-out.

**De volgende
Seizoensnieuws ontvang je
21 juni 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.



touch-coaching.nl

Powered
by **acyMailing**