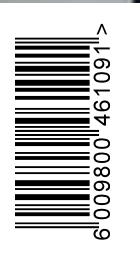


# OC-Q

Issue No. 5 | September 2021



Thema editie OCMN Vitaal Ondernemen



**"SUCCESS  
USUALLY  
COMES TO  
THOSE WHO  
ARE TOO  
BUSY TO BE  
LOOKING  
FOR IT"**

- Henry David Thoreau

# OCMN ONLINE AUGUSTUS / SEPTEMBER 2021

## Meet Me @ Monday Morning

Wekelijks op iedere Maandag  
20 september: 08:40 - 10:00 uur  
27 september: 08:40 - 10:00 uur  
4 oktober: 08:40 - 10:00 uur  
11 oktober: 08:40 - 10:00 uur  
18 oktober: 08:40 - 10:00 uur  
Meer [info of aanmelden](#)

---

## OC-Q is een uitgave van

OCMN  
Laagraven 5d,  
3449 LG Nieuwegein  
Tel: 030-8770244 / 06-25540743  
Email: [info@ocmn.nl](mailto:info@ocmn.nl)  
Website: [www.ocmn.nl](http://www.ocmn.nl)  
Kvk: 30171916

Redactie en vormgeving  
Peter Klink & Chantal Oosterbeek

---

## Bereik

OC-Q wordt maandelijks online gepubliceerd en gedeeld vanuit het OCMN netwerk met een primair bereik van ca. 7.500 contactpersonen actief in het midden- en kleinbedrijf NL

---

## Uitgelicht



Week 38 - 20/9 tm 26/9



van #COVID-19 NAAR #GOFIT-21

### Op de Cover:

[Claudia Vesters 'Vrouw in Balans' gefotografeerd door: Daniëlle van Dongen Personal Branding Styling & Fotografie](#)

## OVER DEZE THEMA EDITIE

Deze maand staat het OCMN aandachtsgebied Vitaal Ondernemen extra onder de aandacht. Dit in aanloop naar de Nationale Vitaliteitsweek die jaarlijks in de laatste week van september plaatsvindt.

Vitaal Ondernemen heeft vanaf de start van OCMN altijd mijn aandacht gehad. Dit ingegeven door het inzicht in de toename van werk gerelateerde, mentale klachten bij steeds jongere werknemers, soms nog maar net schoolverlaters en zelfs vaak al in de studietijd.

Dat is niet goed. De arbeidsmarkt, het werk, de verwachtingen, het gebrek aan persoonlijk inzicht, beleving en binnen een generatie die maar matig meekrijgt hoe het zit met rechten en plichten, intrinsieke motivatie en het stellen van eigen, persoonlijke grenzen. En dat terwijl zij hier het meest en het langst last van zullen hebben. Daarom moeten we iets doen. Iedereen! Doe wat in je macht ligt om plezier, vreugde voldoening, zelfvertrouwen en respect te bereiken met wat een mens, naast slapen het meest doet; "Werken".

Doen binnen mijn bereik is, aandacht vragen voor en geven aan vele partijen in en rond het OCMN netwerk. Hen een podium geven. En dat is waar deze Thema editie van OC-Q Magazine heel goed aan bijdraagt.

Waarbij dit ook een goed moment is om mijn dank uit te spreken naar Desiree Dankers voor de jaren van samenwerking die mijn inzicht in de noodzaak van Vitaal Ondernemen, werkplezier en geluk, nog meer vergroot heeft. Dankjewel.

Peter Klink  
OCMN Management

# AGENDA SEPTEMBER / OKTOBER 2021

MEET ME @ MONDAY  
MORNING

Maandag 20 september  
08:40 - 10:00 uur

20

MEET ME @ MONDAY  
MORNING

Maandag 4 oktober  
08:40- 10:00 uur

04

MEET ME @ MONDAY  
MORNING

Maandag 18 oktober  
08:40 - 10:00 uur

18

VOOR ACTUELE  
INFORMATIE OF  
TICKETS BESTELLEN

[mondaymorning.network](http://mondaymorning.network)

27

MEET ME @ MONDAY  
MORNING

Maandag 27 september  
08:40 - 10:00 uur

11

MEET ME @ MONDAY  
MORNING

Maandag 11 oktober  
08:40 - 10:00 uur

25

MEET ME @ MONDAY  
MORNING

Maandag 25 oktober  
08:40 - 10:00 uur



# Het programma Vitaal Bedrijf

Staatssecretaris Blokhuis (VWS) heeft in oktober 2020 samen met staatssecretaris van 't Wout (SZW) het programma 'Vitaal Bedrijf' gelanceerd. Het programma biedt praktische, onafhankelijke ondersteuning voor ondernemers, met als doel om goed vitaliteitsbeleid binnen bedrijven te realiseren en de gezondheid van werknemers te bevorderen.

*Vanuit het OCMN aandachtsgebied Vitaal Ondernemen bengen we het "hoe en waarom" van dit programma nog eens in beeld, omdat wij graag een bijdrage leveren aan het welzijn van "werkend Nederland". En dat al helemaal juist nu, omdat we nog steeds in een periode van gezondheids crisis zitten maar ook in de tijd van terugkeer van vakantie waarin we alle tijd hebben gehad om over dit onderwerp na te denken. En dat natuurlijk met de wens dat wij daar als ondernemers en werkgevers komende maanden en jaren, er de juiste en goede dingen mee gaan doen! - Peter Klink, Management OCMN*

## Het programma:

Het programma Vitaal Bedrijf is tot stand gekomen in samenwerking met de Stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk!, een initiatief van VNO-NCW en MKB Nederland. Het programma richt zich op vitaliteit in de breedste zin, van fysieke tot mentale gezondheid, en biedt hulpmiddelen aan werkgevers om de vitaliteit op de werkvloer te verbeteren. Zo is er een gratis oriëntatiescan, advies op maat en een netwerk aan partners die vitaliteitsactiviteiten in de organisatie kunnen uitvoeren.

## Het waarom:

Een gezonde leefstijl is belangrijk en niet moeilijk. Je voelt je lichamelijk beter, zit lekkerder in je vel en je hebt meer energie voor je werk. Een gezonder Nederland bereiken we samen, ook werkgevers spelen daarbij een belangrijke rol. Vitaal Bedrijf heeft de kennis die we al hebben gebundeld en geeft tips en activiteiten aan werkgevers, zodat die er snel mee aan de slag kunnen. Investeer niet alleen thuis in een gezonde leefstijl, maar ook op het werk. Dus ik roep werkgevers op: ga het gewoon doen! - Staatssecretaris Paul Blokhuis

Je mentaal en fysiek gezond voelen op je werk is enorm belangrijk. Het zorgt naast meer werkplezier vaak ook voor minder verzuim. In deze onrustige periode, waar we veel thuiswerken, is het des te belangrijker om werkgevers hulpmiddelen aan te reiken. Hulpmiddelen die de vitaliteit van de werknemers stimuleren en de gezondheid verbeteren. Vitaal Bedrijf biedt deze aan en biedt daarmee werkgevers de helpende hand, in een tijd die voor iedereen uitdagend is. - Staatssecretaris Bas van 't Wout

## Doe mee en maak dat zichtbaar:

Bedrijven die via het programma een vitaliteitsportfolio opbouwen komen in aanmerking voor een vignet 'Vitaal Bedrijf'. Het vignet is een bewijs dat bij een bedrijf het vitaliteitsbeleid en de uitvoering daarvan goed op orde heeft. Zo blijven bedrijven op een positieve manier actief en zichzelf ontwikkelen. Het eerste bedrijf dat het vignet Vitaal Bedrijf mag dragen, krijgt deze uitgereikt door een van de betrokken bewindspersonen

# Laat zien dat jullie staan voor vitaliteit!

Vraag nu het Vignet aan

Wij zijn een  
**Vitaal  
Bedrijf**



Vitaliteit is belangrijk voor je bedrijf.

Vitale werknemers presteren beter en zijn minder vaak ziek. Samen werken aan vitaliteit zorgt voor een betere sfeer en meer teamgevoel. Steeds meer organisaties onderkennen het grote belang hiervan. En als je goed bezig bent op dit gebied dan wil je dat natuurlijk aan iedereen laten zien! Daarom kan iedere organisatie met een vitaliteitsprogramma het Vignet Vitaal Bedrijf aanvragen. Met het Vignet Vitaal Bedrijf ziet iedereen in een oogopslag dat vitaliteit een belangrijk thema voor jullie is: je klanten, relaties en (toekomstige) werknemers. Dus vraag nu het vignet aan!



## Waar staat het vignet voor?

Het Vignet Vitaal Bedrijf wordt toegekend aan organisaties die een duurzaam vitaliteitsprogramma voor hun medewerkers hebben opgezet. Om in aanmerking te komen voor het vignet doe je onze Vignettoets. Het vignet is twee jaar geldig. Blijf je bezig met vitaliteit in de organisatie, dan kun je verlenging aanvragen.

## Gratis en voor iedereen

Aan het Vignet Vitaal Bedrijf zijn geen kosten verbonden. Je kunt het vignet aanvragen nadat je de scan en eventueel een adviesgesprek van Vitaal Bedrijf hebt gedaan en een aantal activiteiten hebt georganiseerd. Ook bedrijven die in samenwerking met andere partners al een eigen vitaliteitsprogramma hebben opgezet, kunnen het vignet krijgen. In de toets vragen we dan aanvullende informatie over hoe dit is aangepakt.

## Criteria

Het Vignet Vitaal Bedrijf onderscheidt bedrijven die serieus en duurzaam aan de slag zijn met vitaliteit. Voor toekenning gelden deze criteria:

- Je organisatie heeft de vitaliteit van jullie medewerkers via een (extern) onderzoek in beeld gebracht.
- Jullie hebben daarna op minimaal twee van de vijf vitaliteitsthema's\* activiteiten gedaan waaraan ten minste 25% van de doelgroep heeft meegedaan.
- Je organisatie heeft dit proces doorlopen onder deskundige begeleiding.

\* bewegen, roken, alcohol & drugs, voeding, en mentale balans



## Toets

Om in aanmerking te komen voor het Vignet Vitaal Bedrijf doe je de vignettoets. Deze bestaat uit vier elementen:

- Algemene gegevens
- 10 vragen per vitaliteitsthema\*. Is je organisatie niet actief op een bepaald thema, dan hoeft je niets in te vullen.
- Een aantal vragen over de ambities rondom vitaliteit
- Een aantal vragen over de ervaringen met Vitaal Bedrijf (voor zover van toepassing).

\* bewegen, roken, alcohol & drugs, voeding, en mentale balans

## Toekenning Vignet

Na het invullen krijg je een bevestiging per mail. Binnen 10 werkdagen volgt het besluit of je het Vignet Vitaal Bedrijf krijgt toegekend. Zo ja, dan ontvang je direct een toolkit met communicatiemiddelen. Daarin zit natuurlijk het vignet in verschillende formaten, maar ook materiaal voor berichten op social media en in nieuwsbrieven. Kant en klaar te gebruiken, of als je dat wilt aan te vullen met je eigen foto's.

Alles duidelijk? Doe dan nu de toets!

Het invullen van de vignettoets duurt 25-45 minuten, afhankelijk van het aantal thema's waarop je actief bent. Zorg dat je het volgende bij de hand hebt:

- Algemene bedrijfsgegevens
- Gegevens over de activiteiten die jullie hebben georganiseerd en het aantal medewerkers dat heeft deelgenomen
- Gegevens over samenwerkingspartners op het gebied van vitaliteit
- Evaluatiescores van werknemersvertegenwoordiging, arbodeskundige (bedrijfsarts, preventiemedewerker) en werkgeversvertegenwoordiging
- Heb je niet de scan van Vitaal Bedrijf gedaan, dan vragen we je bewijs van een onderzoek naar vitaliteit van de medewerkers te uploaden

[Start Vignet Toets](#)





# Nationale Vitaliteitsweek in Gezondheidscentrum de Meierij



## **Gezondheidscentrum De Meierij uit Sint-Oedenrode doet mee aan de Nationale Vitaliteitsweek 2021**

Er wordt een heel divers programma aangeboden voor jong en oud.

De vorige jaren zijn voor veel mensen een uitdaging geweest en zijn van invloed geweest op de gezondheid en vitaliteit. Dit jaar staat in het teken van "terug naar normaal", waarin nuttige tips en adviezen worden geven hoe u weer aan de slag kunt gaan met uw gezondheid en vitaliteit, ongeacht of uw privé en/of werksituatie veranderd zijn.

We gaan samen van Covid naar Go-Fit!

In het gezondheidscentrum worden verschillende workshops en andere diensten aangeboden. U wordt meegenomen in de nieuwste trends en ontwikkelingen op het gebied van vitaliteit.

Zes verschillende organisaties binnen het gezondheidscentrum behandelen een onderwerp binnen hun expertise. Deelname is gratis! Per activiteit kunnen zich maximaal 12 personen inschrijven, dus wees er snel bij! U kunt zich voor de activiteiten aanmelden op:

[www.gezondheidscentrumdemeierij.nl/vitaliteit](http://www.gezondheidscentrumdemeierij.nl/vitaliteit)

## **Het programma:**

### *Maandag 20 september*

- Workshop Business Vitality (9:00-11:00)
- Persoonlijke Stressmetingen (9:00-11:00)
- Workshop Vitaliteit en Veerkracht (11:00-12:00)
- Consult Chronische ziekten (14:00-16:00)
- Podotherapie Health Check (15:00-17:00)
- Raymedy Vitality Check (13:30-17:30)

### *Woensdag 22 september*

- Workshop leefstijlgeneeskunde (9:00-10:30)
- Consult Chronische ziekten (10:40-12:00)
- Workshop Business Vitality (12:30-14:30)
- Workshop Veerkracht op het werk (16:00-17:00)

### *Donderdag 23 september*

- - Workshop Motor Skills (12:30-14:30)
- Workshop Voeding en Beweging bij kinderen (15:30-17:00)

# Connect, Train, and Engage your Frontline Workforce

Oneteam's Employee Experience Platform helps organizations to create a highly engaged, well-trained, and successful frontline workforce. Help your employees reach their full potential with one platform for all your internal communication, onboarding, e-learning, and surveys.

## Why you need Oneteam?

**85%**

of the workforce feels unengaged with the organization they work for

**\$7 trillion**

is lost every year by businesses due to productivity failings.

**91%**

of businesses that included their frontline employees in their digital initiatives witnessed increased performance and productivity.

**88%**

of businesses with engaged frontline employees benefit from enhanced operational efficiency and cost savings.

## What Oneteam entails



### Internal Communication

Unify all internal communications into one platform. Boost engagement and easily communicate with different colleagues, departments, and locations.



### Onboarding

Effectively onboard new employees via the onboarding module. Create a personalized, fun, and interactive onboarding experience.



### eLearning

Centralize all digital training on one platform, built to fit the needs of your frontline workforce.



### Surveys

Receive real-time feedback from all or a specific group of employees. Easily analyze the results and quickly spot improvements.



### Flexchange

View work schedules and use Flexchange to find replacements for your shifts.



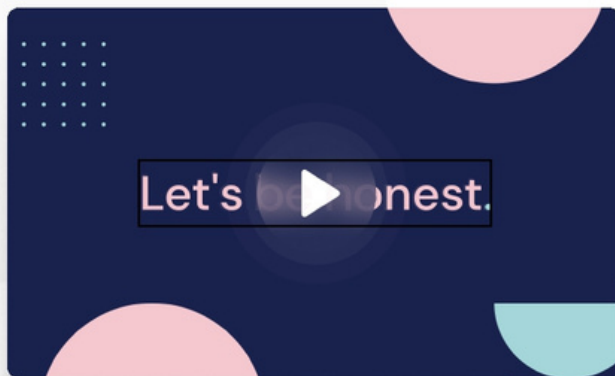
### Branding

Oneteam's Employee Experience Platform can be fully tailored to your brand. White label branding is also available upon request.



### Integrations

Integrate Oneteam with your existing WFM and HR systems. Synchronize employee data, work schedules, and much more.



[Request a demo](#)

[Start a free trial](#)

[www.oneteam.io](http://www.oneteam.io)

## Achieved results

97%

Frontline Employee Engagement rate

2%

Decrease in Employee Turnover

2h

Hours saved per shift change

98%

Average read timeline messages

Trusted by business leaders across industries



# Reboarding Checklist.

Hoe je jouw organisatie kunt klaarstomen om jouw medewerkers weer welkom te heten.

Hoewel de meeste organisaties zich bewust zullen zijn van het belang van [een goed onboardingproces](#), wordt reboarding minder vaak besproken. Reboarding vindt plaats wanneer een medewerker opnieuw in dienst komt bij een bedrijf of wanneer zijn werkomstandigheden aanzienlijk zijn veranderd. Waar momenteel veel organisaties zich voorbereiden om weer aan de slag gaan na een pandemie, kan reboarding ook plaatsvinden als organisaties een medewerker opnieuw aannemen, medewerkers terugkeren na langdurig verlof, of wanneer medewerkers overstappen naar een nieuwe rol.

Hieronder hebben we een korte checklist samengesteld die bedrijven kunnen volgen wanneer ze aan de slag gaan met de reboarding plannen.



## 1 Creëer een reboarding roadmap

Na deze onzekere tijden vormt duidelijke communicatie de sleutel tot een succesvol reboarding proces. Geef een overzicht van de veiligheids- en gezondheidsmaatregelen die zijn genomen (bijv. handen wassen, bezoekerregistratie, regelmatig gezondheidscontroles, beperkingen op het maximale aantal klanten, mondjesjes plicht, enz.) en hoe lang ze van kracht zullen zijn.



## 2 Bereid FAQ documentatie voor

Dit zijn ongebruikelijke tijden, dus bedrijven moeten voorbereid zijn op een overvloed aan allerlei soorten vragen. Zorg ervoor dat je nuttig hulpmateriaal voorbereid, zoals FAQ-documenten rondom reboarding, of creëer een subcommunity op je [LinkedIn](#), [communityplatform](#) om te helpen met eventuele vragen van frontline medewerkers.



## 3 Communiceer veranderingen

Communiceer belangrijke informatie aan jouw frontline medewerkers, zoals de potentiële impact van de pandemie op korte, middellange en lange termijn, eventuele nieuwe teamleden, vertrokken teamleden, wijzigingen in de organisatiestructuur, kostenbesparingen en meer. Probeer je medewerkers die zich zorgen maken over hun veiligheid bij hun terugkeer naar het werk ook gerust te stellen door voorzorgsmaatregelen te communiceren.



## 4 Herintroduceer jullie kernwaarden en bedrijfsdoelen

Herinner je medewerkers eraan waarom het zo geweldig is om voor jullie organisatie te werken. Benadruk de kernwaarden en maak iedereen enthousiast over de (aangepaste) bedrijfsdoelen.



## 5 Organiseer teambuilding activiteiten

Focus op het sociale aspect van het werk. Plan team challenges, organiseer een leuke quiz of een borrel met frontline medewerkers opnieuw vertrouwd te maken met hun collega's. In veel branches hebben mensen hun collega's al lang niet meer gezien, dus zorg ervoor dat ze zo vroeg mogelijk weer aan elkaar wennen.



## 6 Zorg dat je onboarding modules up-to-date zijn

Hebben jullie nieuwe functies gecreëerd? Zorg ervoor dat je onboarding-modules klaar hebt staan voor nieuwe medewerkers en zorg ervoor dat je bestaande onboarding-modules bijwerkt op basis van de laatste wijzigingen.



## 7 Geef jouw frontline medewerkers een stem

Betrek je medewerkers en vraag hen om feedback op het reboarding proces. Dit resulteert in een kern erachter op welke vlakken je het proces kunt verbeteren.



## 8 Fris het geheugen op met e-learning

Fris het geheugen op en bereid je voor op nieuwe campagnes en producten te lanceren door e-learning en [microlearning](#) te creëren. Na zijn lange periode weg van de werkvloer, is het onwaarschijnlijk dat de productiviteit onmiddellijk terugkeert naar het niveau van voor de pandemie. Organisaties, frontline medewerkers en klanten zullen zich moeten aanpassen, en e-learning kan dit proces versnellen.



## 9 Meet de impact

Meet de resultaten van het reboarding proces. Denk aan metrics als veiligheid, compliance en [klantenverwachtingen](#). Gebruik deze inzichten om het proces te optimaliseren en te bepalen of de reboarding een succes is.



## 10 Geef elkaar een high-five

De elzeboog behoort binnenskort tot het verleden. Tijd om elkaar weer een aloude high-five te geven.

# Over de Reboarding Checklist

Hoe je jouw organisatie kunt klaarstomen om jouw medewerkers weer welkom te heten.

Hoewel de meeste organisaties zich bewust zullen zijn van het belang van een goed onboardingproces, wordt reboarding minder vaak besproken. Reboarding vindt plaats wanneer een medewerker opnieuw in dienst komt bij een bedrijf of wanneer zijn werkomstandigheden aanzienlijk zijn veranderd.

Waar momenteel veel organisaties zich voorbereiden om weer aan de slag gaan na een pandemie, kan reboarding ook plaatsvinden als organisaties een medewerker opnieuw aannemen, medewerkers terugkeren na langdurig verlof, of wanneer medewerkers overstappen naar een nieuwe rol.

De checklist die je hiernaast ziet, is samengesteld voor bedrijven die ze kunnen volgen wanneer ze aan de slag gaan met de reboarding plannen.

Download de Checklist

# De meest grootse versie van jezelf zijn Transformerende Adem / Coach sessies



**Anke Verstappen  
Coaching**

## **Adem... een krachtige, natuurlijke tool voor transformatie, heling en meer vitaliteit!**

*Verwonderd en diep onder de indruk was ik, na mijn allereerste ademsessie. 'Hier kun je niet tegenaan coachen' dacht ik toen ook...' ~ Anke Verstappen (adem)coach.*

Dat is inmiddels ruim 9 jaar geleden. Vanaf dat moment heeft het ademwerk mij niet meer losgelaten, heb ik de opleiding ademcoaching gevolgd en zijn transformerende ademsessies geïntegreerd in mijn werk als coach en opleider.

Wat is er zo indrukwekkend aan een ademsessie vraag je je misschien af. We ademen toch allemaal? Dat klopt. Ademen is het allereerste wat je doet als je op aarde komt en ook het allerlaatste. Er is een natuurlijk, optimaal adempatroon (als baby) en ademen gaat vanzelf. Toch gek dan dat als je 10 mensen observeert, ze allen een ander adempatroon hebben nietwaar? De ene ademt in de borst, de ander juist alleen in de buik, er kunnen pauzes zitten vóór de in- of uitademing. En dan is er nog de hoeveelheid zuurstof die je inademt.

**Het adempatroon verandert in de loop van je leven.** Het is niet meer optimaal wat van invloed is op de kwaliteit van je leven. Want vol en vrij ademen is vol en vrij leven!



Hoe ontstaan die verschillende adempatronen, wat is de consequentie en kun je je natuurlijke adempatroon weer terugkrijgen?

Door overweldigende gebeurtenissen in je leven, vaak al vroegkinderlijk, zet je de adem even vast en worden het zintuiglijke plaatje, emoties en gevoelens op celniveau opgeslagen. Een overlevingsmechanisme ontstaat en wordt weer getriggerd als iets in de buitenwereld je onbewust herinnert aan deze pijnlijke gebeurtenis. Dit verklaart soms je ongewenst gedrag, gedachten of overtuigingen. Het aangepaste adempatroon heeft ook een directe consequentie op je fysieke gezondheid. Immers je cellen en organen worden niet optimaal voorzien van zuurstof en het zelfherstellend vermogen kan niet optimaal functioneren.

Hoe gaaf is het dat we de adem als instrument kunnen gebruiken om oud zeer te transformeren naar rust, ruimte en je natuurlijke adempatroon te herstellen. Dát is de kracht van een transformerende ademsessie!

*"Wow: wat een indrukwekkende ademsessie gaf Anke vandaag aan onze groep dames! Na afloop stroomde mijn lijf als nooit tevoren! De angst was weg, ik voelde mijn kracht en omarm het zijn van liefde.*

*Ik weet niet wat ik verwachtte, maar dit zeker niet! Ik ga meestal nieuwsgierig en vol vertrouwen in dingen, zonder te kunnen voorzien hoe intens het proces gaat worden, dus ook hier heb ik het onderschat, maar wat een bijzondere en rake ervaring! En Anke weet het buitengewoon goed te begeleiden." (Maria Sauter)*

*Adem is direct verbonden met voelen*

Veel mensen zijn het contact met hun lichaam kwijt en lijken niet meer in staat te voelen. Door veel in het hoofd te zijn, kan denkverslaving ontstaan. Om te voelen is echter ook een goede (buik)ademhaling nodig. Oppervlakkig ademen is een manier om niet te hoeven voelen en dus een manier om pijn te vermijden. Middels een transformerende ademsessie kan je (onbewust) weggestopte pijn doorvoelen, doorademen en transformeren zodat er ruimte komt voor jouw verlangen en jij je mooiste leven kunt leven.

*Mijn missie*

Omdat adem een natuurlijk tool is, zo ontzettend krachtig én het op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau transformeert en heelt, pleit ik ervoor dat iedereen de kracht van adem in een transformerende ademsessie minimaal een keer moet hebben ervaren. Ik draag daaraan bij door niet alleen zelf (groep)ademsessies te begeleiden (al dan niet in het coachproces, ademretreats of zakelijk), maar ook door nieuwe ademcoaches op de leiden. Met deze groep van ademcoaches verspreiden we de olievlek zodat transformerende ademsessies beschikbaar zijn door heel Nederland (en daarbuiten). Het zou mooi zijn als transformerende ademwerk ook in ons zorgstelsel opgenomen werd.

*"Dankbaar ben ik, dat ik Opleiding Ademcoaching bij jou op Ibiza heb gevolgd. Ik heb enorm veel geleerd.... over ademwerk, coaching en over mezelf. Het was een prachtige, diepgaande reis met elkaar en ik zal met veel liefde en toewijding naast jou staan om het mooie helende ademwerk helpen te verspreiden. Lieve groet, Bea."*  
~ Bea Stigter [www.beacademy.nl](http://www.beacademy.nl) (Opleiding Ademcoaching maart 2019)



*"De Opleiding Ademcoaching was werkelijk fantastisch en een echte eyeopener voor mij. De begeleiding van Anke bracht ons op een gemoedelijke, liefdevolle, gedegen en professionele wijze in diep contact met ademwerk. De persoonlijke verschuivingen en ontwikkeling die het ademwerk mij hebben gebracht zijn van onschatbare waarde. Een echte aanrader om te leren over ademwerk of jezelf te ontwikkelen tot ademcoach, waarbij theorie en praktijk met elkaar in evenwicht zijn. Deze tool is een enorme verrijking die ik maar al te graag inzet bij de ondersteuning van transformatie bij mijn cliënten. Wat een verademing!" ~ Wim de Grave [www.realize-now.nl](http://www.realize-now.nl) (Opleiding Ademcoaching augustus 2020)*

*Transformerend ademwerk en burn-out*

Ademwerk is ook uitermate geschikt om spanning en stress los te laten en zo burn-out of andere ziektes te voorkomen. Het is mogelijk om ademwerk op het werk in te zetten. Neem gerust contact met me op als je geïnteresseerd en/of geïnspireerd bent geraakt om zelf kennis te maken met transformerend ademwerk. Ik kijk naar je uit!

Anke Verstappen

[www.ankeverstappencoaching.nl](http://www.ankeverstappencoaching.nl)



**Anke Verstappen  
Coaching**

# VITAAAL ONDERNEMEN MET SLIM LIFE

## Vitaal in je bedrijf en je Lijf!

Ondernemer zijn betekent veel doen in weinig tijd en vaak veel stress. Ingrediënten die er voor kunnen zorgen dat de eigen gezondheid een lagere prioriteit krijgt. Juist voor drukke ondernemers die altijd energie nodig hebben, is de gezondheid belangrijk. Vitaal zijn, in je bedrijf en je lijf! Als de basis goed is, voel je je beter, fitter, kan je beter presteren en heb je 's avonds nog wél de energie om die ene klus op te pakken.

Maar hoe doe je dat nou, een gezonde basis?



Slim Life leert je de basis van gewoon gezond eten en via tips en tools leer je, hoe je jouw eetpatroon en leefstijl kan aanpassen op de manier die het beste bij jónu past, zodat je met kleine wijzigingen al een groot verschil kan maken. Alles aangepast aan jouw specifieke situatie en wensen. Geen dieet, geen shakes, geen onthouding, gewoon kleine stapjes naar een blijvend beter en vitaler leven. Echt iedereen kan het doen!

# Slim Life

Alexandra Bone van Slim life heeft ervaring met drukke ondernemers, en kan je helpen naar een vitaal lijf. Als gecertificeerd en geregistreerd gewichtsconsulent volgt zij richtlijnen die wetenschappelijk bewezen zijn, en worden onderschreven door de Nederlandse Gezondheidsraad.

Alexandra zit ook in het bestuur van de Nederlandse beroepsvereniging van gewichtsconsulenten, die onder andere toeziet op erkende diploma's en de kwaliteit van opleidingen en nascholingen voor haar leden.

**WIL JE MEER WETEN? NEEM CONTACT OP VOOR EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK, WAARIN WE SAMEN KIJKEN NAAR DE WENSEN EN MOGELIJKHEDEN.**

**Alexandra Bone 06 28 556 987**  
**[alexandrabone@slimlife.nl](mailto:alexandrabone@slimlife.nl)**  
**[www.slimlife.nl](http://www.slimlife.nl)**



# Chronisch ziek en werk

1 op de 5\* mensen in de werkende leeftijd heeft een chronische ziekte. De verwachting is helaas dat dit nog toeneemt. Als werkgever is aandacht voor werknemers met een chronische ziekte geen luxe meer maar noodzaak.

## Tips voor werkgevers:

- Zorg voor een veilig sociaal klimaat en implementeer beleid rondom dit thema zodat medewerkers durven delen dat ze een chronische ziekte hebben.
- Veranker preventie en gezondheidsbevordering en stimuleer een gezonde leefstijl in de cultuur.
- Vergroot je kennis over de chronische ziekte van je medewerker en leer welke mogelijkheden en beperkingen er zijn wat betreft het werkvermogen. Sta open voor aanpassingen, denk out of the box, soms geeft een simpele oplossing een enorme verbetering in het werkvermogen. Denk hierbij aan aanpassingen aan de werkplek, arbeidsduur, arbeidstijden, inrichting van de werkdag en het takenpakket.
- Laat voorbeelden zien van medewerkers binnen de organisatie met een chronische ziekte zodat de drempel verlaagd wordt om er openlijk over te spreken. Denk hierbij aan voorbeelden van directieleden, management en leidinggevenden.
- En het allerbelangrijkste: ga met elkaar in gesprek, luister maar luister ook écht naar de ander.

Ik ben Esther Blokzijk. Ik ben 20 jaar geleden mijn carrière gestart in de Human Resources en heb in verschillende HR-functies gewerkt, van HR-manager, HR-adviseur tot adviseur Arbeid & Vitaliteit. Daarnaast heb ik in 2009 mijn post hbo-opleiding tot loopbaanadviseur afgerond en heb ik individuele loopbaantrajecten uitgevoerd. Ook heb ik tijdens interim opdrachten loopbaantrainingen gegeven en een bijdrage geleverd aan de 45+ ontwikkeltrajecten en de trajecten van NL leert door.

En... ik ben zelf ziek geworden, heel erg ziek. Tijdens het geven van een sollicitatietraining in Rotterdam begon ik ineens dubbel te zien en een paar dagen later kon

ik mijn mond bijna niet meer open krijgen. Binnen een paar weken, na een MRI-scan, kreeg ik de diagnose MS. Ik was vanaf dat moment chronisch ziek.

Wat volgde was een zoektocht naar gezondheid. Via een arts uit Australië, Professor George Jelink, die zelf ook MS heeft startte ik mijn leefstijlverbetering. De arts in Nederland werkte daar toen niet aan mee. Ik ben mijzelf gaan scholen tot Leefstijl en Vitaliteit Coach en trainer Hormoonfactor. Die zoektocht en scholing leverde gezondheidswinst op. Mijn gezondheid is verbeterd, neemt niet weg dat het leven en werken met een chronische ziekte een uitdaging blijft. Maar ik heb nu handvatten en tools. Die ik graag wil delen. Ik heb al mijn vakkennis, ervaring én mijn ervaring met een chronische ziekte in mijn unieke 'Chronisch Ziek en Blijven Werk' programma verwerkt.

## Missie en drijfveren

Als chronisch zieke is het essentieel om bij te dragen en volwaardig mee te doen. Werk is voor iedereen belangrijk. Het draag bij aan zelfwaarde en zelfvertrouwen. Werken geeft verbinding, inspiratie en voldoening. Helaas loop je als medewerker met een chronische ziekte tegen veel obstakels aan waardoor het blijven werken vaak erg moeilijk wordt. Het is mijn missie dat medewerkers met een chronische ziekte ten volste hun leven kunnen leiden, hun potentieel benutten, vaardigheden en kennis kunnen inzetten. Met mijn bedrijf geef ik uitvoer aan deze missie. Dit doe ik door mijn kennis te delen met werkgevers en met hun medewerkers. Binnenkort verzorg ik webinars over het onderwerp 'Werken met een chronische ziekte'. Dit zullen 2 verschillende webinars zijn, één gericht op de medewerker met de chronische ziekte en één gericht op de werkgever.

Met mijn expertise en vanuit mijn ervaring heb ik het programma "Chronisch Ziek en Blijven Werken" ontwikkeld dat bestaat uit coaching, kennis, tools en handvatten om de medewerkers met een chronische ziekte te versterken. Het programma is gericht op hoogopgeleide medewerkers. Het programma wordt binnenkort opengesteld voor inschrijving. Het is een programma dat ik heb gemist toen ik zelf de diagnose kreeg.



## Programma "Chronisch Ziek en Blijven Werken"

De 5 hoofdthema's zijn:

- Het versterken van vitaliteit & veerkracht
- Energiemanagement
- Rouw en acceptatie
- Chronisch ziek op het werk
- Herbezinning en actief het leven vormgeven

Het programma heeft de minimale looptijd van een jaar en is bestemd voor medewerkers in hun eerste ziektejaar en voor medewerkers die veel uitval hebben in hun baan.

Is dit thema relevant voor je? Schrijf je [hier](#) in voor de nieuwsbrief. Je ontvangt een uitnodiging voor het eerstkomende webinar. Wil je meteen meer informatie over het programma? Mail of bel:

[info@estherblokzijl.com](mailto:info@estherblokzijl.com) of 06-14 74 84 19

Link met mij op LinkedIn:

[www.linkedin.com/in/blokzijlesther/](http://www.linkedin.com/in/blokzijlesther/)



\*Bron Centrum Werk Gezondheid / uit het SER advies: SER-advies - Werk: van belang voor iedereen (Publieksversie)

# ENERGIE EN VERBINDING

Door: Mirian Hendriks

## Over het boek:

Deze layout is dezelfde als die gebruikt wordt voor het boek

Het 200 pagina tellende boek volgt 20 producten. Het beschrijft het proces van telen, kweken, groeien, produceren; het restaurant die dit product tot een heerlijk gerecht verwerkt, waarvan de recepten in het boek komen

Elke producent vertelt over hun passie. De hoeveelheid energie en uren die gestoken worden in deze circulaire landbouw dwingt respect af; ze werken met de natuur en je voelt dat hun inzet bijzonder waardevol is

De samenwerkingen onder lokale producenten levert een logisch proces op: mest komt van het weiland van de buren, stro dat is 'overgebleven' na het dorsen van gerst gaat naar de lokale veehouderij, gedroogde oesterzwammen worden met de bakfiets naar de landwinkel gebracht en de lokale granen worden verwerkt tot bier, brood en pizza

Dit is verbinding met jouw omgeving; je ziet precies waar het product ontstaat. Het gevoel dat opkomt wanneer ik op een graanveld een biertje sta te drinken dat gebrouwen is van gerst dat van datzelfde veld komt is onbeschrijflijk. Zo simpel kan het zijn!

Voorlopige deadline voor het boek: december 2021.

Na het afgelopen anderhalf jaar kan menig ondernemer meepraten over flexibiliteit, de zaken omgooien, tegenslag en (hopelijk) ópveren. Onze vitaliteit is danig op de proef gesteld.

Wat betekende dit voor mijn fotografiebedrijf? Ik ging van jarenlang evenementfotografie, naar portretfotografie in mijn studio. En nu ben ik bezig met een boek over de streekproducten van Wageningen; product-, portret- én reportagefotografie in één! Ik ben een hele andere wereld ingestapt.

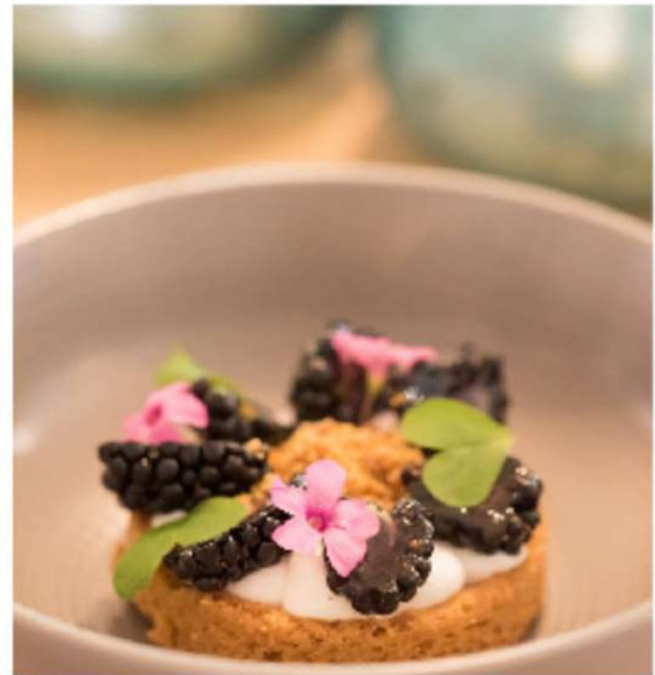
Om met de begeleidende foto's in het boek het verhaal te ondersteunen, gebruik ik een scala aan technieken. Zo is er altijd een overzichtsfoto van het bedrijf, waarbij alles haarscherp in focus is. Maar niet alles hoeft overduidelijk te zijn. Bij een foto waarop een klein detail in focus is maar de rest 'vervaagd' lijkt, zijn onze hersenen perfect in staat om de rest in te vullen. Je ziet wat belangrijk is aan de foto en welk gedeelte het verhaal completer maakt, verder verteld.

Tegenwoordig kan iedereen scherpe foto's maken met een mobiele telefoon. De laatste trend in de fotografie lijkt misschien juist wel een reactie hierop te zijn: bewust ónscherpe foto's. Soms zijn technieken juist zó gebruikt dat ze beweging en dus dynamiek laten zien. Of er wordt bewust een schillerend effect gecreëerd in plaats van alles scherp in focus te laten zien. Het laat wat aan de verbeelding over en roept emotie op. Door verschillende aspecten te combineren in één foto vertelt één beeld een compleet verhaal; wat gebeurt er met dit product, wat is het proces?

En om juist dit verhaal correct met beelden te kunnen vertellen, heb ik verbinding nodig; met het ontstaan van het product en de tomeloze inzet van de producent. Ik zoek de juiste hoeken en bepaal welke techniek ik toepas. De fotografie-vrijheid werkt haast meditatief. En al kost de inleving mij veel energie, tegelijkertijd geeft het mij bakken met energie.

Mijn studio is intussen een mobiele studio geworden. Ongetwijfeld komt die tijd wel weer waarin bedrijven teamfoto's willen laten maken. Maar eerst nog de laatste lokale producenten bezoeken, chef-koks interviewen en fotograferen en de puntjes op de 'i' zetten. Met andere woorden: verbinding zoeken met de mensen die de verbinding zijn tussen mijn omgeving en wat er op mijn bord ligt.





MHF studio fotografeert ook op locatie!

Ben jij een ondernemer met een prachtig product, een fascinerend verhaal en een schitterend bedrijf? Daar ligt jouw passie en daar besteed je al je uren aan.

Mijn passie is om jouw verhaal en jouw bedrijf uniek in beeld te brengen. Vertel mij over jouw product en service, laat mij jouw bedrijf zien en laat mij dan een uurtje fotograferen.

Het resultaat: professionele foto's voor marketing, social media en website waarop te zien is wat jij biedt en wat klanten van jou kunnen verwachten.

Natuurlijk zet ik jou ook op de foto. Je bent immers het gezicht van jouw bedrijf. Heb je een team om je heen? Misschien meteen maar een teamfoto nemen dan?

Kosten vanaf €150,- (ex BTW) voor een reportage van 1 uur, extra uur €75,- (excl reistijd en -kosten).

[info@mhfstudio.nl](mailto:info@mhfstudio.nl)

tel.:06-15455640



# Intermittent Living

## “If it does not kill you it will make you stronger”

Gezondheid betekent flexibel zijn. Het vermogen hebben om je aan te passen aan de sociale, fysieke, cognitieve en emotionele uitdagingen van deze tijd en deze uitdagingen voor jezelf in goede banen te leiden.

Onze voorouders werden vaak zwaar op de proef gesteld en moesten al hun kracht, energie en creativiteit gebruiken om zich te verweren tegen allerlei natuurlijke tegenstanders. De prikkel om te overleven en tegenstand te bieden aan de uitdagingen en gevaren van hun tijd maakte hen tot sterkere, gezondere en slimmere mensen.

Tegenwoordig worden we als mens op andere, vaak onnatuurlijke manieren op de proef gesteld. Er zijn nieuwe stressfactoren gekomen die buiten onze invloedssfeer vallen. Denk bijvoorbeeld aan luchtvervuiling, lichtvervuiling en de plastics in onze voeding. Het is voor ons een zoektocht op welke manier we aan deze stressfactoren tegenstand kunnen bieden.

Ook stressfactoren binnen onze invloedssfeer zijn voor veel mensen moeilijk te hanteren: leven volgens ons bioritme bijvoorbeeld; we missen vaak ofwel afwisseling en uitdaging in ons leven (bore out) óf hebben te weinig rustmomenten (burnout). Handige technische hulpmiddelen maken ons leven makkelijk en comfortabel. We bewegen te weinig, zitten teveel en hoeven maar weinig inspanning te verrichten om dagelijks ons eten binnen te krijgen. Stel dat er een gevulde koelkast naast ons bed zou staan, zouden we dan nog zin hebben om op te staan?

Het gevolg is dat we steeds zwakker worden: in plaats van homo sapiens verworden we tot homo fragius: we verliezen spierkracht, hebben weinig energie, een verstoorde hormoonhuishouding, een zwak immuunsysteem en we ervaren teveel ongezonde stress.

## **De oplossing**

Het Intermittent Living Concept beïnvloedt de meeste vitale processen in het lichaam op een positieve manier.

“De Engelse uitdrukking: “If it does not kill you, it will make you stronger” vormt de basis van het principe van Intermittent Living. Door jezelf aan een combinatie van zgn. ‘hormetische’ prikkels bloot te stellen wordt je sterker en weerbaarder, zowel fysiek als mentaal. Beter ontgiften, anti-ontstekingswegen aanboren, metabool optimaal functioneren en herstel van besluitvorming is het resultaat van Intermittent Living.

Enkele voorbeelden van hormetische prikkels zijn: koudebaden, sauna, intermitterend vasten, intermitterend drinken, duur- en spiertrainen en speciale ademhalingstechnieken (o.a. de ‘Wim-Hof’ ademhaling). Het Intermittent Living Concept heeft deze hormetische prikkels in een vaste volgorde geprogrammeerd. De specifieke voeding is vers, gevarieerd en voedend in plaats van alleen vullend. Het IL Concept is ontwikkeld en wetenschappelijk bewezen door Professor Leo Pruimboom die er tevens op is gepromoveerd.

Een belangrijk onderdeel van Intermittent Living is Intermittent Vasten. Bij Intermittent Vasten eet je minder maaltijden. Op de momenten dat je wél eet, is het heel belangrijk om te weten wát je dan het beste kunt eten. Tijdens Intermittent vasten schakelt je lichaam namelijk over van suikerverbranding naar vetverbranding. Je krijgt daardoor veel meer energie, maar wel belangrijk om de juiste voeding te eten! Greenyourself heeft hier, in samenwerking met Krista Boots van Vitaliteitsfactory.nl een interessante online cursus in ontwikkeling!

We reiken je in de cursus kennis en inspiratie aan om uit je comfortzone te komen en vaste gewoontes los te laten. Je krijgt praktijkervaring en een solide basis om goed voor je lichaam te zorgen. Het gevolg: je zult je sterk, gelukkig en dankbaar voelen voor jouw lichaam, het is je allerbelangrijkste bezit!

Wil je meer informatie over de Intermittent Living trainingen en de cursus Vitale Voeding en Intermittent Eten? Stuur een mail naar [Brenda@phitality.nl](mailto:Brenda@phitality.nl).



# Online kookworkshops voor bedrijven: 'Eet je Fit'

## **Krijg inspiratie en kennis over gezond eten vanuit huis!**

Wist u dat de gemiddelde Nederlander slechts een basis heeft van 9 gerechten die altijd worden gekookt? Een kwart hiervan serveert zelfs de maaltijden op dezelfde dag! Gezond eten doe je onder andere door gevarieerd te eten en juist die variatie ontbreekt vaak in het huidige voedingspatroon. Meer inspiratie in de keuken kunnen we dus goed gebruiken. En wat is er nu leuker dan die inspiratie en kennis op te doen in je eigen keuken! Naast variatie is het in deze tijd extra belangrijk om op je weerstand en energie niveau te letten.

## **Kookworkshops nu ook online te volgen!**

Al jarenlang geven wij kookworkshops aan zowel particulieren als bedrijven. De kookworkshops zijn nu ook online te volgen! Wel zo gemakkelijk, hiermee bereikt u in één keer een grote groep medewerkers. Tijdens de workshops kunnen we ons richten op zowel een vitaal ontbijt, lunch of diner. Ook kunnen de workshops als drieluik gevolgd worden. Daarnaast zijn onze workshops "haal meer energie uit je voeding", of "no waste, koken met restjes" erg leuk om te volgen. Tijdens elke workshop delen we vitale kennis over voeding in een korte presentatie voorafgaand aan het koken.

## **Hoe werkt het?**

We bepalen samen het tijdstip waarop online de kookworkshop voor uw medewerkers is te volgen. De medewerkers melden zich vooraf aan en ontvangen een link waarmee ze kunnen inloggen in Microsoft Teams. Tevens ontvangen ze een boodschappenlijstje zodat ze vooraf de ingrediënten kunnen aanschaffen. Tijdens de workshop is er volop gelegenheid om vragen te stellen. Lekker interactief dus!

## **Vitaliteitsweek**

Gaat u binnenkort een vitaliteitsweek organiseren? Of wilt u uw vitaliteitsbeleid op een leuke manier aankondigen? Dan leent een online kookworkshop zich hier uitstekend voor! De kookworkshops worden gegeven door Krista Boots (Vitaliteitsfactory.nl) en Brenda Bas. Met veel plezier en enthousiasme zetten zij hun kennis en ervaring in voor de vitaliteit van medewerkers in een bedrijf.

**Investing:** EUR 499,- (maximaal aantal deelnemers: 50)

Vindt u het ook belangrijk dat uw medewerkers op een leuke manier meer kennis krijgen over gezonde voeding? Meld uw bedrijf aan via een e-mail naar [info@greenyourself.nl](mailto:info@greenyourself.nl) of vul [het contactformulier op de website](#) in en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op.

Neemt u contact op met Brenda Bas.Tel: 06 -12041549  
Of met Krista Boots.Tel: 0624778624

# RADIOLOGEN WERKPLEK

(PACS STATION)



- Automatisch instelbare LED verlichting
- Neigbaar blad 10°
- Akoestisch privacy scherm tegen overspraak
- Elektrische zit sta functie
- Elektrische monitoren verstelling
- RFID memoryfunctie
- USB charger



**PROJECTINRICHTING  
+ MEDICAL PRODUCTS**

Badhuislaan 17, Hilversum • Tel 035 7732622  
info@vanzoelenpi.nl • www.vanzoelenpi.nl

# Inrichten is ons vak

Inrichten is zo leuk... én het is ons vak!  
Projectinrichting, daar zijn wij goed in. Kantoren, multifunctionele ruimten, ziekenhuizen, scholen en verzorgingshuizen. Daarnaast zijn we gespecialiseerd in medical products: levering en onderhoud van producten voor ziekenhuizen, met name Radiologie. Verder biedt Van Zoelen Facilities u het ontwerp, de calculatie, het bouwtoezicht en verschillende interieur-designdiensten voor een professioneel verloop van uw (her)huisvesting.



Het succesvol realiseren van een nieuwe werkomgeving vraagt een doortastende, herkenbare en vakkundige aanpak. Niet alleen in de uitvoeringsfase, maar juist ook in de ontwerp – en planningsfases die daaraan voorafgaan.



Het proces van inrichten, ongeacht de omvang, wordt zorgvuldig met betrokkenen overlegd en afgestemd. Opdrachtgever, architect, medewerkers, bouwteam en Van Zoelen PI. Van Zoelen PI ondersteunt en coördineert het proces volgens een vooraf gedefinieerd helder plan van aanpak. Hierbij worden de kwaliteit, de planning en de kosten nauwlettend in het oog gehouden. Door proactief denken, heldere communicatie en goede coördinatie zal het projectverloop tot een succesvol resultaat leiden.



*"Van Zoelen Projectinrichting ondersteunt en coördineert het proces volgens een vooraf gedefinieerd helder plan van aanpak."*



Onze visie

Onze visie op de wijze waarop de inrichting van een kantoor- en werkruimte dient te worden gerealiseerd is dat er naast functionaliteit en efficiency een beleving ontstaat die inspireert en aanzet tot optimale motivatie.

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO)

Uit functioneel en economisch oogpunt letten wij bij onze toeleveranciers op het gebruik van innovatieve materialen die het milieu minder belasten, de functionaliteit optimaliseren, economisch voordeel bieden en een duurzaam gebruik bevorderen. Onze administratieve correspondentie verloopt zo veel mogelijk digitaal. Wij stellen jaarlijks kennis en kunde beschikbaar voor één of twee maatschappelijke organisaties. Zo dragen wij op bescheiden schaal en naar vermogen bij aan de volgende maatschappelijke organisaties:

Stichting Wegloophuis Utrecht

Stichting Cumulus Utrecht

Stichting ISKB Utrecht

Ronald McDonaldhuis Utrecht

GGZ Hilversum afd. WESPP (Werkervarings- en scholingsprojecten (ex) psychiatrische patiënten)

School for Justice i.s.m. Free a Girl.



Van Zoelen Projectinrichting BV

Badhuislaan 17

1217 SJ Hilversum

T + 31 06 5050 1744

[www.vanzoelenpi.nl](http://www.vanzoelenpi.nl)

## BEVLOGEN ONDERNEMEN MET POSITIEVE MEDEWERKERS



### Wat Moving People voor jouw team en bedrijf kan betekenen:

#### **1 Meer energie, meer rendement**

Vitale medewerkers vol positieve energie zijn productiever. Ze oefenen een geweldige aantrekkingskracht uit op collega's en klanten. Gefocust en proactief lopen ze graag een stapje harder. Ze zijn het ultieme visitekaartje voor jouw bedrijf.

#### **2 Wendbaar en open-minded**

Je medewerkers ervaren een opengevoel hoofd en hart. Ze gaan beter om met stress en tegenslag en zitten lekkerder in hun vel. Omdat hun zelfvertrouwen toeneemt, worden ze meer open-minded en oplossingsgericht. Een must om optimaal te presteren in een snel veranderende wereld.

#### **3 Bevlogen, positieve medewerkers**

Je teamleden ervaren meer plezier in hun leven en weten wat hun unieke bijdrage is. Ze committeren zich aan de bedrijfsdoelen en dragen maximaal bij aan het wij-gevoel. Met als resultaat: een winnend team dat er helemaal voor gaat!

**En dat is nog lang niet alles.** Lees verder en ontdek wat het programma nog meer oplevert.

**Voor wie?** Voor organisaties die willen bruisen en dankzij een bevlogen team nog succesvoller willen worden.

**De winst? Nog succesvoller ondernemen, nog meer rendement.**



JE TEAM  
IN  
TOPVORM



'Als we in de race willen blijven, moeten we optimaal presteren met een winnend team.'

#### HERKEN JE DEZE UITDAGING?

De maatschappij verandert in een rap tempo. Door de digitalisering staan we 24/7 aan en alles gaat steeds sneller. Verwachtingen van klanten en zakenpartners veranderen daardoor ook. Ze willen direct antwoord, een snelle levering, service en kwaliteit en dan het liefst tegen een zo laag mogelijke prijs. Het zijn ontwikkelingen waar je als bedrijf mee om moet gaan, want anders verlies je het van de concurrent. Maar hoe pak je zoiets aan? Hoe kom je aan een winnend team? Voor veel organisaties is dat enorm lastig en een grote bron van stress.

#### DE IMPACT ALS JE NU NIETS DOET

Ondernemen is topsport en vraagt om teamwork. Om medewerkers in een goede conditie, mentaal sterk en vrij van zorgen en afleiding. Om medewerkers die weten waarvoor ze het allemaal doen.

Voor veel organisaties is dit eerder een droom dan werkelijkheid. De cijfers liegen er niet om: 1 op de 7 medewerkers heeft last van een burn-out, het grootste deel van het verzuim is werkstress-gerelateerd. Per jaar verzuimen werknemers zo'n 7 miljoen werkdagen. Dit kost de BV Nederland jaarlijks meer dan 2 miljard euro. Voor het MKB betekent dit dat 5 mensen 20% harder moeten werken om het verlies in tijd, productie en geld van 1 zieke medewerker te compenseren.

Kijk eens kritisch naar je eigen bedrijf. Hoe staat het met het energieniveau van jouw medewerkers? Hoeveel kost verzuim jou? En als je nu niets doet, hoe is de situatie dan over een jaar?

Jouw mensen bepalen hoe het spel wordt gespeeld. Wil je aan de top blijven dan heb je een trainer en coach nodig.

# Wat levert het programma van Mooving People jou op?

## HET RESULTAAT VAN DEZE TRAINING

- Bevlogen, betrokken en bruisende medewerkers
- Blijvend positieve verandering in je team en bedrijf
- Nog betere bedrijfsresultaten

## De succesformule die hierachter schuilgaat:

- Je medewerkers bundelen hun krachten. Ze komen in een winning mood met als gezamenlijk doel: nog succesvoller zijn.
- Jouw medewerkers zetten zich actief in voor de missie en doelen van het bedrijf.
- Er ontstaat een gezonde, vitale bedrijfscultuur. Mensen stellen zich positief en proactief op en denken in oplossingen.
- Je team kan meespelen in de Champions League. Het is veerkrachtig, weerbaar en wendbaar.
- Er ontstaat een positieve vibe, waardoor ze efficiënter, productiever en met meer plezier werken.
- Je krijgt een organisatie met bevlogen, gemotiveerde en geïnspireerde medewerkers.

## AAN DE SLAG MET MOOVING PEOPLE

### In 3 stappen naar een vitaal en winnend team:

- 1 VitaliteitsScan®** – Met deze workshop krijg je als team helder wat je energiebrengers zijn en wat je energievreters. Hiermee zet je 'vitaal werken' binnen je organisatie op de kaart. Dankzij de direct toepasbare tips en tools maak je een vliegende start en geef je vooral aandacht aan winstpakkers.
- 2 Trainingsprogramma** – We gaan in teamverband aan de slag met vitaliteitsthema's, zoals stress, werkplezier en live-work balans. Met de Boven de Lijn®-methode leren we je team positief denken en doen. We realiseren verbinding en energie. We brengen kennis, inzicht en inspiratie die jouw medewerkers motiveren om blijvend vitaler te zijn.
- 3 Counseling en coaching** – Een-op-een aan de slag met de individuele uitdagingen van je medewerkers. Hierdoor komen ze blijer en energieke terug op de werkvloer.



## Unieke tool: de VitaliteitsScan®

De VITALITEITSSCAN® is een zeer krachtige, unieke tool die je een nieuwe kijk geeft op je organisatie. Verborgene energieverslinders, die zonder deze scan onopgemerkt blijven, worden glashelder zichtbaar. Dankzij de goed doordachte opbouw van de VitaliteitsScan® heb je direct in beeld waar je al goed bezig bent en waar juist veranderingen wenselijk zijn. Doe je voordeel met onze inspirerende werkwijze en aanstekelijke energie en ga voor een vitale organisatie. Dankzij deze tool, die écht werkt, maak je een vliegende start!

**WIE ZIJN WIJ?** De tools en trainingen van Mooving People zijn ontsproten aan het creatieve brein van Desiree Dankers en Berry Koeleman.



**Desiree Dankers** is een zeer ervaren businesscoach, adviseur en trainer op het gebied van vitaal werken, werkgeluk en werkstress en burn-outpreventie. Haar missie is de enorme kracht

van vitaliteit te laten werken voor heel de BV Nederland. Elk team dat met haar aan de slag gaat, ervaart het: leven met passie en een opgeruimd hart en hoofd draagt direct bij aan nog meer zakelijk succes!

*Desiree is Partner bij Koeleman Sterk & Partners, en eigenaar van Mooving People.*



**Berry Koeleman** is ondernemer in hart en nieren. Hij bracht tientallen bedrijven tot grote bloei, wat hem tot inspirerend voorbeeld maakt voor mensen die succesvol willen zijn. Heftige gebeurtenissen later in zijn leven daagden Berry uit tot persoonlijke groei. De kennis en inzichten die hij opdeed, zet hij nu in om anderen zakelijk en persoonlijk te helpen groeien. Hij is de bedenker van Boven de Lijn®

*Berry is Initiatiefnemer en oprichter van Koeleman Sterk & Partners.*

*Berry is Initiatiefnemer en oprichter van Koeleman Sterk & Partners.*

**BOVEN BOYEN DE LIJN®** Veel mensen zijn onder de lijn: ze hebben weinig plezier in hun werk, klagen en mopperen en demotiveren de mensen om hen heen. Boven de lijn® gebeuren juist de leuke dingen. Daar zijn mensen succesvol en beleven ze de mooie momenten. Met aansprekende, direct toepasbare tools leert de Boven de Lijn®-methode mensen boven de lijn te komen én te blijven. Die vaardigheid verwerven ze met veel gemak, dankzij de focus op humor en plezier.

De Boven de Lijn®-methode vormt de basis van de trainingen, coaching en vele andere tools bij Mooving People.

## Kom in actie, ga ervoor!

Ga voor zorgeloos en moeiteloos werken, met meer energie en werkplezier. Gun jezelf een bevlogen en energiek team. Werk met blijve medewerkers die direct bijdragen aan nog meer succes! De vele professionals die je voorgingen waardeerden deze zeer succesvolle aanpak met een 8+! Dus, zet vitaal werken op de kaart. Voor jezelf en je organisatie.

### MEER INFO?

Neem contact op met Desiree Dankers:

☎ +31 642 145 415

✉ [Desiree@moovingpeople.nl](mailto:Desiree@moovingpeople.nl)

*"Onze organisatie is vanuit een breed perspectief onder de loep genomen. De organisatie levendig en gezond houden is daarbij altijd het uitgangspunt geweest."*

*"De VitaliteitsScan voor organisaties doen is zéér waardevol, de essentie te pakken krijgen is zeker gelukt."*



## Vitaliteit in het MKB. Paardencoaching kan hierin ondersteunen.

*Mijn visie is dat echte beweging van binnen uit ontstaat. Vanuit intrinsieke motivatie. Ik wil jou of jouw medewerkers graag - samen met de paarden - inspireren en faciliteren om aan jouw eigen geluk, welzijn en vitaliteit te werken.*

Inmiddels heb ik al ruim 5 jaar mijn praktijk “Paarden van Waarde” voor coaching met paarden. Let wel: niet het coachen van paarden, nee het coachen van jou, waarbij ik gebruik maak van de unieke eigenschappen van paarden. Zij zijn als geen ander in staat om precies aan te voelen hoe het met jou gaat.

Ze moeten wel. Als kudde- en vluchtdieren en het is voor hen van levensbelang om precies te weten hoe het in de kudde gaat. Ze zullen jou al opmerken en scannen lang voordat jij dat zelfs maar in de gaten hebt. En hun reactie is dan ons gespreksonderwerp.

### Mijn liefde voor de paarden

begon al vroeg. Vanaf mijn vijfde was ik al met ze bezig. In eerste instantie mocht ik hen wat borstelen, later mocht er ook op rijden. En momenteel mag ik ze mijn collega noemen, hoe gaaf is dat?

### De natuur, met als onderdeel de paarden, is mijn grootste inspiratiebron

want ik vind het prachtig om de cyclus van de natuur bewust te ervaren. De geur van rottende bladeren of de opgewonden geluiden van wegtrekkende ganzen. Forse veranderingen blijken soms nodig voor nieuw leven in de toekomst. Ook in een werkzaam leven.

De paarden hebben mij geleerd te ontspannen, met een open blik naar anderen en mezelf te kijken en het lef te hebben voor verandering.

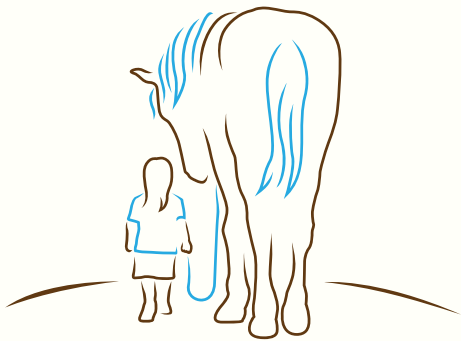
**V**anuit de ontspanning kun je heldere keuzes maken.  
Dat is mijn stellige overtuiging.



Ik zie bij de paarden vooral mensen die stoeien met hun gevoel. Ze zijn op zoek naar hun eigen rol, de zingeving van het leven of hun werk. Als je hierover teveel gaat nadenken dan sla je aan het piekeren. En dat is niet goed voor een rimpelloos uiterlijk en ook niet voor je gezondheid. Dan is het tijd voor een moment van bezinning. Gewoon even een pas op de plaats. Om van daaruit weer verder te kunnen. We halen dan het onbewuste (want daar is de keuze eigenlijk al gemaakt) naar de oppervlakte. Daar zijn de paarden ongelooflijk goed in.

**W**erken vanuit vertrouwen

Hierbij gebruik ik vooral mijn intuïtie en creativiteit en stem dit voortdurend af op de deelnemer. Het valt of staat ook echt met onze verbondenheid en het vertrouwen in elkaar en het proces. Ik weet hoe moeilijk het is om je kwetsbaar op te stellen. En toch is dat voor deze vorm van coaching echt nodig. Op die kwetsbaarheid en verbondenheid heb ik ook mijn logo gekozen.



**Paarden van Waarde**  
coaching met paarden



Waardevolle groet, Yvon van Noortwijk

# voorbij je onzekerheid en zelftwijfel naar effectief Zelf-Leiderschap

## Als coach in zelf-leiderschap vind ik het belangrijk dat je begrijpt hoe je in elkaar zit

Emma werkte al 2,5 jaar aan een belangrijk project. Haar werkgever had haar gevraagd om projectleider te blijven, maar na verloop van tijd ging ze zich steeds slechter voelen. Ze sloiep slecht en kreeg angsten die ze niet begreep maar verborgen hield voor de buitenwereld. Intussen bleef ze haar werk doen, want dat werd van haar verlangd en het zou haar vast meer aanzien geven. Ze werd wel steeds angstiger en onzekerder. Door het slechte slapen raakte ze oververmoeid en kreeg ze last van vage fysieke klachten. Natuurlijk ging ze haar collega's hier niet mee lastig vallen. Wat zouden ze wel niet van haar denken? Iedereen is druk met projecten en werkt veel en hard. Dat moet ik toch ook kunnen, was haar gedachte. Maar op een gegeven moment was het klaar. Ze zat letterlijk vast in haar hoofd dat maar bleef malen. Ze had elke dag een knoop in haar buik en zag huizenhoog op tegen iedere nieuwe dag. Zo ging het niet langer. Er moest wat gebeuren.

Met haar professionele aanpak heb ik geleerd om een aantal vaste patronen te herkennen en stap voor stap te doorbreken.

Christian Bouter, medeoprichter en woordvoerder Advieskeuze.nl

### Je neemt vaak onbewuste beslissingen gebaseerd op vroegere ervaringen

Al 30 jaar houd ik me bezig met zelf-leiderschap waarvan al ruim 15 jaar als coach. Situaties zoals waar Emma mee worstelt, kom ik regelmatig tegen. Het lijkt wel alsof je de hele dag 'aan' moet staan om alles te verwerken, taken af te krijgen en om niks te missen. Een mens neemt meestal onbewuste beslissingen gebaseerd op vroegere ervaringen. Dat is namelijk efficiënt, veilig en vermijdt ongemakkelijke situaties. Het probleem is: je doet wat je denkt dat je zou moeten doen en maakt daardoor niet altijd de beste keuze. Het is alsof je blind bent voor andere opties. Als coach in zelf-leiderschap vind ik het belangrijk dat je begrijpt hoe je in elkaar zit. Want pas als je begrijpt waarom je een bepaald gedrag vertoont waaruit emoties en keuzes voortkomen, kun je er invloed op uitoefenen en toepassen op je carrière, je gezondheid en je relaties.

### Als je het eenmaal ziet, kun je het niet niet meer niet zien

Wat als je dit proces in meetbare voortgang kunt monitoren?

Dat je iets hebt wat direct jouw gehele situatie in kaart brengt, je ontwikkelproces versnelt en blijvende veranderingen teweegbrengt?





Dat is wat ScanCoaching® doet. Gebaseerd op psychofysische software, Big Data en geavanceerde scanning technologie. Deze vorm van coaching geeft een heldere inzage in je onderbewuste en bewuste processen in je brein en levert diepgaande informatie over je persoonlijke ontwikkeling vanaf het moment dat je in je moeders buik zit. Deze bewezen methodiek is succesvol omdat je niet hard hoeft te werken, graven of langdurige gesprekken hoeft te voeren. Het maakt je blinde vlekken snel zichtbaar en je ontdekt dat er andere mogelijkheden en opties zijn. En als je die eenmaal ziet, kun je ze niet niet meer niet zien.

Mijn methodiek geeft je weer ruimte om na te denken en te ontspannen waardoor je de beste keuzes maakt. Je hebt weer plezier in je werk, kunt oprechte aandacht aan anderen geven en hebt weer energie. Met als gevolg dat je beter communiceert omdat je je grenzen duidelijk durft aan te geven. Maar ook omdat je makkelijker en beter kan delegeren en samenwerken en je in staat bent om anderen te motiveren en aan te sporen hun talenten te gebruiken.

Ik kreeg zicht op mijn blinde vlekken, wat de diepere bottleneck is en waar het echt om gaat. Daarbij ben ik erg blij met de handvatten die Helena mij (naast inzicht) heeft aangereikt: geen oppervlakkige tips en tricks, maar handvatten die fundamenteel ingrijpen op hoe ik in het leven sta, hoe ik naar mijzelf en andere mensen kijk en hoe ik me verhoud tot mijzelf en anderen.  
Marjon van Haandel, research manager at TNO work, health and technology

### **Vermijd verzuim. Help je leidinggevenden naar autonomie, veerkracht en verbondenheid**

Ieder mens wil werkplezier ervaren, waarde toevoegen en zingeving halen uit alles wat hij of zij doet. Organisaties willen krachtige, autonome en duurzaam inzetbare medewerkers die in staat zijn hun teamresultaten te optimaliseren, individuele prestaties te verbeteren en stevig in hun schoenen staan. Ook tijdens lastige situaties.

Ik richt mij op hardwerkende leidinggevenden die zichzelf voorbijlopen, maar wel het verschil op de werkvloer kunnen maken. Wil je een organisatie met autonome en krachtige leidinggevenden? Een organisatie waar managers optimaal kunnen samenwerken met hun team waardoor ze beter presteren en waar ze gelukkig zijn in plaats van ziek? Neem contact met mij op via 06 25 01 74 53 of mail naar [helena@zekerjehzelfzijn.nl](mailto:helena@zekerjehzelfzijn.nl).

Helena de Jong – MiSento

ScanCoaching is very impressive way of coaching, which I have never seen before. I really recommend to try this, even if you do not have a development point in your opinion, as you will find out a lot about yourself by this a mazing technology.  
Imke Wessels, Interim HR Resources Business Partner bij ASML





## **Over de auteur**

*Simône Verlaan is een ervaren Carrièrecoach, met specialisaties in carrièreswitches, leiderschap, personal branding en vitaliteit. Met als basis een afgeronde studie organisatie en beleid (ASW) en aanvullende coachingsopleidingen, heeft ze vervolgens een afwisselende carrière doorlopen o.a. als consultant, vakbondsbestuurder en*

*trainer en adviseur in de medezeggenschap. Na een burn-out, waar ze op terugkijkt als een zeer waardevolle en leerzame periode, heeft ze de stap gezet om zich volledig op haar eigen bedrijf te richten, en met succes! Ze heeft inmiddels al veel mensen begeleid bij het oplossen van vraagstukken in hun hun werk en bij de overstap naar ander werk. Het is haar missie om zoveel mogelijk mensen te helpen om het plezier en de voldoening weer terug te brengen in hun werk. Dat is goed voor haar klanten, maar ook voor de organisaties waar ze werken. Onder haar opdrachtgevers zijn dan ook diverse organisaties waar zij regelmatig opdrachten voor vervult, maar ook wordt ze benaderd door individuele medewerkers die haar hulp invoeren.*

*De afgelopen jaren zijn bijzonder boeiend geweest, met twee nieuwe doelen die zij zich voor ogen had gesteld en die ze inmiddels heeft bereikt. Allereerst heeft zij vorig jaar besloten zich helemaal te gaan richten op het coachen van management en executives, iets wat eigenlijk al spontaan was ontstaan maar waar ze nu inmiddels de focus op heeft gelegd. Daarnaast heeft ze zich verder gespecialiseerd in personal branding, waar steeds meer vraag naar is, en waarbij ze ook in toenemende mate ondernemers in begeleidt.*

*Door al deze ontwikkelingen werd het tijd om haar website in een nieuw jasje te steken, en heeft ze een nieuwe huisstijl laten ontwikkelen en een nieuwe site laten bouwen. De release hiervan is op 20 september, net na het verschijnen van dit nummer, maar ook tot die tijd is het bezoeken van haar huidige website al de moeite waard [www.wegnaarsucces.nl](http://www.wegnaarsucces.nl). Naast een overzicht van het aanbod vind je op deze site namelijk ook nuttige artikelen en handige oefeningen. En als kers op de taart heeft zij zich inmiddels ook toegelegd op het maken van video's. Deze zijn te vinden op haar YouTube kanaal Weg naar Succes Simone Verlaan.*

# WERKEN AAN MIJN VITALITEIT? NEE DÁÁR BEN IK TE GESTREST VOOR....

## **Inleiding**

Vitaliteit, voor de ene mens een belangrijk onderdeel van het leven, voor de ander iets wat hij of zij voor lief neemt. En dan is er nog de categorie mensen die ergens wel het belang van vitaliteit beseffen, maar die ondertussen vinden dat ze daar geen tijd voor hebben. Met als sussende gedachte dat het 'nu allemaal nog wel gaat', of 'ik ga daar in de toekomst echt wel een keer aan werken'....

Bottom line is dat (het werken aan) vitaliteit eigenlijk geen keuze is, maar een wezenlijk onderdeel van een gezond en vruchtbaar leven. Als mens betekent het een prettiger leven met meer mogelijkheden, en ook een grotere veerkracht (zie ook hieronder). Als ondernemer of werknemer betekent het meer energie, focus en ook hier weer een grotere veerkracht, d.w.z. het beter om kunnen gaan met knelpunten, tegenvallers en problemen. Vitaliteit en veerkracht, onlosmakelijk met elkaar verbonden, en dus o zo de moeite waard om aan te werken. Maar hoe?

Omdat vitaliteit een breed begrip is, en ik met name ben gespecialiseerd in stressvermindering en stresspreventie wil ik me in dit artikel graag hierop richten. Stressvermindering en -preventie speelt een belangrijke rol als het gaat over het versterken van vitaliteit, en ik vertel hier graag meer over. Allereerst deel ik graag iets over de wijze waarop ik dat in mijn huidige werk toepas. Daarnaast ga ik ook graag verder in op de inhoud, in de vorm van een paar praktische tips waar je als lezer en mede ondernemer je voordeel mee kunt doen. En ken je iemand in je omgeving die hier baat bij zou hebben, en dan wordt het delen van dit artikel zeer op prijs gesteld.

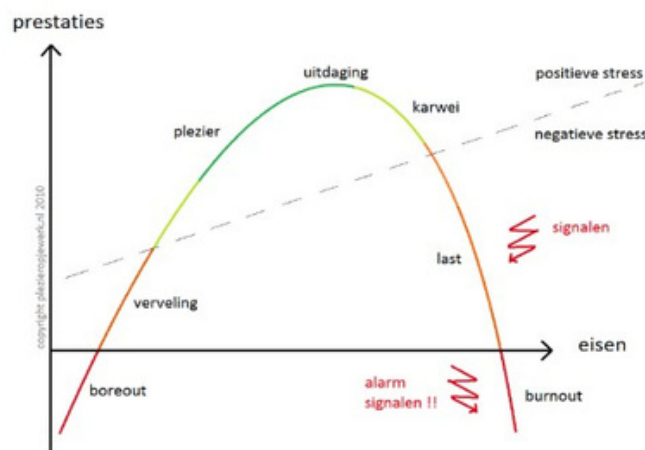
## **Stresspreventie en carrièrecoaching**

Lange tijd heb ik me gespecialiseerd in stresspreventie, vitaliteit en de begeleiding bij een burn out. Inmiddels is de focus ogenschijnlijk verlegd; veel van mijn klanten komen bij mij omdat ze willen werken aan het versterken van hun leiderschap, personal branding, omdat ze een (dreigend) conflict hebben, of omdat ze hulp zoeken bij de overstap naar een andere baan of zelfs een andere carrière. Pas bij de intake, en soms zelfs daarna, blijkt stress soms een enorm struikelblok te zijn. En dan komt altijd de 'kip of ei' vraag naar voren. Is stress oorzaak of gevolg van het feit dat het op het werk niet goed gaat?

## **Aanpak**

Als coach ga ik altijd voor optimaal resultaat, en is het noodzaak om bij aanvang scherp te krijgen wat er nodig is om het coachingstraject succesvol te laten zijn. Met andere woorden; welke doelen dienen er te worden bereikt en welke problemen moeten hierbij eventueel worden opgelost? Dit lijkt voor de hand liggend, maar zeker bij cliënten waar sprake is van een meer complex vraagstuk, is belangrijk alle factoren eerst boven tafel te krijgen.

Als het even kan kiezen we voor een dubbele focus: het aanpakken van de problemen op het werk of het onderzoek naar mogelijke nieuwe loopbaanpaden, en daarnaast het verminderen van de stress, door o.a. oefeningen, opdrachten en aanbrengen van (kleine) veranderingen in het dagelijks leven. Ik heb echter ook cliënten waar de stress zo hoog is, dat het de focus wegneemt, de blik vertroebelt, of er domweg niet meer voldoende energie is. Is dat het geval, dan werken we eerst een tijdje aan het weer terugvinden van de rust en opbouwen van energie, zodat er weer een goede basis ontstaat voor volgende stappen.



### Werken aan stressvermindering? Succes verzekerd!

Het begeleiden van mensen bij het verminderen van stress geeft me enorm veel voldoening. Het is relatief eenvoudig, en erg leuk om mee bezig te zijn, want het effect is meestal direct merkbaar. Maar hoe bevredigend ook, het mooiste blijft het natuurlijk om dit soort stress te voorkomen. Ook als begeleiding van een coach nog niet nodig is, kan al wel raadzaam zijn om te werken aan stressvermindering, en daarmee voorkomen van mogelijke uitval.

### Hoe voorkom je te grote stress; tips en aandachtspunten

#### 1. **Herken stresssignalen en neem ze serieus!**

Ken je dat? Je voelt je niet helemaal ontspannen, niet je oude zelf, en ook je omgeving probeert je voorzichtig van wat feedback te voorzien. Maar het valt wel mee toch? Het is tijdelijk, volgende week (als die ene klus af is, als ik weer wat meer heb geslapen) gaat het weer beter. Maar is dat zo? Bij twijfel, kijk eens naar bovenstaand lijstje. Herken je er iets in? Neem het serieus!

Denken	Gedrag	Gevoelens	Lichamelijk
Gejaagd denken	Slecht slapen	Je voelt je anders dan gewoonlijk	Hoofdpijn
Chaotisch denken	Kortaf of negatief reageren	Je voelt je moedeloos	Nek- en rugpijn
Overzicht verliezen	Onrustig of ongeduldig zijn	Gevoel van eenzaamheid	Hartkloppingen
Piekeren	Vuisten ballen en tandenknarsen	Gevoel van angst/onveiligheid	Je ziet er wat moe uit
Rampgedachten	Zenuwtrekken of tics	Je onzeker voelen over de toekomst	Pijn of druk op de borst
	Je moeilijk kunnen concentreren	Veel boosheid voelen	Ademhalingsproblemen
	Regelmatig ziekmelden		Misselijk
	Je klaagt veel		Meer zweten
	Besluiteloosheid		In korte tijd kom je veel aan of val je af


## 2. **Durf te veranderen**

Als je jezelf in een paar van bovenstaande punten herkent, vraag je dan af wat je hieraan gaat doen. Durf bijvoorbeeld nee te zeggen op nieuwe klussen, deadlines te verplaatsen, afspraken af te zeggen. Of zoek hulp, online of met behulp van een coach. Op mijn website [www.wegnaarsucces.nl](http://www.wegnaarsucces.nl) vind je een aantal handige oefeningen, en op mijn YouTube kanaal Weg naar Succes Simone Verlaan vind je handige filmpjes met tips en oefeningen om je stress te verlagen.


## 3. **Vitaliteit als basis van veerkracht**

Zoals ik eerder in dit artikel al noemde zijn vitaliteit en veerkracht onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoe groter de vitaliteit, hoe groter de veerkracht. Maar waar past stress in dit verhaal? Ik legde eerder al uit dat stressverlaging een positief effect heeft op je vitaliteit. Maar andersom geldt ook, door te werken aan je vitaliteit, ben je minder vatbaar voor stress.


### 5 Tips om je vitaliteit te vergroten


 Beweeg! Wandel en fiets, of ga sporten. Wees bij er bij dit laatste alert op dat je niet te fanatiek sport en de focus ligt op ontspanning en niet op prestatie.  
Eet gezond, rook niet, drink niet of met mate



 Zorg voor steun en waardering. Bouw aan een netwerk van mensen bij wie je terecht kunt als dat nodig is, én mensen die je positieve feedback geven en die goed zijn voor je zelfvertrouwen.



 Zorg voor inspiratie. Dit is een vaak onderschat element, maar het hebben van interesses, hobby's en passies is een belangrijk energiebron en versterkt daarmee je vitaliteit.

 Hou focus en werk aan je doelen. Het bewust bezig zijn met dat wat voor jou belangrijk is, waarbij je voldoende wordt gemotiveerd, uitgedaagd en waarbij je ook successen behaalt, levert veel positieve energie op.

### **Hoe vitaler hoe veerkrachtiger**

Als je aandacht besteed aan bovenstaande punten werk je actief aan je vitaliteit met alle al eerdergenoemde voordelen van dien. Maar ook vergroot je hiermee je veerkracht. Hoe vitaler, hoe veerkrachtiger, en daarmee hoe minder last je zult hebben van tegenslagen, moeilijke situaties en problemen. Daarmee bedoel ik niet dat je deze niet op je pad zult vinden, want tegenslagen en problemen horen immers bij het leven en ook bij de uitdagingen van het ondernemerschap. Je zult er echter beter het hoofd aan kunnen bieden, in plaats van stress en zorgen zul je je focus leggen op oplossingen en wat niet op te lossen valt kunnen loslaten.



### **Conclusie**

Vitaliteit, als ondernemer, als medewerker en gewoon als mens, we kunnen niet zonder. Met alle voordelen die het ons biedt, zowel in de kwaliteit van ons dagelijks leven als in ons functioneren in ons werk, het echt de moeite waard om hier dagelijks aandacht aan te besteden. Met een heldere focus en voldoende energie weet je wat je nodig hebt en zul je slagen in het bereiken van je doelen.



Meer weten over werken aan vitaliteit of veerkracht of aan andere vragen over je carrière?

Kijk op de website [www.wegnaarsucces.nl](http://www.wegnaarsucces.nl) of neem direct contact op; tel. nr. 06-29577515.



Start living the life you want to live!  
Verlang je naar blijven afvallen zonder dieet? Ik leer  
het je!

# Oei, ik voel!

Als je 's avonds eindelijk op de bank ploft, lekker met een kop thee, dan veranderd ineens alles. Als ik dit zo schrijf dan denk jij misschien, 'Claudia waar heb je het over', nou mooie vrouw ik ga het je vertellen.

Als je neerploft op de bank na een lange dag dan vindt er onbewust een grote verandering plaats in je lichaam. Eindelijk rust, eindelijk even niks na een dag van rennen, vliegen, moeten, alle ballen hoog houden, gezellig blijven ..... eindelijk rust. Voor het lichaam is dit het moment waar het al de hele dag op heeft gewacht, eindelijk krijgt het je aandacht.

Alleen is die aandachttrekkerij van het lichaam vaak net niet waar je echt op zit te wachten. Vaak voel je op zo'n moment hoe moe je bent, eindelijk is er ruimte voor gevoelens, een pijntje dat er ineens is, het kan zoveel zijn. Die gevoelens die opkomen zijn een teken van je lichaam dat het verlangt naar rust of misschien wel 'gezondere' voeding of gewoon echt honger.

Het zijn gevoelens die je eerder op de dag niet hebt opgemerkt. Simpel weg omdat er geen ruimte voor was. Want hoe graag wij vrouwen het ook willen, het lichaam kan niet multitasken. Dus zo lang als je met je gedachtes en je acties 'ergens anders' bent, dan vallen de signalen van je lichaam je niet op.



Het ploffen op de bank is het moment dat je eindelijk even rust hebt. Dit moment komen er gevoelens, emoties, gedachtes naar voren waar je vaak niet op zit te wachten. Als je voelt dat je moe bent, dan ga je nog niet naar bed. No way, er is nog zoveel op de TV dat je wil zien. Bovendien is het voor je gevoel vaak ook nog veel te vroeg om naar bed te gaan. Of je wil niet vroeg naar bed gaan omdat je dan ook weer zo vroeg wakker bent ...

## **Herkenbaar? Benieuwd naar het vervolg en de oplossing?**

Het vervolg zal je vast ook wel herkennen. Voor je het weet heb je zin om iets te eten. Het begint misschien onschuldig met een koekje of een handje nootjes, maar daarna .... Dan begint het pas, dat gevecht. Je partner die op de bank zit met een zak chip, jij die vastberaden nee zegt. Later loop je naar de keuken om iets te pakken en voor je het weet sta je stiekem toch chips te eten. Of je partner die liefdevol zegt 'Schat doe het nu niet, is niet goed voor je.' Zo lief bedoeld, maar onderhuids ben je een snelkookpan aan het worden. Al die gevoelens die je voelt, ze zijn zo niet fijn ....

## **Wist je dat eten dan daadwerkelijk de oplossing is om de gevoelens niet te voelen?**

Je hormonen kunnen namelijk ook niet multitasken. Het is of het ene hormoon dat aan het werk is of het andere hormoon. Die vervelende gevoelens zijn gelinkt aan de stresshormonen. Ze zijn niet fijn, je wil niet dat ze er zijn. Ga je eten, dan worden de hormonen aangezet die horen bij de stofwisseling.



De stress, negatieve gevoelens, emoties, gedachtes, worden tijdelijk verdoofd. Maar het moment dat je klaar bent met eten, schakelt het lichaam meteen weer om. De stresshormonen worden weer aanzet. Zo ontstaat er als het ware een kat en muis spel tussen je hormonen en jezelf

## Oei ik voel!

Je gevoelens, ze mogen er zijn. Je gevoelens zijn signalen van je lichaam, het signaal dat er iets is. Voel je je moe, dan is dit het teken om rust te pakken of lekker te gaan slapen. Zijn er emoties, dan mag je je tranen laten gaan of gewoon even je verhaal gaan delen.

Eten of 'afleiding' gaan zoeken, zijn korte termijn oplossingen. Het onderliggende probleem wordt er niet mee opgelost.

## En hoe zit het dan met die 'gezonde snacks'?

Dit is een vraag die ik zo vaak krijg. Eten is eten. Van al het eten dat je eet gaat je stofwisseling aan. Natuurlijk is een 'gezonde snack' beter dan een handje chips, koek of chocola, maar feitelijk blijf je hiermee de signalen van je wegdrukken.

Weet je nog dat ik deelde dat je hormonen niet kunnen multitasken? Zo rond een uur of 8 beginnen je hormonen zich voor te bereiden op de nacht. Ga je je stofwisseling aanzetten, dan wordt ook dit proces verstoort.

## Wat dan wel?

En wat is nu de moraal van dit verhaal, het is een zin die ik vaak gebruik. 'Als honger niet het probleem is, is eten niet de oplossing'. Mooie vrouw, je gevoelens mogen er zijn. Je hoeft ze niet meer weg te drukken. Je mag ze aankijken en vervolgens er een oplossing voor vinden om er mee om te gaan. Ben je moe, ga even lekker in bad liggen of alvast naar bed. Je lichaam heeft gewoon wat extra slaap nodig om te kunnen herstellen van de lange, vermoeiende dag. Ben je gefrustreerd, geïrriteerd of wat dan ook, ga lekker een wandeling maken in de frisse lucht. Je zal zien dat je er aanzienlijk van opknapt. Of bel een vriendin, klets even van je af. Of zet een lekker muziekje op, maak een dansje, je zal zien dat er al heel snel frisse fijne energie door je lichaam gaat stromen.

Zou je eens met mij jouw situatie willen bespreken en kijken hoe we dit zouden kunnen ombuigen naar de situatie dat je wel weer echt gelukkig met jezelf kan zijn? Plan dan een kennismaking met mij in.

Heb je vragen over deze blog of wil je meer weten over mijn coaching voor vrouwen neem dan contact met mij op: [info@claudiavesters.nl](mailto:info@claudiavesters.nl)



Claudia Vesters 'Vrouw in Balans' gefotografeerd door:  
Daniëlle van Dongen Personal Branding Styling & Fotografie

## Over mij, Claudia



### Hoe het allemaal begon

De basis van de 'Vrouw in Balans'-methode is ontstaan in 2014 en is uitgegroeid tot een unieke methode voor de vrouw die een gezonde 'dieetvrije' relatie met eten en zichzelf wil creëren. Voor de vrouw die zonder dieet blijvend haar ideale gewicht wil bereiken. Dat jaar startte ik mijn aanvankelijke bedrijf 'Bourgondische Afvallen' vanuit huis. Destijds was er één pijler en dat was afvallen zonder dieet met (h)eerlijk eten uit de supermarkt. Tegenwoordig is mijn methode veel meer dan alleen maar afvallen zonder dieet. Mijn methode is uitgegroeid tot de 'Vrouw in Balans'-methode met de drie belangrijke pijlers Voeding, Hormonen en Brein.

### Ik werd alleen maar zwaarder

Ik had het helemaal voor elkaar. Ik was gelukkig getrouwd en moeder van twee fantastische jongens. Toch had ik jarenlang een droom. Een droom die uiteindelijk waarheid is geworden. Jarenlang worstelde ik met mijn gewicht en alle gevoelens die hierbij kwamen kijken. Ik werd alleen maar zwaarder. Ik droomde ervan om een gezonde, energieke vrouw te zijn met een lichaam en gewicht dat me wel gelukkig zou maken. Net als veel vrouwen was ik jarenlang op zoek geweest naar 'het wonderdieet'. Een dieet waarmee ik kon afvallen en definitief afscheid kon nemen van mijn (vr)eebtuien. In 2013 was ik het helemaal beu. Ik besloot de strijd te staken en ging me alleen nog maar richten op dat wat ik wilde in het leven. En dat was, en is nog steeds, om een gezonde, energieke, vrije vrouw te zijn met een gezond gewicht, de vrouw uit mijn dromen. Dit besluit, op dat moment, heeft me ertoe gebracht dat ik een gezonde 'dieetvrije' relatie met eten en mezelf heb gecreëerd. Ik viel 39 kilo af en ben gezonder en energiever dan ooit. Ik heb nu het blijvende, gezonde, slanke leven waar ik altijd van droomde.

### Alle puzzelstukjes bij elkaar

Na mijn eigen succesvolle transformatie ben ik op zoek gegaan om alle puzzelstukjes bij elkaar te brengen die voor dit blijvende resultaat hebben gezorgd. Tegenwoordig ben ik, naast 'ervaringsexpert', afgestudeerd als Hormoontherapeut, orthomoleculair Voedingscoach en droomdoelen coach.

De 'Vrouw in Balans'-methode brengt de drie elementen van Voeding, Hormonen en Brein samen, zodat de strijdbijl met eten definitief begraven kan worden. En er zo een nieuwe gezonde 'dieetvrije' relatie met eten en jezelf kan worden gecreëerd die voor meer geluk, vrijheid en gezondheid gaat zorgen. Inmiddels heb ik met mijn methode al honderden vrouwen gecoacht om af te vallen zonder dieet en met het creëren van een gezonde relatie met eten en zichzelf. Daarnaast heb ik gesproken op diverse beurzen, events en heb ik mijn bijdrage mogen leveren aan diverse artikelen in de media.

# Aan de slag met vitaliteit

## Ervaringen en inzichten uit een jaar Vitaal Bedrijf



### Aan de slag met vitaliteit

5 oktober loopt het programma Vitaal Bedrijf alweer een jaar. Een jaar waarin we samen met ondernemers, onze partners en inhoudelijke experts ontzettend veel geleerd hebben:

- **Wat levert het op** om aan de slag te gaan met vitaliteit op de werkvloer?
- **Waar en hoe begin je?**
- **Wat werkt wel en wat** vooral ook **niet**?
- **Wat leren we uit de scan voor medewerkers** die al door veel bedrijven ingezet wordt? Met welke thema's willen medewerkers graag aan de slag en wat zijn redenen waarom zij wel of niet meedoen aan vitaliteitsactiviteiten op het werk?

Verschillende ondernemers en **Jan Willem Landré** en **Sandra van Oostrom** van het programma Vitaal Bedrijf delen hun ervaringen en inzichten én handige tips & tricks. Het webinar staat onder leiding van **Martine Schuijjer** (Directeur Stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk!).

### Praktische informatie

**Datum: 5 oktober 2021**

**Tijd: 10.00-10.50 uur**

Locatie: online

Kosten: Deelname is gratis

[\*\*aanmelden\*\*](#)

Het programma Vitaal Bedrijf is een initiatief van VNO-NCW en MKB-Nederland. Het wordt uitgevoerd onder de vlag van de stichting Nederland Onderneemt Maatschappelijk!, en mede mogelijk gemaakt door de ministeries van VWS en SZW.



# Bouwen aan de grootste gezondheid-*community* van Nederland

Gaan we wel de juiste richting op? Kan werken aan gezondheid ook anders? Ja, vinden wij. We leven steeds langer en zijn steeds meer geld kwijt aan gezondheid en zorg. De druk op de zorg neemt toe, het menselijke contact raakt zoek. We zijn vooral bezig met genezen terwijl er nog zoveel kansen liggen in het voorkomen van ziekte.



[gezondheid.nl](http://gezondheid.nl)

## Ambitie: de grootste gezondheids-community van Nederland

Er moet iets veranderen. Zo snel mogelijk. Om jouw gezondheid te verbeteren en de toestroom in de zorg te verminderen. Door 'voorkomen is beter dan genezen' écht serieus te nemen. Daarom bouwen wij aan de grootste gezondheids-community van Nederland. We zijn niet tegen, maar vóór. Want als we heel veel gelijkgestemden verbinden, maken we het verschil.

## Hoe dan?

Door een beweging op gang te helpen. Door een platform neer te zetten waarop je elkaar kunt spreken, waar je van elkaar kunt leren en waar je gezondheids-producten kunt bestellen. We bouwen aan een forum, ontmoetingsplek, kennisbank, opleidingscentrum en een winkel. Nu nog online en in de toekomst ook in het straatbeeld.



*"Er zijn duizenden prachtige initiatieven die nauwelijks aandacht krijgen. En dat doet pijn. Omdat ik graag wil dat we slimmer omgaan met vernieuwing. Zodat we niet meer hoeven te horen dat "de verzekering niet betaald" en dus dat een initiatief stopt. Of dat vernieuwing alleen bepaald wordt door overheidsinstellingen. Maar dat innovatie omarmt wordt, zodat het ook op de werkvloer terecht komt. Weg met de kaders en hokjes, op naar meer ruimte voor positieve en haalbare initiatieven. Niet in problemen maar in oplossingen denken. Gezondheid.nl wil daar dé hub voor zijn."*  
licht Robbert Meulenveld (managing partner) toe.

## 1% beter levert erg veel op

We geven in Nederland zo'n € 100 miljard uit per jaar aan gezondheidszorg. Ook jij betaalt daaraan mee. Als we 1% 'ontzorgen', scheelt het ons € 1 miljard. Dat lukt ons, en beter. Door goed te kijken naar alle oplossingen die er nu al zijn. Technologische ontwikkelingen te volgen en door de menselijke maat terug te brengen. Als we een paar miljoen stemmen hebben, maken we veel geluid. Genoeg om verbetering te creëren.

## We zijn onderweg. Sluit aan!

We zijn gestart. Maar nog lang niet klaar. We komen eerst met verhalen en oplossingen. Daarna breiden we uit. Daar kan jij bij helpen. Wil jij ook verandering? [Sluit je aan!](http://www.gezondheid.nl)

[www.gezondheid.nl](http://www.gezondheid.nl)

# Ben jij een koploper of ken jij er één?



## Zet jij je in voor een gezonder Nederland?

Kan werken aan gezondheid ook anders? Ja, vinden wij. Op LinkedIn, Twitter, YouTube, Instagram en Facebook maar ook offline zien we prachtige en soms diep trieste verhalen voorbijkomen van mensen die zich uitspreken en inzetten voor zichzelf en anderen. Doeners en denkers die vooruitgang laten zien en daarmee anderen inspireren om in beweging te komen. Dat zijn de koplopers die wij een podium geven!

## Voorbeelden van Gezondheid.nl koplopers

Weet jij hoe we het tekort van GGZ-psychologen kunnen oplossen? Heb jij een applicatie ontwikkeld om mensen in beweging te krijgen? Zorg jij voor meer verbinding in het sociale domein? Weet jij hoe we eenzaamheid kunnen tegengaan of verminderen? Doe jij onderzoek naar een gelukkiger en positiever Nederland? Heb jij iets meegemaakt, ontbrak de oplossing maar denk jij deze te hebben?

Kijk op ons [YouTube kanaal](#) of op [onze website](#) voor prachtige voorbeelden.



## Ben jij de koploper die wij zoeken?

Voel jij je aangesproken en wil je met jouw verhaal op gezondheid.nl? Vertel het ons! Upload een filmpje van jezelf en vertel ons in een paar zinnen (200 woorden) waarom Nederland jouw verhaal moet horen via WeTransfer.com naar [redactie@gezondheid.nl](mailto:redactie@gezondheid.nl). Dan zorgen wij dat we je boodschap wordt verspreid, samen met onze gezondheidscommunity. De eerste video plaatsen wij gratis op ons platform!

Heb je geen video? Maak 'm heel eenvoudig zelf met je telefoon. Wij hebben [hier een handleiding](#) voor je klaargezet. Liever een artikel of wil je dat wij langskomen om een video op te nemen? Bekijk dan [hier](#) de mogelijkheden.

## Ken jij een koploper?

Lees je dit verhaal en moet je meteen aan een persoon, stichting of bedrijf denken die volgens jou meer aandacht verdient? Stuur dit artikel dan vooral door of deel het onder een (social media) bericht als je iets interessants voorbij ziet komen van een koploper die jou inspireert. Een groter compliment kan je een ander natuurlijk niet geven!

## Beweeg mee!

Ben jij al lid van onze gezondheidscommunity? [Word Deelgenoot en sluit je aan](#). We zijn nog druk aan het bouwen aan een forum, applicatie en een grote kennisbank. Updates ontvangen over deze ontwikkelingen?

# Maak kennis met AMBERWIN Coaching en Ina Davids

## Nationale Vitaliteitsweek

De Nationale Vitaliteitsweek staat voor de deur. Een goed moment om bij jezelf na te gaan: hoe vitaal voel ik mij? Vitaal in de zin van veerkrachtig en fit, zowel mentaal als fysiek. Je weet: lichaam en geest gaan samen. Zorg je goed voor je lijf, dan vaart je geest er ook wel bij. Zorg je goed voor je geest, dan reageert ook je lichaam daarop. Als ik beter in mijn vel zit, verdwijnen als vanzelf vaak allerlei kleine lichamelijke klachten. Misschien herken je dat ook wel.

## Loopbaan en geluk

Niet alleen de *Vitaliteitsweek*, ook de *Week van Werkgeluk* en de *Week van de Loopbaan* verleiden je deze septembermaand om aandacht te geven aan jezelf, aan je gezondheid, je werk, je leven op dit moment. Om te zorgen dat je wint aan veerkracht, fitheid, zingeving en voldoening.

## DAAROM gratis

Al deze inspirerende weken maken, dat ik je graag uitnodig gebruik te maken van mijn aanbod om gratis en vrijblijvend loopbaanadvies in te winnen: in een gesprek van 30-45 minuten, bij voorkeur natuurlijk tijdens een ommetje!

Dit *Vitaliteitsaanbod* geldt tot 15 oktober 2021, meld je aan via de mail - [amberwin@ziggo.nl](mailto:amberwin@ziggo.nl).

Ik ontmoet je graag!



## Beetje persoonlijk

Maar eerst wil je mogelijk wat meer over mij weten. Voordat ik mijn eigen praktijk begon, heb ik diverse functies bekleed in het onderwijs, de culturele sector en het bedrijfsleven. Bij de laatste werkgever, een adviesbureau, ben ik professionals persoonlijk gaan coachen. Dat bleek een gouden greep. Zowel de coachees als ik waren hier zeer tevreden mee. Al langer wilde ik voor mijzelf beginnen. En nu had ik ook het product, de dienst, die mij passievol de stap naar zelfstandigheid deed zetten. In de loop der jaren heb ik een groei doorgemaakt van enigszins

verlegen naar open en met zelfvertrouwen. Het motto van AMBERWIN is dan ook: sta ontspannen en sterk in je werk. Na omzwervingen in werk en op aarde geeft 20 jaar eigen praktijk mij nog steeds veel voldoening. Ik heb mijn eigen weg gevonden en help nu een ander de eigen weg, eigen manier, eigen kracht en voldoening te vinden.

## Visie

Iemand die zich goed voelt, in balans met zichzelf en de omgeving, heeft veerkracht en is vitaal. Die kan tegenslagen beter opvangen, is creatiever en meer in harmonie met zichzelf en met anderen. Die vindt makkelijker oplossingen voor problemen, heeft energie en straalt dit ook uit. Dit werkt aanstekelijk. Hoe meer mensen zich zo voelen, hoe meer positieve energie en harmonie er is. Dat werkt als een olievlek. Daar draag ik met AMBERWIN graag toe bij.

## APK

Af en toe een APK, zo worden de coachingsessies ook wel genoemd. Goed onderhoud, de hindernissen uit de weg ruimen, perspectief helder zien waardoor je met energie en opgeruimd weer verder kunt.

## Waar

Waar kun je nu beter gecoacht worden dan buiten? Lopend in de bossen, met een koffie- of theemoment tussendoor. Wil je liever binnen, dan kan dat in mijn praktijk in een boerderij aan de rand van Utrecht. En als je ver weg woont of werkt, kan het online.

## Mijn doel

Professionals ontspannen en sterk in hun werk laten staan, dat is mijn doel, waardoor:

- zij krachtiger optreden bij externen of bij presentaties
- zij meer of weer plezier hebben in hun werk
- er minder 'gedoe' is
- hun samenwerking met collega's soepeler verloopt
- zij makkelijke kunnen doorgroeien
- er minder uitval door ziekte is
- een burn-out voorkomen wordt
- zij weten waarom zij graag hun werk doen.



Graag nodig ik je uit om contact op te nemen als je vragen hebt of meer wilt weten. En natuurlijk als je van het *Vitaliteitsaanbod* hierboven gebruik wilt maken. Tot ziens!

**AMBERWIN Coaching, Ina Davids**

<https://amberwin.nl>

amberwin@ziggo.nl

06 194 123 65

## Een van de reviews

"In een ontspannen coachtraject van 1 intake en 2 mooie wandelingen wist Ina mij vrijer over mijn toekomst na te laten denken en uit te dagen tot concrete stappen. Door haar prettige open en begripvolle insteek voelde ik me snel op mijn gemak, waardoor haar positieve, scherpe, gestructureerde en concrete aanpak mij vanzelf in beweging zette. Op meerdere terreinen heb ik initiatieven genomen en is beweging ontstaan. Van tevoren had ik niet gedacht dat een kort coachtraject zoveel effect kon hebben! "

*Learning and Performance consultant,  
Hogeschool Utrecht*



**De fit20 gezondheidstraining is een wetenschappelijk onderzochte en bewezen methode om snel sterk en fit te worden. Door de zgn. 'intensity of effort' geeft één keer per week 20 minuten fit20 precies de hoeveelheid inspanning om je gezondheid een sterke impuls te geven.**

Jouw wekelijkse fit20 gezondheidstraining vindt volkomen veilig en conform de overheidsmaatregelen plaats. Je training duurt 20 minuten en is altijd op afspraak. Vóór je komt checken we je gezondheidssituatie. Kom niet als je klachten hebt zoals die hier omschreven zijn. Je wordt persoonlijk één op één of één op twee begeleid. Er zijn dus hoogstens drie personen in de trainingsruimte.

Je traint bij fit20 gewoon in je dagelijkse kleding. Omdat je niet transpireert zijn douchen en omkleden niet nodig. Er zijn dan ook geen kleedruimtes of douches. Wél is er per fit20 beoefenaar 20 vierkante meter vloeroppervlak.

Door speciale technologie word je contactloos begeleid. De 1,5 meter afstand is daarmee gegarandeerd. Extra instructie-stickers zorgen ervoor dat je tijdens de training, en bij binnenkomst en vertrek, altijd op 1,5 meter afstand bent van anderen.

Voor en na de training wassen of desinfecteren jij en wij onze handen. De oefen-apparatuur wordt na gebruik gedesinfecteerd. Er is een optimaal binnenklimaat.

### **Waarom wordt hier niet veel meer aandacht aan gegeven?**

Hoe houd je jezelf jong? Of, misschien realistischer, hoe blijf je zo jong mogelijk terwijl je ouder wordt? In 1988 (!) woonde prof. doc. Irwin Rosenberg van Tufts University een bijeenkomst over veroudering bij. Hij vatte die bijeenkomst zo samen: "Geen enkele achteruitgang met de leeftijd is dramatischer en mogelijk meer functioneel significant dan de afname van de vetvrije massa.

Waarom hebben we er niet meer aandacht aan gegeven?". De afname van je vetvrije massa is met het ouder worden dus dramatisch. Je vetvrije massa bestaat uit een aantal componenten, waarvan spieren en water de belangrijkste zijn. Prof. Rosenberg vroeg zich dus 33 jaar geleden al af waarom we daar niet meer aandacht aan geven. En nu anno 2021 zijn mensen zich wel bewust van hun vetpercentage. Maar het gaat om je spieren! Niets is zo belangrijk om zo jong mogelijk te blijven als je spiermassa en spierkracht. Daarom is krachttraining het allerbelangrijkste wat je voor je lichaam kan doen.

Krachttraining verlaagt je risico op een hart- of herseninfarct tot zo'n 70%. Het verlaagt je kans op diabetes type 2. Het verlaagt je kans op kanker en hart- en vaatziekten, en mocht je die krijgen dat verhoogt het je kans om die goed te doorstaan. Het zorgt voor sterke botten en houdt je zelfs mentaal jong. Wij willen dit natuurlijk wel van de daken schreeuwen. Niets is zo belangrijk voor je gezondheid als sterke spieren! En door fit20 krijg en behoud je die in 20 minuten per week. Met een bewezen methode. fit20 for life dus.



**fit20**  
Fit in 20 minuten per week





## Waar gaat het nu echt om?

Er zijn van die ideeën die ergens in ons achterhoofd blijven hangen. Eén daarvan is: Hoe vaker hoe beter. Of: Hoe langer hoe beter. Ze worden nogal eens gebruikt als een soort vage algemeen bekende 'waarheid' om een gesprek te beëindigen.

Als je dat niet herkent dan stem je er min of meer mee in en belandt dat idee weer in je achterkamer. Dan kan dat idee toch weer een beetje gaan knagen. Moet ik toch niet vaker sporten? Of langer?

Wat betreft sporten of trainen trap je dan zo weer in de gedachte fout dat je fitter, gezonder en sterker wordt tijdens de inspanning die je daarvoor verricht. Dus hoe langer hardlopen, hoe beter. Hoe vaker naar de sportschool, hoe beter. Dan is het goed om jezelf er weer aan te herinneren dat het gaat om de kwaliteit van de prikkel die je aan je lichaam toedient.

Tijdens de fit20 training krijg je een superieure prikkel, die je lichaam op alle vlakken gezonder en sterker maakt. Hoe intensiever de inspanning, hoe effectiever de prikkel. Hoe belangrijker het herstel.



Vitalogisch®



# NATIONALE Vitaliteits week

## #GOFIT



### NATIONALE VITALITEITSWEEK

Elk jaar, de laatste week van September in heel Nederland, een week lang aandacht voor vitaliteit en werkgeluk – 7e editie 2021 –



### PROGRAMMA

De Nationale Vitaliteitsweek biedt een programma aan met diverse vitaliteitsactiviteiten en inspirerende / interactieve workshops. Klik [hier](#) voor het programma.



### DOEL

In 2028 is 82% van werkend Nederland vitaal & verbonden. Neem de regie over je eigen vitaliteit en duurzame inzetbaarheid

## Programma 2021 #GOFIT

Elke dag vullen we vanuit één onderdeel van de Vitaliteitsschijf van Vijf het programma hybride in. Het programma bestaat uit online webinars á €20,-\* (excl. btw) per deelnemer per webinar of maak gebruik van de 5 halen 4 betalen weekpas á €80,-\* (excl. btw) per deelnemer voor de gehele week, dus in totaal vijf webinars.

\*Volledige opbrengst gaat naar Spieren voor Spieren

En al onderstaande thema's zijn ook los te boeken als fysieke workshop van +/- 2,5 á 3 uur bij jou/jullie op locatie. De investering hiervoor bedraagt 975,-\* voor ongeveer max. 12 deelnemers.

\*50% van deze opbrengst gaat naar Spieren voor Spieren



Een week lang (online) aandacht voor vitaliteit  
van #COVID-19 NAAR #GOFIT-21  
vitaliteitsweek-wijdoenmee

Van 20 t/m 26 september 2021 vindt alweer de 7e editie van de Nationale Vitaliteitsweek plaats! Omdat we nu nog niet weten van de Coronamaatregelen in september zullen zijn zal de vitaliteitsweek hybride gaan plaatsvinden. Dat betekent dat je zowel fysiek als online kan deelnemen aan de vitaliteitsweek waarvoor dit jaar het thema #GOFIT is gekozen! Gedurende deze hybride week van vitaliteit, die sinds 2015 jaarlijks in de laatste week van september plaatsvindt, kan je verbinden met gelijkgestemden, nieuwe informatie, inspiratie en kennis opdoen op het gebied van vitaliteit/gezondheid en werkgeluk. Vijf dagen aandacht en activiteiten gericht op het vergroten van vitaliteit en meer verbinding in het Nederlands bedrijfsleven!

#### Doel

Het doel van de Nationale Vitaliteitsweek is werkend Nederland bewust te maken van het belang van de eigen vitaliteit. Met het thema #GOFIT draait het om Groei & Ontwikkeling en FIT zijn. Fit dus in de algemene zin van het woord: fysiek- en mentaal fit maar ook 'fit for the job' en 'fit for the future' ofwel één en al bewustwording hoe je aan je eigen vitaliteit kunt werken. In de week van vitaliteit kun je ontdekken wat het beste voor jou en jullie organisatie werkt.

#### Samenwerking met goed doel

De Nationale Vitaliteitsweek is verbonden aan een goed doel. Net als vorig jaar is dat Spieren voor Spieren. Zij heeft als missie: "Alle spierziekten voor kinderen verslaan!". Strijd jij ook mee met je gezonde spieren voor kinderen met zieke spieren? Lees dan hieronder hoe.

In aanloop naar en tijdens de Nationale Vitaliteitsweek kan jij je inzetten voor Spieren voor Spieren. Als individu, maar natuurlijk ook als team. Maak hiervoor op deze site je eigen (team)pagina aan en zamel donaties in bij vrienden, familie, kennissen en collega's. Alle donaties gaan rechtstreeks en volledig naar Spieren voor Spieren. Lees hierover meer, zodat je weet waar jij je spieren voor inzet!

[spieren-voor-spieren](#)

Opbrengsten uit de Nationale Vitaliteitsweek 2021 gaan naar "Spieren voor spieren."



**"Je kan de windrichting  
niet veranderen, wel de  
stand van je zeilen"**

ZIJN LEVENSMOTTO (Quote H. Jackson Brown)



## **KLAAS KOSTER**

### Initiator van de Nationale Vitaliteitsweek

De eerste Vitaloog van Nederland. Oprichter/eigenaar van het training- en adviesbureau Vitalogisch en directeur van de Vitacademie (post-hbo). Daarnaast is hij initiator van de Nationale Vitaliteitsweek, bestuurslid van het Nederlands Genootschap van Vitalogen (NGvV) en lid van de Raad van Advies van het Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid (NPDI). Dit alles met als missie om werkend Nederland vitaler en meer verbonden te krijgen. Vanuit de geaccrediteerde post HBO opleiding leidt hij een heel nieuwe generatie gediplomeerde Vitalogen op.

Zijn levensmotto: "Je kan de windrichting niet veranderen, wel de stand van je zeilen."

Als voormalig wedstrijdzeiler weet Klaas zich als geen ander te richten op datgene waar hij controle over heeft en houdt hij zich niet bezig met zaken waar hij geen controle over heeft of geen invloed op uit kan oefenen. Klaas Koster geeft heldere antwoorden op basis van actuele psychologische inzichten, praktische ervaring én deelt persoonlijke verhalen van vitale leiders die met vallen en opstaan hebben geleerd om leiding te geven aan zichzelf.

Vele duizenden deelnemers van zijn lezingen, inspiratiesessies, trainingen en workshops brachten de afgelopen jaren met succes zijn gedachtengoed in de praktijk.

Bron: <https://vitalogie.nl/klaas-koster-auteur-vitalogie/>

# Vitaal Leiderschap

Vitaal leiderschap als onderdeel van  
de bedrijfs- en vitaliteitstrategie

Door HC Health



# Voorwoord

**De best mogelijke service verlenen, om kunnen omgaan met veranderingen, een inspirerend leider zijn, het beste uit jezelf en je team halen, daarvoor is vitaliteit essentieel. Zeker nu we dagelijks vanuit huis werken is de invulling van vitaliteit en vitaal leiderschap belangrijker dan ooit.**

Binnen de bestaande leiderschapsprogramma's is er weinig tot geen aandacht voor vitaliteit. En dat terwijl leiders veel verantwoordelijkheid hebben en bepalend zijn voor de cultuur binnen het team. Vitale leiders maken het verschil: zij zijn in staat energiek, veerkrachtig, fit, ontspannen en bevoegen te werken. Vitale leiders inspireren door voorbeeldgedrag en hebben oog voor de individuele dromen, ambities en behoefte van hun team.

Vitaliteit is een competentie en het ontwikkelen van een competentie begint bij jezelf, met persoonlijk leiderschap. Daar blijft het echter niet bij. Als leider ben je tevens verantwoordelijk voor de gezondheid van je team. De dialoog aangaan. Vitaliteit bespreekbaar maken. Teamleden uitdagen en faciliteren de volgende positieve stap te zetten. Het behoort allemaal tot de vaardigheden van een vitale leider.

In deze whitepaper staan we stil bij de twee belangrijkste vragen die betrekking hebben op het thema vitaal leiderschap. Wat verstaan we onder vitaal leiderschap? En op welke manier kun je vitaal leiderschap faciliteren binnen de organisatie? Juist nu, in deze bijzondere tijden.



**We wensen je veel inspiratie en gezondheid!**

Edwin van Scheer, HC Health  
Edwin@hchealth.nl



## De 5 fundamentele vaardigheden van een vitale leider



Welke fundamentele vaardigheden zijn essentieel in vitaal leiderschap?

**Vitaal leiderschap houdt in dat je als leider een rol speelt in het optimaliseren van het vitaliteitsniveau binnen het team.**

Dit betekent in eerste instantie dat medewerkers zich bewust zijn van het thema gezondheid en hierop geïnspireerd worden. Daarnaast zullen zij moeten beschikken over de vaardigheden om zelfstandig met hun gezondheid en vitaliteit aan de slag te gaan.

Als laatste is er binnen een organisatie een cultuur nodig waarin medewerkers gezond gedrag mogen vertonen. Op al deze punten kun je als vitale leider invloed uit oefenen.

Het is daarbij belangrijk om je te realiseren dat vitaal leiderschap niet gaat om een aangeboren eigenschap. Het is niet een competentie waar je wel of niet over beschikt. Vitaal leiderschap kan door iedereen worden aangeleerd door het uitdragen van de volgende fundamentele 5 vaardigheden.

## 1. Reflecteren

Vitale leiders zijn door continue reflectie bewust van hun eigen gedrag. Zeker als dat te maken heeft met vitaliteit en gezondheid.

Leiderschap komt met een hoge mate van verantwoordelijkheid en daarmee met alle drukte van dien. Een goede leider zijn is alleen mogelijk op het moment dat je goed voor jezelf zorgt. Weten wat je energie kost en waar je energie van krijgt als leider is daarin een absolute voorwaarde. Energie is daarin een multidimensionaal begrip en gaat zowel over je fysieke, emotionele, mentale en spirituele energie. Op het moment dat je slecht slaapt, omgeven wordt door negatieve emoties, niet kunt focussen of niet op de juiste plek zit, dan is er sprake van een prestatie barrière.

Zonder dat deze barrières worden herkend en opgelost is het onmogelijk om een vitale leider te zijn. Om die reden is het noodzakelijk om regelmatig reflectie momenten in te bouwen waarop bepaald kan worden hoe je er voor staat qua gezondheid en vitaliteit.



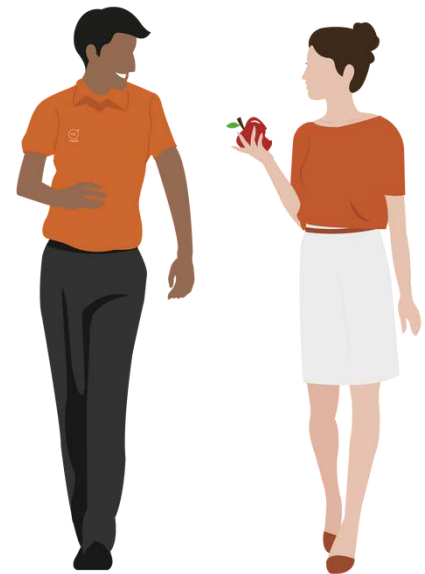
## 2. Inspireren

Goede leiders geven het juiste voorbeeld. Dit geldt ook voor vitaal leiderschap.

Leiders zijn voor een groot deel bepalend voor de cultuur binnen de organisatie. Wat leiders doen bepaalt de norm. Hoe meer hiërarchie in de organisatie hoe groter dit effect.

Dit kan negatief uitpakken op het moment dat leiders binnen een organisatie het verkeerde voorbeeld geven. Dergelijke leiders zijn continu aan het werk, staan altijd aan en hebben geen oog voor een gezonde werk/privé balans.

Vitale leiders laten zien dat momenten van rust en ontspanning juist de voorwaarden zijn om goed te kunnen functioneren en dragen dit ook uit binnen het team.





### 3. Motiveren

Hoewel het goede voorbeeld geven een belangrijke voorwaarde is voor vitaal leiderschap is het niet voldoende. Vitale leiders zullen hun teamgenoten ook moeten motiveren tot gezond gedrag.

Het helpt wanneer je in staat bent om een heldere visie te creëren op het gebied van gezondheid en deze vervolgens kunt bespreken binnen het team. Vragen die daarbij aan bod komen zijn;

- Wat betekent gezondheid voor ons team?
- Hoe kan vitaliteit een rol spelen bij het optimaliseren van onze prestaties?
- Op welke manier kunnen we hier als team invulling aan geven?

Het motiveren van teamgenoten zit hem veelal in het voeren van het gesprek. Daarnaast dien je als leidinggevende over de gesprekstechnieken te beschikken waarmee je collega's kunt uitdagen om het juiste te doen en ze daarin gemotiveerd te houden.



### 4. Faciliteren

Zoals gezegd is het motiveren van medewerkers een belangrijke stap. Echter, met motivatie alleen red je het niet. Motivatie heeft de neiging om te komen en gaan. Teamleden beginnen bevlogen met het zetten van de eerste stappen van gezond gedrag, maar vervallen vervolgens weer in oude bekende gewoontes.

Het veranderen van gedrag blijkt in de praktijk namelijk geen eenvoudige opgave. Het is daarom aan de vitale leider om hierin de medewerker te faciliteren. De belangrijkste en eerste stap hierin is het aangaan van de dialoog met de teamleden. Het thema gezondheid moet bespreekbaar gemaakt worden. Het gaat erom dat je je collega's aanzet om doelen te stellen op gezondheid en dat je ze in staat stelt om obstakels te overwinnen. Kortom, om gezond gedrag vol te houden.

Vervolgens moet gezond gedrag mogelijk gemaakt, oftewel gefaciliteerd, worden. Geef ze de ruimte om uren flexibel in te delen. Creëer ruimte voor staand overleg of lunchwandelingen. Zorg voor de juiste interventies en stel prioriteiten, zodat het belangrijkste als eerst gebeurt. Kortom, wees bewust dat je als leidinggevende het speelveld creëert waarin je teamleden zich kunnen bewegen.



## 5. Verbinden

De laatste stap die je als vitale leider kan zetten is het creëren van verbinding. Dit zit hem in eerste instantie in het verbinden van de organisatiedoelen en de prestaties van de individuele medewerker.

Medewerkers en leiders moeten zich realiseren dat een organisatie alleen optimaal kan presteren als zij zich fit en vitaal voelen. In tweede instantie streef je naar een verbinding tussen de deelnemers. Op welke manier kunnen ze elkaar (onder)steunen om met gezondheid aan de slag te gaan.

Het is belangrijk dat de leidinggevende hierin faciliteert. Niet alleen door ervoor te zorgen dat er voldoende veiligheid bestaat binnen het team, maar ook om te zorgen dat medewerkers met elkaar in contact (blijven) staan als het gaat om het realiseren van gedragsverandering.



### Behoeftte aan meer informatie over vitaal leiderschap?

Download dan het volledige whitepaper 'Vitaal leiderschap als onderdeel van de vitaliteitstrategie' via: <https://hhealth.nl/downloads/vitaal-leiderschap/>



# Nationale Vitaliteitsweek

## 'Van COVID-19 naar GOFIT-21'

Meer informatie





## Dit wil je niet missen!

**Van 20 t/m 26 september vindt alweer de 7e editie van de Nationale Vitaliteitsweek plaats. Het thema van 2021 is 'Van COVID-19 naar GOFIT-21'. GOFIT draait om Groei, Ontwikkeling en FIT zijn.**

Ook dit jaar organiseert HC Health een interessante #webinar waar we de volgende punten niet onbespreekbaar laten.

1. Wetenschappelijke inzichten over stress en ontspanning
2. Gedragsverandering is leuk en eenvoudig!
3. Hoe realiseer je veerkrachtig personeel?

**Bekijk het programma en meld jouw bedrijf kosteloos aan op:**  
<https://hchealth.nl/vitaliteitsweek/>

### Nationale Vitaliteitsweek

'Van COVID-19 naar GOFIT-21'

[Meer informatie](#)





## Hogesnelheidsblender met gunstige instapprijs €229.00

De Wartmann hogesnelheidsblender is er in 6 aantrekkelijke kleuren en beschikt over 3 automatische programma's voor warme soep, groene smoothies en fruit smoothies. Daarnaast zijn er 10 handmatig in te stellen snelheden. Hiermee kunt u uw eigen notenmelk, vruchtenijs en pesto's in een handomdraai bereiden.

De Wartmann blender voor een vitale leefstijl en extra voor de lezers van dit magazine een **Greenyourself boek kado t.w.v. EUR 27**

**bestel nú**

**uUu-shop.nl**

Het kledingmerk uUu staat voor:

Uteregs

Uniek

Umor



Kijk op [www.uUu-shop.nl](http://www.uUu-shop.nl) voor de 1e tweetalige site NL/Uteregs

# OC-Q

Issue No. 5 | September 2021

De standaard editie

- **Mirian fotografeert! - Mag ik even aan u voorstellen..**
- **Michiel van de Watering - Winstlekkage**
- **DDWohnungen GMBH**
- **Peter Hak P&A Producties**
- **NordVPN | Teams**
- **CPB - Economische | Beleidsanalyse**

## Advertenties

- **Promote your post**
- **Time IT**
- **Livestream op locatie**
- **OCMN Raad van Advies**
- **Canva**
- **Dag van de digitale zorg**



## Mirian fotografeert!

Mirian Hendriks is als professioneel fotograaf veel op pad naar klanten, bedrijven en evenementen. Maar nu heeft ze ook nog tijd gevonden om een andere passie te vervullen: het creëren van een boek! Een nieuwe uitdaging waarin ze al haar fotografie-kennis kan gebruiken. Fotografie op locatie, van mens, dier en product geeft niet alleen de nodige uitdagingen, het geeft een boost van energie waarin ze al haar creativiteit kwijt kan.



Mag ik even aan u voorstellen...



**Hans Hooft**  
**Lev.@de Wereld**

5 Mei Plein 1  
6703 CD Wageningen  
0317-460444  
info@hoteldewereld.nl

*Tijdens de zomermaanden dit jaar ben ik samen met Max Elbers begonnen met een boek. Een culinair boek over de streekproducten van Wageningen. We bezoeken telers, producenten en kwekers in en rondom Wageningen, beschrijven hun producten en geven wat feitelijke informatie. Ik fotografeer er ondertussen lustig op los; het geduld van Max wordt flink op de proef gesteld!*

*Daarna volgen we het product naar een lokale afnemer, een restaurant, die dit product in een heerlijk gerecht verwerkt. En zo kwamen we bij Hotel de Wereld, gelegen aan het beroemde 5 Mei plein in Wageningen. Wanneer je een boek over Wageningen maakt, kan je soms niet om historische, kenmerkende panden heen ;-)*

*We spraken met Hans Hooft, sinds oktober 2020 mede-eigenaar van Hotel de Wereld. Hotel en Restaurant hebben beiden een enorme naam en bekendheid, dus het is best spannend om dit over te nemen. Gasten verwachten dezelfde kwaliteit en service die ze gewend zijn, terwijl de tijden veranderen en dus ook de markt en het aanbod van je concurrenten in de stad.*

*Maar kijk hier! De naam van het restaurant is veranderd in LEV, een stoere naam voor een even zo stoer restaurant. Daarmee is duidelijk de opzet anders dan voorheen. Drie V's staan voor de drie thema's; Vrijheid (niet vreemd voor dit pand!), Verwennen en Veluwe. Het interieur is onder handen genomen, de menukaart is gericht op streekproducten en hotel en restaurant zijn laag-drempeliger opgezet. De hotelkamers hebben elk een eigen historisch thema.*

*In het hele pand voel je de historie, de prikkelende energie van de nieuwe eigenaars en de frisse wind van de ingeslagen weg. LEV de wereld is stevig verankert in Wageningen door veel links met de streekproducenten. En de vrijheid.... die komt overal terug! Zo heeft chef-kok Jeroen alle ruimte om de keuken en menukaart in te vullen. Je moet niet vreemd staan te kijken als Jeroen vol enthousiasme de keuken in loopt met zijn armen vol met vlierbloesems, terwijl hij tegen Hans zegt: "Let maar op, dit wordt fantastisch!" Na een paar uur mag Hans proeven: een nieuw gerecht is geboren.*



Wat Hans over zijn bedrijf vertelt:

Hotel de Wereld is onderdeel van de Horeca Inspiratie Maatschappij+ Groep (HIM+). Hieronder vallen onder andere Hotel Villa Ruimzicht Doetinchem, Boektiel hotel Villa Wanrooy, Eetwinkel van Mien Doetinchem, en andere LEV's in Winterswijk en Doetinchem. Gemeenschappelijk hebben de horeca bedrijven dat ze allemaal gevestigd zijn in monumentale panden met een eigentijds interieur.

Kees Hensen is vanuit HIM+ verantwoordelijk voor de concepten en interieur; "We proberen altijd een verhaal te vertellen met onze bedrijven. Hotel de Wereld is een pand met zo'n rijke geschiedenis dat er gelukkig wel duizend verhalen te vertellen zijn".

Storytelling is Hans Hooft, door zijn achtergrond met zijn vorige werk bij de bibliotheken in Brabant, op het lijf geschreven.

En met het lekkere eten en drinken komt het ook wel goed; Kees Hensen en Hans Hooft kennen elkaar van de Hoge Hotelschool Maastricht en gaan nu samen het goede Limburgse leven introduceren op een beroemde locatie in studentenstad Wageningen.

**Jouw gezicht = jouw bedrijf**

**Kwaliteit, uniekheid, karakter en betrouwbaarheid**

**Straal dat uit** met jouw profielfoto en bedrijfsprofilering.

MHFstudio komt naar jouw bedrijf maximaal 1 uur van je tijd zet jouw bedrijf professioneel in beeld

**Meer informatie?**

**Bel 06-15455640**

of kijk op

[www.mhfstudio.nl/zakelijke-portretten](http://www.mhfstudio.nl/zakelijke-portretten)

**Een 1e indruk maak je maar 1 keer**



Miriahendriks  
FOTOGRAFIE

# De kunst van gesprekken met medewerkers voeren

Ben jij een prater en kan je minstens zo goed luisteren? Je kent misschien wel de uitspraak dat we niet voor niets 2 oren en 1 mond hebben gekregen. Precies! Met het voeren van goede gesprekken met je medewerkers, kom je vaak meer te weten dan je in eerste instantie dacht. Meer over hoe het met je medewerker privé gaat en wat haar of hem in jouw bedrijf bezig houdt. Zulke gesprekken geven inzicht in hoe vitaal de medewerker zowel mentaal als fysiek is.

Het begint allemaal met een sollicitatiegesprek, gevolgd door een arbeidsvoorwaardengesprek en tzt een beoordelingsgesprek. Naast nog tal van andere gesprekken kan het soms, na één of meerdere correctiegesprekken, leiden tot een slechtnieuwsgesprek. Slecht nieuws omdat je de medewerker vertelt dat hij of zij ontslagen wordt. Ieder gesprek kent zijn eigen voorbereiding, valkuilen, dynamiek, fases en emoties. Het voeren van gesprekken is voor leidinggevenden en HR professionals een dagelijkse bezigheid, maar dat geldt wellicht niet voor jou als ondernemer?

Als trouwe lezer van het OC-Q magazine, vraag je je wellicht af; "Wat hebben goede gesprekken te maken met winstlekage?". Wat ons betreft heeft het voeren van effectieve gesprekken, invloed op 'Bezetting' en 'Productiviteit'. Laatstgenoemde is na Marketing de 2e grootste oorzaak van winstlekages, waarover in een latere editie meer. In dit artikel eerst aandacht voor de winstlekage oorzaken onder de noemer 'Bezetting', goed voor een kleine 10 % van de totale winstlekage uit ons doorlopende onderzoek.



Om te beginnen het thema van dit magazine, hoe vitaal is jouw team zowel geestelijk als lichamelijk? Onlangs sprak ik een ondernemster die worstelde met de geweldige inzet van de medewerkers. Ze zijn zo gemotiveerd en met veel passie aan het werk, dat het woord 'pauze' uit hun woordenboek verdwenen lijkt. Super natuurlijk dat er zo hard gewerkt wordt, maar pauzes zijn zeker nodig om op tijd rust te nemen en op te laden voor de volgende activiteiten. Gelukkig werkt het in dit team aanstekelijk, maar wat als een deel van je medewerkers juist steeds aan het woord 'pauze' denkt? Precies, goede gesprekken en afspraken maken is dan de oplossing om te zorgen dat alle medewerkers weten hoe met pauzes omgegaan wordt.



Eventueel bespreek je met elke medewerker apart hoe gemotiveerd ze ten aanzien van huidige rol zijn. Zo kom je erachter welke taken de medewerker motiveren of juist demotiveren. Regelmatig zien we dat taken onderling uitgewisseld kunnen worden, waardoor het 'motiverende' takenpakket groter wordt. Tja, en je houdt altijd taken over die geen van de medewerkers als motiverend bestempeld. Wanneer deze in een goede balans en harmonie bij toerbeurt worden uitgevoerd, hou je medewerkers ook hierbij gemotiveerd aan het werk.

Ongetwijfeld is en blijft ook jouw onderneming in ontwikkeling. Soms gedwongen door wet- en regelgeving, soms door veranderende behoeften bij je klanten en soms door nieuwe technieken en methoden. Beoordeel daarom regelmatig de taken van iedere positie t.o.v. de functiebeschrijving en voer eventuele aanpassingen door. Doordat we in onze aanpak door blijven vragen naar waarom een bepaalde taak of actie wordt uitgevoerd, komt aan het licht waar de bezetting verder verbeterd kan worden. De reden dat de verbetering niet eerder bedacht is, ligt veelal aan de houding van 'zo doen we dat hier nou eenmaal en dat gaat al jaren goed zo'.

**Ook hier een goede aanleiding om het gesprek aan te gaan om te achterhalen waardoor het verschil komt.**

Een andere reden om taken te herzien kan komen uit het volgen van je meest productieve medewerkers. Wat doen zij anders dan hun collega's en wat kunnen we als team daarvan leren? Altijd goed om daarbij verder te kijken naar oorzaken, soms lijkt een medewerker wel sneller en beter te werken, omdat deze vooral voor jouw beste klanten werkt. Minder snel en slechter werken, kan dus ook voortkomen uit de manier van werken bij/door een klant. Medewerkers op klanten laten rouleren is soms vanwege de relatie niet gewenst. Daarentegen kan het juist een impuls aan de relatie van jouw klant met jouw bedrijf geven. De klant ervaart dat de bezetting goed op orde is en vragen snel en goed beantwoord worden.

Naast het vergelijken van de manier van werken van jouw medewerkers onderling, kun je natuurlijk ook meten hoe de productiviteit van medewerkers ligt t.o.v. zogenaamde benchmarks. Oftewel wat is in de markt gebruikelijk en in hoeverre werkt een medewerker hier positief of negatief van af. Ook hier een goede aanleiding om het gesprek aan te gaan om te achterhalen waardoor het verschil komt. Op die manier hou je regelmatig personeelsevaluaties voor iedere positie om tijdig aanpassingen te doen in de bezetting. Welk 'type' medewerker heb je nodig om het groeipad van de onderneming verder te ontwikkelen en welke medewerker zorgt juist dat het fundament stevig in tact blijft?

Uit deze evaluaties, liefst met flinke betrokkenheid van jouw teams, komen ook mogelijkheden om bepaalde werkzaamheden uit te besteden naar voren. Dat hoeft niet als een bedreiging voor de werkgelegenheid ervaren te worden, maar kan juist maken dat er ruimte ontstaat voor medewerkers om zich verder te ontwikkelen. Uit te besteden taken kan je ook achterhalen uit de SWOT analyse (in goed Nederlands: Sterkten, zwakten, Opportuniteiten, inTimidatie). Overweeg of het voor jouw bedrijf én team beter is om de Zwakten niet te verbeteren, maar zoveel als mogelijk door leveranciers te laten invullen.

De hier genoemde mogelijkheden om de winstlekkage veroorzaakt door 'Bezetting' aan te pakken, hebben de meeste kans van slagen als je je medewerkers hier van begin af aan bij betrekt. Afhankelijk van de omvang van jouw bedrijf doe je dat met een kernteam waarvan de leden hun collega's op de hoogte houden en/of bevragen over oorzaken en oplossingen. Inderdaad, zorg dat er goede gesprekken gevoerd worden. Vaak verlopen de gesprekken anders dan verwacht en misschien wel gehoopt. Het is dan ook de kunst om van die gesprekken effectieve gesprekken te maken.

Misschien een plaatje zoals deze:

[https://nl.123rf.com/photo\\_54688105\\_team-teamwork-join-hands-partnership-concept.html?vti=o2bazjl7sr15gzohs5-1-35](https://nl.123rf.com/photo_54688105_team-teamwork-join-hands-partnership-concept.html?vti=o2bazjl7sr15gzohs5-1-35)

Dit is het tweede deel in de Serie Winstlekkage, wat is dat en wat doe je er aan? Meer informatie het volledige winstlekkage rapport, zie: [ocmn.mkb.expert](http://ocmn.mkb.expert)



Met een belegging in  
**Duitse woningen**

haalt u een degelijke en stabiel  
rendement voor uw cliënten.

Interesse?  
meld aan  
voor lunch  
presentatie  
september

Let op! U belegt buiten AFM-toezicht.  
Geen prospectusplicht voor deze activiteit.



DD Wohnungen GmbH, een Duits bedrijf met Nederlands management, heeft al meer dan 10 jaar ervaring en staat u hiermee graag van dienst.



## Geen gedoe met een zoektocht naar kansrijke objecten, maar een goed rendement zonder zorgen.

DD Wohnungen GmbH zoekt en selecteert interessante woningen en appartementen in Duitsland, regelt alles met de aankoop, huurder en beheer van de woningen.

Wij zijn onder andere actief in het Ruhrgebied. Daarnaast ondernemen we ook projecten in diverse andere Duitse regio's. Via ons uitgebreide netwerk vinden wij in heel Duitsland interessante projecten met een goed rendement.

Uw cliënten beleggen mee in deze woningen. Wij zijn u graag van dienst om voor uw cliënten een degelijk en goed rendement te realiseren.



Investeer in Duitse woningen en behaal een interessant rendement.  
Profiteer van de jarenlange ervaring van DD Wohnungen GmbH.



## Zu wenig, zu teuer

**Immobilien** Die Preise für Häuser und Wohnungen erheben sich trotz Krise, die Mieten bleiben für ihre Politik lobt, ist eine

Homeoffice, das heißt für

**Trotz Pandemie – Preise für Wohnimmobilien steigen weiter**

Sparer retten mit Wohnungen zur Kapitalanlage ihre Rendite und schützen ihr Vermögen

Die Corona-Krise hält die Wohnungsmärkte in Atem, die Preise auf dem Wohnverrentenmarkt sind dabei aber bis jetzt nicht so stark gesunken – sie liegen sogar zu. Zeit um besten Wohnort als Altersvorsorgeprodukt für private Anleger an den Fokus zu rücken. Das passende Objekt ist schwer zu finden, und die Preise für Wohnimmobilien in

wie allgemein erwartet wird, setzt sich der Trend fort», glaubt Michelsen. Die einzig gute Nachricht ist, dass die Mieten so stark

Dienstag, 24. November 2020

## Eigenheime werden teurer

Anstieg liegt im Schnitt bei 8,6 Prozent

**Frankfurt/Main.** Eigenheime haben sich in der Corona-Krise in Deutschland erheblich verteuert. Der Preisanstieg bei Ein- und Zweifamilienhäusern gehe unverändert weiter, heißt es in einer Analyse der Hamburger Forschungsgruppe F+B. Demnach verteuerten sich Ein- und Zweifamilienhäuser im dritten Quartal um 8,6 Prozent. Im zeitlichen Vergleich

**DD Wohnungen GmbH**  
Georgestrasse 26  
49809 Lingen

Postbus 85401  
3508 AK UTRECHT  
Niederlande

Handelsregister Osnabrück: HRB 213952

[info@ddwohnungen.de](mailto:info@ddwohnungen.de)

[www.ddwohnungen.de](http://www.ddwohnungen.de)

Meer weten?  
Bekijk de hele brochure!



# Wij zijn dé flexibele Audiovisuele serviceverlener voor U!

Reeds op jonge leeftijd begonnen met het verzorgen van het geluid tijdens de eind musical op school. Passie voor geluid en muziek zat er dus al vroeg in.

De laatste jaren heb ik mij al DJ meer en meer toegelegd op het draaien met Videoclips, om het publiek de ultieme beleving mee te geven tijdens het feest. Ik beschik ondertussen over een ruime collectie videoclips uit de jaren 60 tot nu toe, met de hoogste beeld en geluidskwaliteit. Ook hebben wij de beschikking over een Discoshow die uitsluitend Vinyl draait. Kortom de juiste ingrediënten voor een fantastisch feest.



Al ruim 25 jaar is P&A Producties toonaangevend in het verzorgen van audio, licht, beeld en (streaming) video bij presentaties, (bedrijfs)feesten, evenementen, uitvaarten en nog veel meer. Van topkwaliteit speakers tot een enorme verlichte dansvloer en alles wat er tussen zit, wij verzorgen het graag voor u! Ook kunt u bij ons gebruik maken van onze volledig ingerichte high-tech streaming studio, die van alle gemakken en technologie is voorzien.

In de loop der jaren zijn wij uitgegroeid tot een full service bedrijf, waarbij wij het persoonlijke contact en kwaliteit hoog in het vaandel hebben staan. Wij zetten graag dat extra stapje om uw wensen waar te maken.

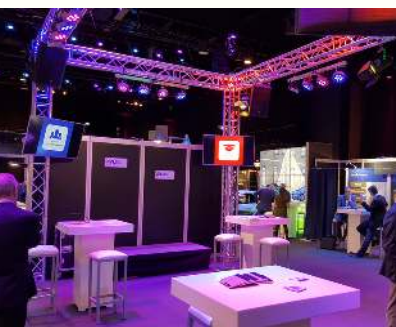
Neem gerust een kijkje op 1 van onze websites om een idee te krijgen, wat we voor u zouden kunnen betekenen.

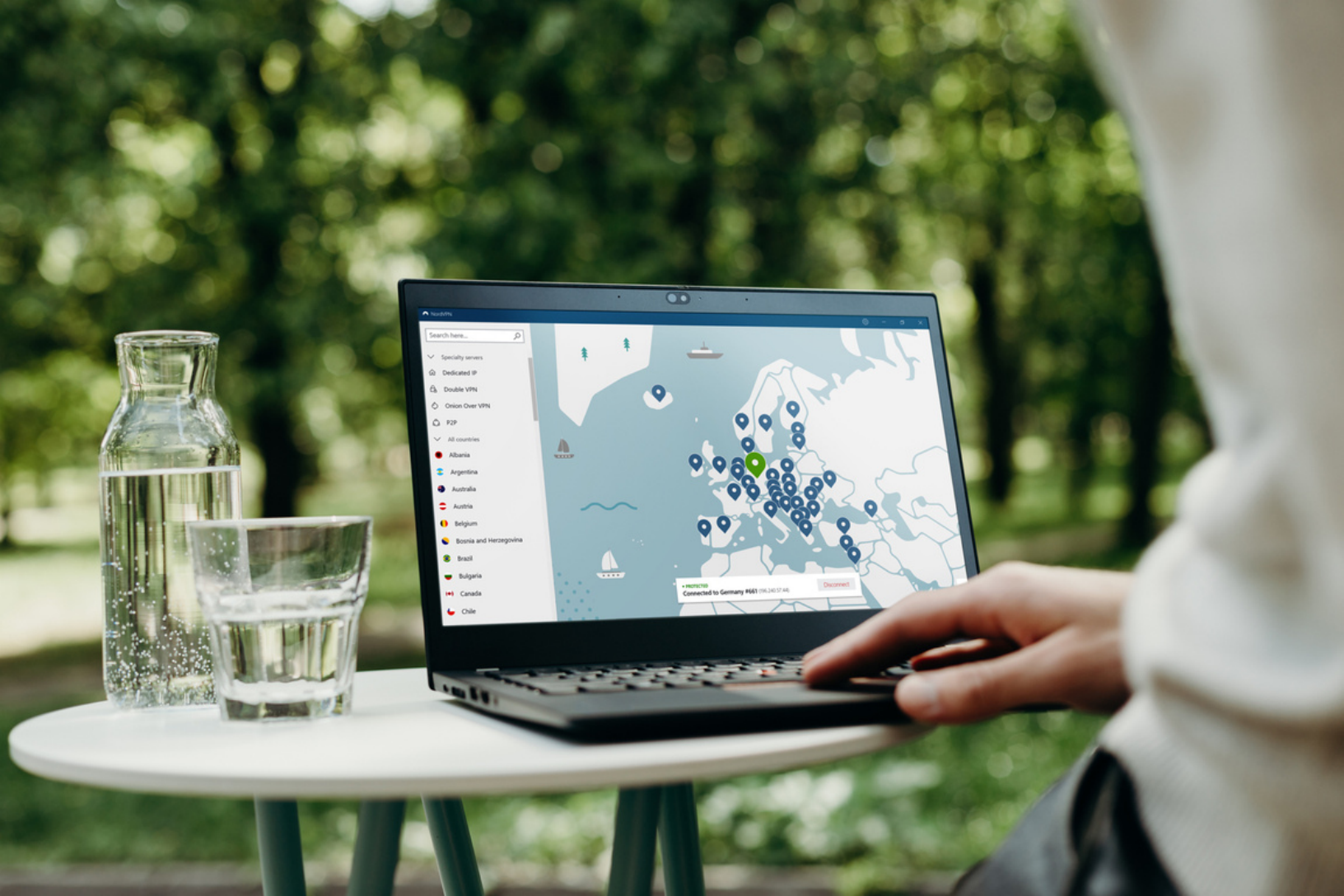
[www.pa-producties.nl](http://www.pa-producties.nl)

[www.livestream-studio-utrecht.nl](http://www.livestream-studio-utrecht.nl)

[www.uitvaart-verzorgen.nl](http://www.uitvaart-verzorgen.nl)

[www.djviny1.nl](http://www.djviny1.nl)





**NordVPN** | Teams



**NordVPN**<sup>®</sup>



# Digitale beveiliging in het postpandemische zakelijke landschap

## COVID-19 verandert de perimeter van digitale dreigingen

Volgens het wereldwijde onderzoeks- en adviesbureau Gartner zijn de uitgaven aan cloudbeveiliging voorspeld de snelste stijger van alle cyberbeveiligingsmarkten te zijn, met een verwachte stijging van 33%, wat de markt dit jaar naar een verwachte \$ 585 miljoen stuwt.

Cloudbeveiliging is het kleinste maar snelst groeiende segment van de cyberbeveiliging markt, gedreven door de kleine initiële marktomvang en de keuze van bedrijven voor cloudgebaseerde oplossingen voor cyberbeveiliging.

In maart, toen de wereldwijde pandemie begon, zag de zakelijke VPN-oplossing NordVPN Teams geen gebruikspiek van 165% en een algehele stijging van de verkoop met bijna 600%, als gevolg van de ongekende behoefte om toegang op afstand te beveiligen. Sindsdien is de digitale bedreiging voor bandbreedte enorm toegenomen.

“ In deze haast om zich aan te passen, hebben veel bedrijven zowel hun risico als veranderingsmanagement processen verwaarloosd of genegeerd. Nu veel werknemers zijn overgestapt op werken op afstand — in aanvulling op organisaties die worden afgeleid terwijl ze proberen het virus aan te pakken - moeten veiligheid en risico managementteams waakzamer zijn dan ooit”, zegt Jutta Gurinaviciute, Chief Technology Officer bij NordVPN Teams .

Cyberbeveiligingsrisico's van werken op afstand kunnen worden onderverdeeld in drie hoofdgebieden: *mensen*, *plaatsen* en *technologie*. De risico's die *mensen* met zich meebrengen, zijn onder meer dat werknemers ten prooi vallen aan: social engineering, phishing en gerichte aanvallen die tot doel hebben de inloggegevens van gebruikers te achterhalen of ervoor zorgen dat ze per ongeluk malware downloaden. *Plaatsgebonden* risico's zijn onder meer verbinding maken met bedrijfsnetwerken vanuit onbeveiligde huizen of openbare wifi.

*Technologische* risico's hebben te maken met het gebruik van persoonlijke of niet-geautoriseerde apparaten die niet in lijn zijn met bedrijfsbeveiligingsbeleid en patchhardware.



“ Ondanks de snelheid staan we nog aan het begin van de revolutie op het gebied van werken op afstand. Als je 5.000 medewerkers hebt, dan je nu 5.000 externe kantoren om te beschermen”, voegt de NordVPN Teams- expert toe.

Aan de andere kant blijven grote, wereldwijde bedrijven werken op afstand aanmoedigen voor hun medewerkers. Grotere bedrijven zijn beter geschikt om op afstand te werken, voornamelijk vanwege hun toegang tot: innovatieve samenwerking, middelen, budgetten en communicatiediensten. Echter, MKB bedrijven passen zich sneller aan, en dus kan de overgang voor hen gemakkelijker zijn. Maar door een gebrek aan veiligheidseducatie en middelen heeft het MKB tot een belangrijk en kwetsbaar doelwit gemaakt voor aanvallen.

Gurinaviciute merkt op: "Cloud computing is tijdens COVID-19 strijdvaardig gebleken, aantonen dat het ongeplande, onverwachte en dynamische behoeften kan ondersteunen."

COVID-19 heeft een nieuwe basis gelegd voor effectief en veilig werken op afstand, en het vooruitzicht is dat veel organisaties gebruik zullen blijven maken van externe en gedistribueerde arbeidskrachten, ook nadat de pandemie voorbij is. Uit het HR-onderzoek van Gartner blijkt dat 41% van de werknemers waarschijnlijk: werk op zijn minst een deel van de tijd op afstand in de postpandemische wereld. In dit nieuwe normaal. Leaders op het gebied van cyberbeveiliging zullen niet alleen hun organisaties op afstand moeten beschermen, maar zullen cyberbeveiliging ook een integraal onderdeel moeten maken van hun plannen om bedrijfswaarde te leveren

#### OVER NORDVPN-TEAMS

NordVPN Teams is een cloudgebaseerde VPN voor bedrijven van 's werelds meest geavanceerde VPN-service provider, NordVPN. NordVPN Teams heeft een volledig scala aan functies om gemak en krachtig te garanderen digitale bescherming voor organisaties van elke omvang, freelancers en teams op afstand. NordVPN Teams-aanbiedingen geavanceerde 256-bits encryptie, veilige toegang op afstand, malwareblokkering, tweefactorauthenticatie, onbeveiligde verkeerspreventie, automatische verbinding op wifi-netwerken en 24/7 klantenondersteuning. NordVPN Teams is beschikbaar op alle grote platforms. Voor meer informatie: [nordvpnteam.com](https://nordvpnteam.com)



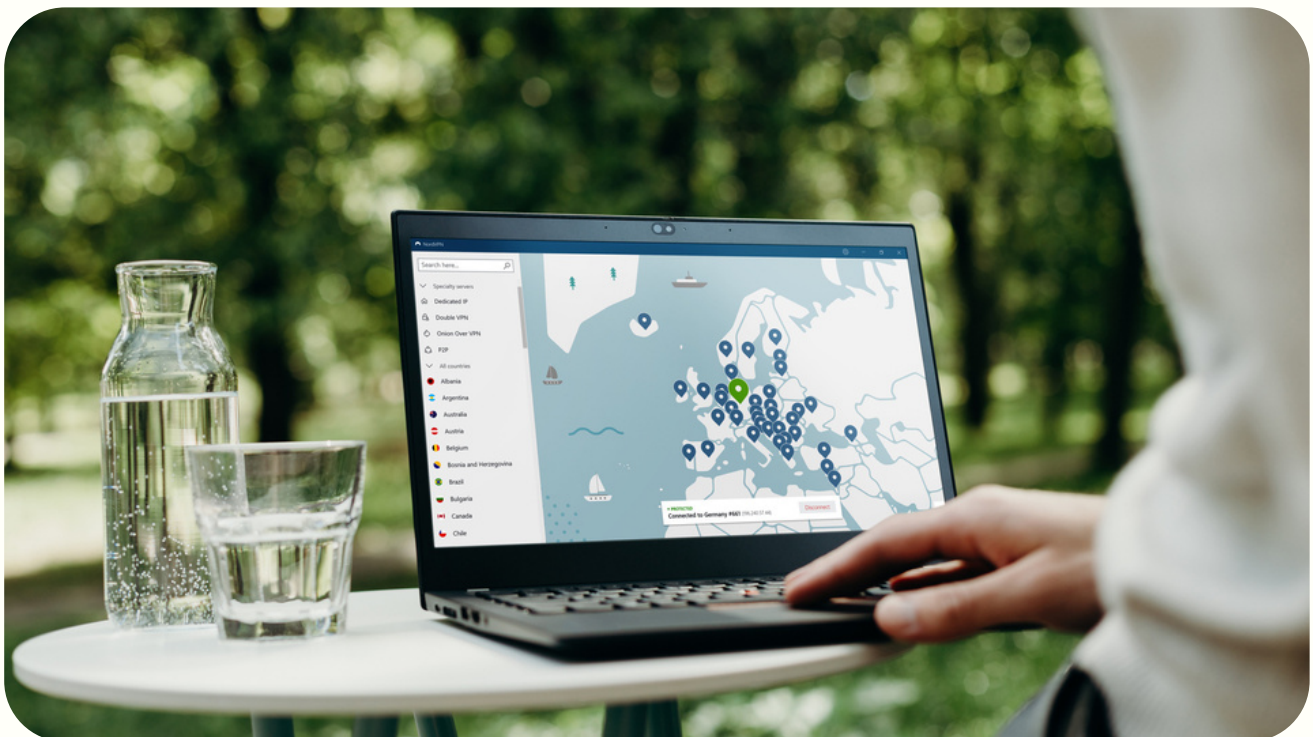
# Een VPN biedt online privacy en veiligheid

De afkorting VPN staat voor Virtual Private Network. Door VPN-software op je computer, tablet of smartphone te installeren, kun je een beveiligde verbinding met een ander netwerk tot stand brengen. Een online VPN creëert een versleutelde virtuele tunnel tussen je apparaat en een VPN-server om je gegevens veilig te versturen en maskeert je IP-adres. Zo kunnen je surfactiviteiten niet door anderen getraceerd worden en kun je van echte online privacy genieten.

Het is belangrijk om jezelf met een VPN te beschermen, omdat het internet geen veilige plek is. Het stelen van gegevens is big business voor cybercriminelen. Door een betrouwbare VPN-dienst zoals NordVPN te gebruiken, kun je een digitaal fort rondom je online activiteiten bouwen.

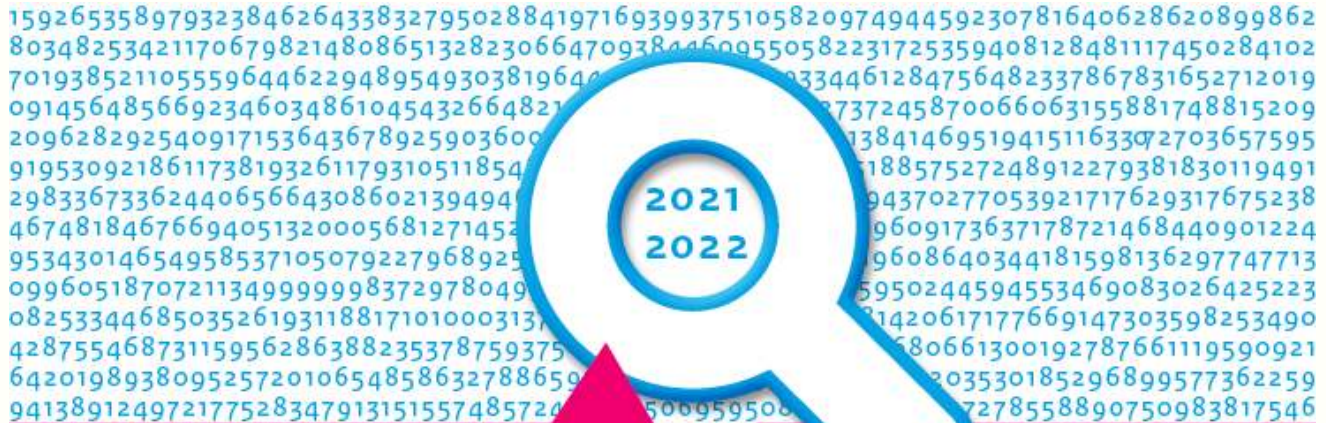
Met een VPN kun je bovendien geografische restricties omzeilen door via veilige servers in andere landen met het internet te verbinden. Zo kun je zonder beperkingen streamen en waar je ook bent van je favoriete films en tv-programma's genieten.

Wil je jouw privacy beschermen?  
Kies dan voor de aanbieding van NordVPN  
(OCMN is affiliate van NordVPN)



# Augustusraming 2021-2022

## Economie herstelt veerkrachtig, maar onzekerheid corona blijft



# Augustusraming

De economie groeit in 2021 met bijna 4%, gevolgd door ruim 3% groei in 2022. Hierbij wordt er van uitgegaan dat er geen grootschalige nieuwe contactbeperkingen nodig zijn. De werkloosheid loopt na het wegvallen van de steunmaatregelen slechts licht op tot 3,6% in 2022, daarmee blijft er sprake van krapte op de arbeidsmarkt. Dit blijkt uit de zojuist gepubliceerde augustusraming van het Centraal Planbureau (CPB). Deze raming vormt voor het kabinet het startpunt voor de afrondende besluitvorming over de begroting 2022. Op Prinsjesdag (21 september) publiceert het CPB de Macro Economische Verkenning (MEV). In die raming is alle besluitvorming van de begroting 2022 verwerkt.

De ontwikkeling van de pandemie is de belangrijkste onzekerheid bij de economische vooruitzichten. Indien onverhoopt weer grootschalige beperkingen in het economisch verkeer noodzakelijk worden, zal dit de economische ontwikkeling direct raken.

Basisraming	2020	2021	2022
Veerkrachtig herstel na wegvallen beperkingen (bbp, groei %)	-3,8	3,8	3,2
Werkloosheid loopt na afloop steun nauwelijks op (%)	3,8	3,4	3,6
Statische koopkracht beperkt door lagere reële loongroei (%)	2,5	0,8	0,0
Overheidstekort in 2022 veel kleiner door wegvallen steun (% bbp)	-4,2	-5,3	-1,8
Overheidsschuld daalt door noemereffect (%bbp)	54,3	57,4	56,0

Hoewel de economie als geheel snel herstelt, blijft de aanwezigheid van het coronavirus wel een factor van betekenis. Door onzekerheid, gerichte contactbeperkingen en/of verschoven vraag houdt een beperkt aantal sectoren voorlopig, en waarschijnlijk deels blijvend, last van corona. Aanpassing door bedrijfsbeëindigingen is dan onvermijdelijk en economisch gezien wenselijk, zeker gezien de gespannen arbeidsmarkt in sectoren die geen last van corona hebben, of juist te maken hebben met extra vraag. De aangekondigde beëindiging van de generieke steunmaatregelen na het derde kwartaal ondersteunt deze noodzakelijke aanpassing.

De overheidsfinanciën herstellen in lijn met de ontwikkeling van de economie. In 2021 is er nog een begrotingstekort van 5,3%, maar in 2022 daalt dit door het wegvallen van de steun en het aantrekken van de belastinginkomsten tot 1,8%. Door de snelle groei daalt de overheidsschuld dan gemeten als percentage van de economie al weer.

De ontwikkeling van de statische koopkracht valt terug doordat de loonontwikkeling vertraagd reageert op de coronacrisis, terwijl de inflatie door gestegen grondstofprijzen juist wat oploopt. In 2021 stijgt de koopkracht als gevolg van lastenverlichting in doorsnee nog met 0,8%; zonder nader beleid is in 2022 de ontwikkeling in doorsnee 0,0%.

Contactpersoon

Suzanne van Gils <https://www.cpb.nl/medewerkers/suzanne-van-gils>  
hoofd van de afdeling, Afdeling Communicatie en Organisatie

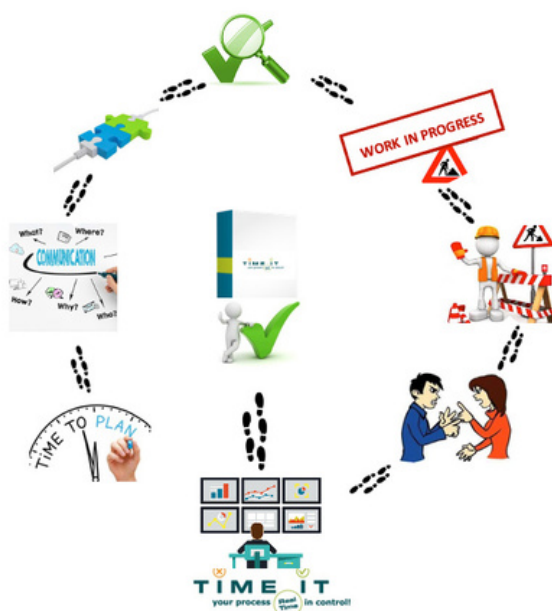
Centraal Planbureau  
Bezuidenhoutseweg 30  
2594 AV Den Haag



Op zoek naar meer “bekendheid”, Connecties, Volgers, Views op Social Media? Wil je meer Likes of Reacties op door jouw geplaatste berichten? Promote Your Post kan je daarmee helpen en ondersteunen. Wij bieden een platform waarmee je op organische wijze meer interactie krijgt op door jouw geplaatste berichten en meer contacten opbouwt in jouw Social Media netwerk.

Op organische wijze is bij Promote Your Post niets meer, minder of anders, dan door echte mensen die werkzaam zijn in het bedrijfsleven of andere onderdelen van onze maatschappij. Je maakt connectie met elkaar, geeft reacties op elkaars Post en leert elkaar echt kennen. Promote Your Post stuurt haar leden aan, zo dat je effectief, resultaat verbeterend en proactief op Social Media je netwerk kunt laten groeien en je bereik kunt vergroten. Hiervoor hebben we twee diensten, Like 2 Promote & Comment 2 Promote.

Meer informatie via het OCMN Secretariaat. Mail: [info@ocmn.nl](mailto:info@ocmn.nl) of [contactformulier](#)



- Weer loop ik achter de feiten aan.
- Weer heb ik geen terugkoppeling gekregen van mijn medewerker?
- Wat is nu eigenlijk de status van de voortgang? Ik ben niet in controle!
- Weer zijn de verkeerde stappen uitgevoerd!
- Weer ben ik mensen en zelfs mijn klant vergeten te informeren?

Is dit herkenbaar?

Neem de controle terug en maak kennis met Time-IT!

[uwstappenplan.nl](http://uwstappenplan.nl)

# Live stream op locatie



[Meer informatie of reserveren?](mailto:info@ocmn.nl)  
[info@ocmn.nl](mailto:info@ocmn.nl) / 030 877 0244

## Pakket Brons

- Streaming video software
- Privacy videokanaal
- 1 Professionele hd camera inclusief bediening door 1 persoon

€695,-

## Pakket Goud

Beste keuze

- Video regie switcher
- Streaming video hardware
- Streaming video software
- Privacy videokanaal
- Perfecte verstaanbaarheid sprekers
- Hoge kwaliteit muziek toegevoegd aan stream
- 3 Professionele hd camera's inclusief bediening door 2 personen

€1295,-

## Pakket Zilver

- Video regie switcher
- Streaming video hardware
- Streaming video software
- Privacy videokanaal
- 2 Professionele hd camera's inclusief bediening door 1 persoon

€795,-

Optioneel: stabiele 4G internetverbinding meerprijs €250,-

\*Prijzen vanaf, exclusief BTW

De OCMN Raad van Advies is sinds 2019 actief om de groei van aan OCMN verbonden bedrijven te bevorderen.



# Growing your Business

Afspraak maken?  
[rva@ocmn.nl](mailto:rva@ocmn.nl)  
[ocmn.nl/raadvanadvies](http://ocmn.nl/raadvanadvies)



# Unlock 60 million premium images



 [Start your free trial today.](#)







# DAG van de DIGITALE ZORG

woensdag 1 juni 2022

[dagvandedigitalezorg.nl](http://dagvandedigitalezorg.nl)