

# COUCHING

Corona

*Blurred lines*

## De vloeibare grens tussen werk & privé

Herken je dit? Je zit samen met je gezin te lunchen of televisie te kijken, maar zodra er een mailtje of appje binnenkomt, vraagt het je aandacht. Voordat je het weet, kijk je of het belangrijk.

Je hebt de verstandige keuze gemaakt om thuis te werken. Door deze keuze kom je voor nieuwe uitdagingen te staan, waaronder de vervaagde grens tussen werk en privé.



## Rust nemen & bijtanken

Doordat je thuis werkt, kun je minder gemakkelijk afstand nemen van je baan. Onbewust mis je hierdoor de tijd en ruimte om tot rust te komen en even op adem te komen na een drukke werkdag.

Door de nieuwe omstandigheden maak je vaak meer werkuren en werk je minder effectief en efficiënt. Kinderen, die nu niet naar school gaan of je werkt aan dezelfde keukentafel als je partner. Prikkel en uitdagingen in overvloed.

## COUCHING geeft je 6 handreikingen

Hoe kun je jouw 'Blurred lines' helderder en scherper krijgen? COUCHING geeft je zes handreikingen om grip te krijgen op jouw lijnenspel. De handreikingen zijn gebaseerd op de ACT-methodiek.

### Wil je meer ondersteuning?

Vraag de E-health app aan via [jolanda.wolters@couching.nu](mailto:jolanda.wolters@couching.nu). Tot 1 juni is de app gratis. In deze periode, waarin Corona veel impact heeft, is het belangrijk dat we er voor elkaar zijn. Als ACT therapeut wil ik graag iedereen de tijd en ruimte bieden om goed voor zichzelf te zorgen. Heb je behoefte aan wat extra persoonlijke aandacht van jezelf dan geef ik jou mijn persoonlijke aandacht.

# COUCHING

## 1

Take s break

### De 'mute' knop

Kies bewust moment van ontspanning en mentale rust:

- Ga wandelen tijdens de lunch
- Doe een boodschap op de fiets
- Laat de hond wat vaker uit
- Ga voetballen met de kinderen

### Balanceren tussen energiegivers en energievragers.

De beperkingen die je ervaart, zorgen ervoor dat je een nieuwe balans moet vinden.

#### Wat haalt jou uit balans?

- Ervaar je voldoende steun van je sociale netwerk?
- Zijn er voldoende mogelijkheden voor ontwikkelingen en autonomie?
- Zijn de taken en werkzaamheden duidelijk voor je?
- Krijg je voldoende terugkoppeling en feedback van je werkgever of teamgenoten?
- Ervaar je werkdruk?

## 3

Geef jezelf support

### Wat heb je écht nodig?

- Geef jezelf support ongeacht de prestatie die je levert.
- Maak je gedrag meetbaar.
- Stel jezelf doelen. Je ziet direct wat je daadwerkelijk gedaan hebt. Hierdoor ervaar je meer voldoening.
- De crisis is een leerproces. Reflecteer op je handelen.

### Continu op 'AAN' staan

Wanneer je thuis werkt, ligt de valkuil open om continu op 'aan' te staan. Hierdoor neem je onvoldoende afstand van je werk. De zorgen die je hebt over het werk blijven door je hoofd spoken naast de andere zorgen die je kunt hebben, waar het virus de aanleiding van is.

Een gevoel van stress zal hierdoor toenemen en dit heeft weer effect op je psychologische flexibiliteit en veerkracht. Je gaat slechter slapen, je reageert sneller geïrriteerd en je voelt je uitgeput.

Wensen & grenzen

## 2

### Spreek het uit!

Dat je in deze omstandigheden opnieuw je evenwicht moet vinden, is normaal.

Maak je wensen en behoeften bespreekbaar met de persoon die voor jou van betekenis hierin kan zijn, zoals je leidinggevende of je partner. Op deze manier kunnen jullie op elkaar afstemmen en rekening houden met elkaar. Door je ervaringen uit te wisselen, kun je met én van elkaar leren.

De methodiek van Geweldloze Communicatie is hierbij erg effectief.

### Welke gesprekken voer jij met jezelf?

Vaak hoor je bij stress een kritische stem, die niet tevreden is. Dit stemmetje hoor je vaak op de momenten dat je 'faalt'. Je neemt het voor waarheid aan en je gelooft wat er tegen je wordt gezegd.

#### Wat voor gesprekken voer jij met jezelf?

- Geef je jezelf bevelen?
- Haal jij jezelf onderuit?
- Helpt het stemmetje jou of werkt het juist averechts en word je gekwetst?
- Welke zinnestjes en regels ontstaan er in je hoofd op de momenten dat je stress ervaart?

# COUCHING

# 4

Focus op jezelf

## Blurred lines

Je kunt overal en altijd werken. Op de bank, aan de keukentafel, in bed of tijdens het wandelen met de hond. Multitasken is je niet vreemd.

## Helderheid creëren

Creëer voor jezelf duidelijke kaders waarin jij productief, effectief en met aandacht voor je gezondheid goed kunt werken: Wanneer werk je, waar werk je en wanneer kies je bewust voor je rustmomenten?

Wees daarnaast ook duidelijk naar anderen wanneer je niet werkt en wanneer je kiest voor ontspanning, je gezin of wanneer je even tijd voor jezelf nodig hebt.

## Rules, rules, rules

Nu je niet meer op het bedrijf aanwezig bent en je letterlijk minder gezien wordt, kunnen regels, die je jezelf oplegt, erin sluipen.

Welke regels leg jij jezelf op, totdat je vindt dat je goed hebt gewerkt?

Hoe kritisch ben je naar jezelf, waardoor je 's avonds nog even een uurtje doorgaat?

Hoe vaak gebruik je het woordje 'moeten' wanneer je de keuze maakt om 's avonds op de bank nog even je mail te bekijken?

Op korte termijn heb je geen last van de regels, die je jezelf oplegt. Ze bieden zelfs comfort en gemak, maar de crisis duurt vaak langer dan je verwacht en zal ook nog ná de quarantaine zijn nasleep hebben.

Waardegericht handelen

# 5

## Waardegericht handelen

Op lange termijn zul je merken dat regels zorgen voor minder flexibiliteit en ruimte om vrij te kunnen handelen.

Wat vind jij voor de lange termijn écht belangrijk? Denk hierbij aan: Je gezin, je eigen gezondheid, je huwelijk, je ontspanning of je vrienden.

Welke keuzes en offers ga je hiervoor maken?

# 6

Ervaar wat er nu is

## De valkuil van het denken

'Blurred lines' kunnen zorgen voor stress en spanning. Je schiet hierdoor vaak in je hoofd. Je gaat veel nadenken, piekeren, redenen verzinnen, waarom iets wél of juist niet kan of je praat ongewenste gedrag goed. Al deze gedachtenspinsels frustreren je en leveren vaak weinig op.

## De kracht van waarnemen en ervaren

Om je hoofd meer rust te gunnen, is het belangrijk dat je je zintuigen aanspreekt.

Maak bijvoorbeeld een wandeling en laat je telefoon thuis.

Tijdens de wandeling kun je één voor één je zintuigen aanspreken: -

Noem vijf dingen die je hoort

Noem vijf dingen die je ziet

Noem vijf dingen die je ruikt

Noem vijf dingen die je proeft

Noem vijf dingen die je voelt

Deze oefening kun je op ieder willekeurig moment doen.

# COUCHING

## Momenten van bewustwording

Welke ontdekkingen heb je gedaan naar aanleiding van de zes handreikingen?

Waar heb je controle over? En waar heb je geen invloed op?

Welke keuzes wil je maken & hoe ga je de handreikingen toepassen in jouw leven in jouw gewenste richting?

Ik wens je heel veel succes !

### Wil je graag meer ondersteuning?

Vraag de ACT-guide app aan. De app geeft je extra tools om andere keuzes te kunnen maken en daarnaast om te kunnen gaan met de crisis die het Corona virus met zich meebrengt en gun jezelf tijd en ruimte om even stil te staan in deze hectische periode.

*jouw leven...*

jouw keuzes



## Liever bewegen, dan stilstaan

Als je jouw Blurred Lines scherper wilt krijgen dan gaat het niet om één gewoonten, maar een netwerk van gewoonten en keuzes die je maakt.

Ze zorgen er allemaal voor dat het gedrag waar je het meest last van hebt in stand wordt gehouden.

De zes handreikingen staan ook niet op zichzelf. Zij sluiten op elkaar aan als een netwerk van tandwielen. Iedere keuze, is een schakel van een beweging in de gewenste richting.

*Take Care xx*

**Mind your Wellness**