

BALANS IN ZICHT

Nieuwsbrief mei 2010

Etiketjes

Mijn cliënt, een manager, komt binnen in mijn kantoor. Ze maakt een nerveuze indruk en ze steekt direct van wal. Ze vertelt dat ze vele trajecten heeft doorlopen om zich beter te voelen, maar geen enkele had een blijvend resultaat. De laatste coach had haar, na onderzoek, gemeld dat ze 'drie saboteurs' in zich heeft. *"Of ik ook met saboteurs werkte?"*, vroeg ze mij. *"Ik werk liever met jou!"* was mijn antwoord.

Het luchtte haar zichtbaar op en ook met haar ging het, na *Weer in Balans*, aanzienlijk beter. Maar waarom, zo vraag ik mij af, hebben wij, en dan met name professionals in de, mentale, gezondheidszorg zo'n behoefte om mensen een etiket op te plakken? *"Zie je wel, ik ben geen aansteller"* is dan vaak de opluchting, maar bestaat dan niet het gevaar dat mensen in hun etiketje gaan geloven, in plaats van in genezing dan wel verbetering? De schrikbarende toename van de kosten van de gezondheidszorg is al decennia gaande en er lijkt geen eind aan te komen. Aldous Huxley zei ooit:

"De geneeskunde heeft zo'n enorme ontwikkeling doorgemaakt, dat er nagenoeg geen gezond mens meer is!"

Wordt het niet tijd voor een 'paradigm shift'? Een andere manier van denken over gezondheid en balans, over gezond werken en leven?

Het aantal gevallen van een burn-out is in 2009 met 48,5% (!) gestegen volgens het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten. Miljoenen houden het dagelijkse leven slechts vol met gebruik van antidepressiva, pijnstillers of andere middelen. Een teken aan de wand wat we niet langer mógen en kúnnen negeren! We leven in een overspannen samenleving, in een ratrace waar geen ontsnapping uit mogelijk lijkt. Waar zijn we mee bezig?! Dat het anders kan weten de organisaties waarvoor mijn cursisten werken: zij bewijzen het namelijk, iedere dag!




V.I.V.

In 2009 zijn we lid geworden van deze innovatieve beroepsvereniging, de Vereniging Integrale Vitaliteitkunde. Ook particulieren of medewerkers van wie u een bijdrage verlangt, kunnen, afhankelijk van hun pakket, daardoor een beroep doen op hun zorgverzekering en voor een gedeeltelijke vergoeding in aanmerking komen. Wij zoeken dat graag voor u uit.

Startdata open trainingen

Weer in Balans

- maandag 6 september 2010
- woensdag 8 september 2010

Balans of Balanceren [managers en HR professionals]

- vrijdag 9 september 2010

Open Huis

Donderdag 2 september 2010 organiseren wij weer een Open Huis voor onze klanten en relaties. Uiteraard zullen we u ook nu weer verrassen met (een) inspirerende spreker(s) van formaat. Houdt u die middag vast vrij?!

Citaat van de Straat

"If you want to build a ship, don't drum up the men to go the forest to gather wood, saw it and nail the planks together. Instead, teach them the desire for the sea".

Antoine de Saint Exupéry



Het verhaal van... **Belinda** (37)

Door mijn werkgever, een zorgverzekeraar, werd ik 5 jaar geleden doorverwezen naar Harry Grob. Door het beëindigen van een relatie van 20 jaar had ik toentertijd allerlei lichamelijke klachten gekregen. Na een behoorlijke stressperiode, die ik dacht kranig doorstaan te hebben, klapte mijn lijf letterlijk dubbel van de pijn. Toen ik tot rust was gekomen zocht de stress een uitweg via mijn lijf: een stressaanval op mijn alvleesklier.

Mede door fysieke en psychische traumatische ervaringen in mijn jeugd heb ik mij als kind aangeleerd, als een soort afweermecanisme, om buiten mezelf te treden in extreme stresssituaties. Ik heb daardoor een soort persoonlijkheid ontwikkeld die tot het uiterste doorgaat. Ik was niet in staat om te luisteren naar mijn lijf. Om signalen te leren oppakken raadde de bedrijfsarts mij in 2005 aan om de training *Weer in Balans* bij Harry te volgen.

In mijn dagelijkse leven op elk gebied, werk en privé, heb ik nog altijd veel baat van Harry's training. Dagelijks doe ik nog steeds de ademhalingsoefeningen en af en toe neem ik de tijd om tai ji-oefeningen te doen. Ik kom dan tot rust en op zulke momenten analyseer ik mezelf en mijn leven. Gaat het nog zoals ik wil? Hoe kan ik dingen aan- en bijsturen? Ik heb en houd nu de regie over mijn leven door steeds te analyseren en mij af te vragen of ik nog in balans ben. Het kost me geen enkele moeite. Integendeel, het levert mij alleen maar veel energie op. Het resultaat is er ook naar in mijn werk: ik heb inmiddels driemaal een promotie gemaakt en ik volg allerlei opleidingen om mij verder te ontwikkelen. Ook groei en groei ik persoonlijk, wat ik vooral merk in mijn privéleven. Ook mijn naasten om mij heen zien en ervaren dat. Samen met hen geniet ik daarvan en daardoor wordt mijn leven dagelijks verrijkt.

Dank daarvoor, Harry. Iedereen kan ik aanbevelen, zelfs als daartoe geen directe noodzaak is, om de training *Weer in Balans* te volgen. Het is een investering voor je leven. Het is mijn oprechte advies aan een ieder.



Vernieuwde site

Heeft u onze nieuwe site al gezien? We houden u graag op de hoogte en geïnspireerd: www.harrygrob.nl



Interessante cijfers

- Ziekteverzuim kost werkgevers in jaarlijks € 10,8 miljard
- Het gemiddeld aantal verzuimdagen per ziekmelding bedraagt ongeveer 10 dagen
- Ruim 10% van de beroepsbevolking heeft last van burnout verschijnselen
- In 2009 steeg het aantal meldingen van een burnout met 48,5%
- Het aantal meldingen van psychische aandoeningen door werkdruk was in 2009 23,2% hoger dan in 2008
- Als gevolg van stress en overbelasting belanden ruim 300.000 mensen jaarlijks in de WIA

Vakantie

Van 5 t/m 30 juli 2010 hebben wij vakantie en zal ons bedrijf gesloten zijn. Wij wensen iedereen een heerlijke vakantie!