



## ‘Slow Working’: Ontspannen omgaan met werkdruk!



### Duurzaam resultaat.

Het Slow Workingtraject richt zich op het aanpakken van je mindset. Werkdruk levert op dat je meer en harder wilt werken. Maar met Slow Working leer je dat vreemd genoeg ‘rustig aan’ doen minder stress en ook betere resultaten oplevert. Het resultaat is duurzaam. Uiteindelijk levert het meer op dan het aanpassen van je takenpakket of een timemanagement training.

### Een intensief traject, dat je ontspannen kunt volgen.

Het traject bestaat een 5-tal workshops, een 3-tal coachingsgesprekken en wekelijkse mails met oefeningen en informatie. Kortere trajecten zijn ook mogelijk.

Het lijkt erg intensief voor iemand die wil leren omgaan met werkdruk. Maar hoe vreemd ook: dit traject laat je juist ervaren hoe je vanuit rust en plezier kunt meedoen met zoiets wat op het eerste gezicht veel extra tijd vraagt. Het traject is bedoeld voor groepen van minimaal 4 personen, maar kan ook individueel worden gevolgd.

### Dit zijn een paar reacties van deelnemers aan het traject.

- Ik ben niet meer met 10 dingen tegelijk bezig
- Ik ervaar minder druk over wat nog ‘moet’.
- Mijn grenzen aangeven is eigenlijk niet moeilijk meer. Ik heb geen schuldgevoel.
- Ik kan mijn werk wat makkelijker loslaten.
- Ik gun mezelf nu meer de tijd om van leuke dingen te genieten.
- Heerlijk rustig in de workshops
- Even niets tijdens de workshop. Alleen zitten, luisteren, aandacht geven. Het werkt echt door op het werk (maar ook privé) heb ik gemerkt.
- Erg prettig de persoonlijke aandacht tijdens de coachingsgesprekken.
- Ik heb meer overzicht, kan beter prioriteiten stellen in mijn werk.
- De wekelijkse e-mails met aandachtsoefeningen hielden me scherp

### Slow Working: de basis

Waarom hebben sommige collega’s minder last van de werkdruk dan anderen? Natuurlijk het kan te maken hebben met het feit dat bijvoorbeeld privé-situaties van elkaar verschillen. Maar het heeft ook te maken met een verschil in houding t.o.v. van je werk, een verschil in mindset. Het traject ‘Slow Working’ richt zich op het onderzoeken en aanpakken van die mindset. Dit wordt gerealiseerd door het inzetten van een aandachtstraining in combinatie met het inoefenen van **praktische vaardigheden** om met werkdruk om te gaan.



## **Aandachtstraining**

In een aandachtstraining leren de deelnemers zich minder te laten meeslepen door gedachten en emoties. Ze leren hoe vanuit rust een taak uitgevoerd kan worden zonder tegelijk met andere zaken bezig te zijn. Bij het inoefenen wordt gebruik gemaakt van vaardigheden die we ook kennen bij het beoefenen van meditatie. Geen zweverige zaken, maar met twee benen op de grond. Je geeft dan op een speciale manier aandacht aan een taak op een bepaald moment en laat je daarbij niet afleiden door zaken die niets met die taak te maken hebben. Dit creëert rust en overzicht. Dit heeft natuurlijk effect op de manier waarop je in het werk staat, maar het is ook ondersteunend bij het bewust worden van onhandige gedachten en van gedrag dat stress bevordert. Het leert je tegelijkertijd dat je kunt kiezen voor andere, meer effectieve gedachten en meer effectief gedrag.

## **Aanpak**

Het traject bestaat uit workshops en individuele coachingsgesprekken. Daarnaast is er wekelijks mailcontact als reminder en met informatie en suggesties voor oefeningen. Van de deelnemers wordt gevraagd om veel en regelmatig bezig te zijn met aandachtsoefeningen. Het zijn altijd zeer korte oefening die zoveel mogelijk aansluiten bij de dagelijkse praktijk en het werk op school. Op die manier kost het oefenen geen extra tijd.

### *Een kort en een lang traject*

lang: 6 maanden, 5 workshops en 3 coachingsgesprekken

kort: 4 maanden, 3 workshops en 3 coachingsgesprekken

instaptraject: 2 maanden, 2 workshops en 2 coachingsgesprekken

individueel: Een individueel traject op maat is ook mogelijk.

### *Intakegesprekken.*

Met alle deelnemers is er in eerste instantie een intakegesprek. Tijdens deze gesprekken wordt een inventarisatie gemaakt van de verschillende individuele hulpvragen, de motivatie van de deelnemers voor het traject en de wensen en mogelijkheden in verband met de tijdsinvestering.

### *Workshop.*

Vervolgens wordt gestart met een workshop. Er wordt geoefend met de basisoefeningen van de aandachtstraining en de deelnemers maken kennis met 'slow working'. Dit zijn oefeningen met opdrachten die direct in de praktijk kunnen worden ingezet om meer rust te creëren. Het voorkomt dat je je zelf voorbijloopt en energie verspilt aan zaken die er niet echt toe doen.

### *Intervisiebijeenkomsten.*

'Slow Working' komt je niet zomaar aanwaaien. Ingesleten gewoontes zijn soms hardnekkig en laten zich nu eenmaal niet zomaar veranderen. Het aanpakken van belemmerende overtuigingen en gedrag en het implementeren van een andere werkhouding kost tijd. Daarom



zijn er tijdens het traject intervisiebijeenkomsten die er voor gaan zorgen dat dit allemaal stap voor stap gerealiseerd kan worden. De deelnemers oefenen met elkaar, maken afspraken en ondersteunen elkaar in het uitvoeren van een stappenplan.

Deze bijeenkomsten hebben ook een workshopgedeelte waarin belemmerende overtuigingen en belemmerend gedrag worden ontdekt en nieuwe, meer effectieve overtuigingen en meer effectief gedrag wordt onderzocht en ingeoefend.

Dit alles aan de hand van de volgende thema's.

1. Aandacht geven zonder stress
2. Assertiviteit/grenzen stellen
3. Ken jezelf: werken met kwaliteiten en overtuigingen
4. Timemanagement = Aandachtsmanagement
5. Balans creëren.

De deelnemers krijgen opdrachten mee om dagelijks oefeningen te doen. Tussen de bijeenkomsten houdt de trainer contact met de deelnemers middels e-mail en individuele coachingsgesprekken.

#### *Persoonlijke coaching.*

Om ervoor te zorgen dat de persoonlijke hulpvragen van de deelnemers voldoende aan bod komen in de groepsbijeenkomsten zal iedereen de mogelijkheid krijgen voor 3 individuele coachingsgesprekken.

#### *E-coaching*

Gedurende het hele traject krijgen de deelnemers wekelijks mails gestuurd als reminders met informatie en oefeningen.

#### **Herman Steenvoorde van Oase Stresscoaching.**

Toen ik 20 jaar geleden besloot om het roer om te gooien, te stoppen met mijn werk als leerkracht op een basisschool en verder te groeien, was voor mij duidelijk dat ik contact met het onderwijs wilde houden. Het vak van leerkracht is een prachtig vak. Als oud leerkracht weet ik echter ook wat werkdruk kan doen met je werkplezier en ook met je gezondheid. Ik heb het zelf ervaren en zag het dagelijks om me heen. Met het traject dat ik in de loop van die 20 jaar heb ontwikkeld heb ik veel collega's kunnen helpen om met meer ontspanning en met meer plezier te werken. Het bleek ook heel effectief in andere sectoren. Zo heb ik ook veel werkers in de zorgsector en kantoorpersoneel in verschillende bedrijven kunnen helpen. Burn-outs werden voorkomen of een re-integratietraject was succesvol.

De basis van het traject is gelegen in het concept van de aandachtstraining. Daarbij leer je kort gezegd een houding te ontwikkelen van "kalm aan, dan breekt het lijntje niet". Je ontdekt dat dat zo'n houding uiteindelijk meer en kwalitatief beter resultaat oplevert dan werken met 'een tandje erbij'. Dat klinkt te mooi om waar te zijn, maar de eerdergenoemde reacties laten zien dat het echt kan.