

## Voeding

De herfst is al in volle gang en de natuur bereidt zich voor op de komende winter. Waar veel plantensoorten afsterven en hiermee een voedingsbodem creëren, leggen diverse diersoorten een voorraad aan om in de koude winter te kunnen overleven. Je zou kunnen zeggen dat de natuur zich voedt om de winterperiode, de periode van rust, te overleven.



### Herfst: een periode van omvorming

In de herfst trekt de natuur zich terug om slapend nieuwe krachten te verzamelen voor een nieuwe levenscyclus. Transformatie en voeding staan in deze periode centraal. Micro-organismen en talloze beestjes zoals wormen en pissebedden verteren de afgevalen bladeren en vormen deze om tot een rijke voedingsbodem. Hiermee worden de voorwaarden gecreëerd voor nieuw leven.

In het bedrijfsleven is het niet anders. Na de zomer komt er een periode op gang waarin iedereen weer volop aan de slag gaat. Opleidingen en cursussen, uitdagende projecten en afspraken vullen onze agenda's. De energie en inspiratie die in de zomer is opgedaan, wordt ten volle benut.

Net zoals in de natuur vindt er in de mens in deze periode een omvorming plaats. Want waar in de zomer volop energie van buiten beschikbaar is; de herfst vraagt meer kracht van binnenuit. De dagen worden korter waardoor er minder zonlicht beschikbaar is. Wind en regen brengen kou en nattigheid met zich mee. Dit leidt er toe dat mensen zich terugtrekken en hun aandacht naar binnen keren. De energie komt nu van binnenuit.

Veelal ontstaat in deze periode de behoefte om te bepalen waar je staat. Zoals paddenstoelen uit de grond, steken existentiële vragen de kop op.



### In deze InspiratieWijzer

#### Herfst

*Een periode van omvorming*

#### Voeding

*Wat geeft je de nodige energie?*

#### Systemisch Werk

*Probleemoplossend programma*

#### Begroting

*Aandacht voor medewerkers*

Het verlangen om plannen te maken voor het nieuwe seizoen groeit. In bedrijven en organisaties komt dit tot uiting in het opstellen van een nieuwe begroting voor het komende jaar. Welke activiteiten gaan we uitvoeren en –niet geheel onbelangrijk- welke budgetten horen hierbij?

De volle agenda's vragen samen met de omvorming van energie (van buiten naar binnen) om de juiste voeding. Teveel haast, prestatiedruk en stress halen de ziel uit het werk. Ziekte en verzuim steken dan gemakkelijk de kop op. Juist in deze periode is het dus belangrijk om zo nu en dan een moment van reflectie te nemen en te investeren in de ontwikkeling van medewerkers om ervoor te zorgen dat de batterij blijft opgeladen. Dit komt de gezondheid van medewerkers ten goede.

## Voeding

Goed, we moeten dus juist in deze periode letten op wat ons voedt. 'Maar doel je dan op de pepernoten en chocoladeletters die al weken de voorraadschappen vullen?'

Nee, niet echt. Bij voeding zijn vier aandachtgebieden te onderscheiden:

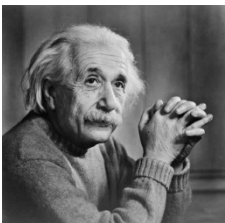
Cognitief	Fysiek
Emotioneel	Spiritueel



Eten en drinken valt onder **fysieke voeding**, maar dit gaat verder. Denk aan het uitoefenen van een sport of het ondergaan van een massage. Bij fysieke voeding staat het *lichaam* centraal en wordt gewerkt aan het opbouwen van vaardigheden, weerstand of gaat het juist om ontspanning.



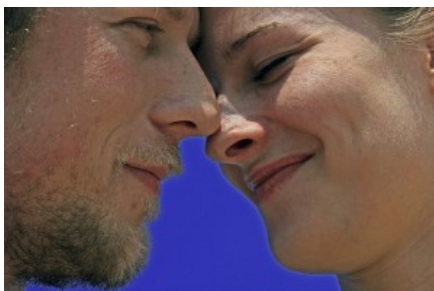
**Cognitieve voeding** gaat over het aangaan van uitdagingen waarbij de aandacht gericht wordt op het *denken*. Met het *hoofd* meer kennis vergaren en oplossingen zoeken voor uiteenlopende problemen.



Einstein deed hier een mooie uitspraak over:

*Men kan een probleem niet oplossen op hetzelfde denkniveau waarop het is geschapen.*

Vrij vertaald naar Albert Einstein



Ons *hart* staat voor het *voelen* en heeft **emotionele voeding** nodig. Het contact met anderen aangaan en van hieruit gevoed worden. Dat vinden we nog wel eens lastig aangezien we in hetzelfde contact vaak ook beschadigd raken. Hierdoor ontwikkelen we allerlei strategieën om het contact met anderen te vermijden, zoals je in de vorige InspiratieWijzer hebt kunnen lezen.

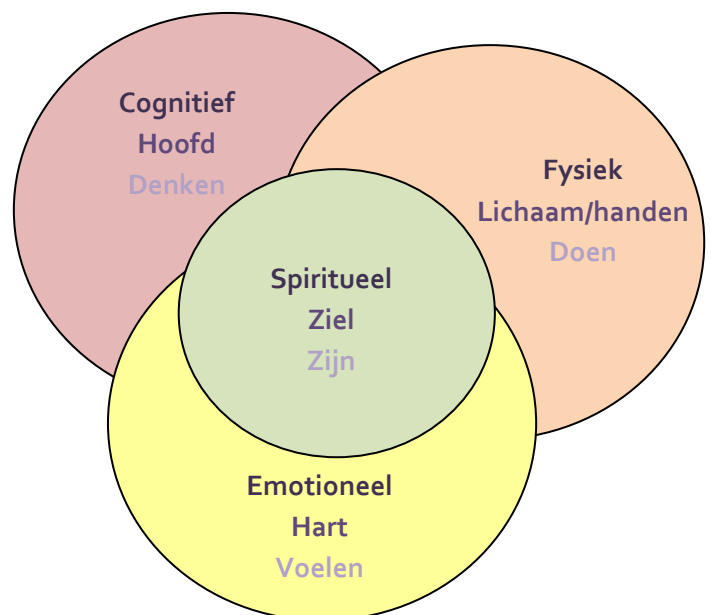
Wanneer we denken, voelen en doen met elkaar verbinden, spreken we over **spirituele voeding**. Dit kan worden vormgegeven door de aandacht naar binnen te richten (mediteren), maar ook door het doen van ervaringsgerichte oefeningen. In deze staat gaat het vooral om het *zijn*. Spirituele voeding levert je een verruimd bewustzijn en innerlijke rust op.

### **Maar hoe weet je nu wat goed voor je is?**

Waar krijg je energie van? Want als ik denk aan nog meer activiteiten op mijn agenda wordt ik nu al moe!

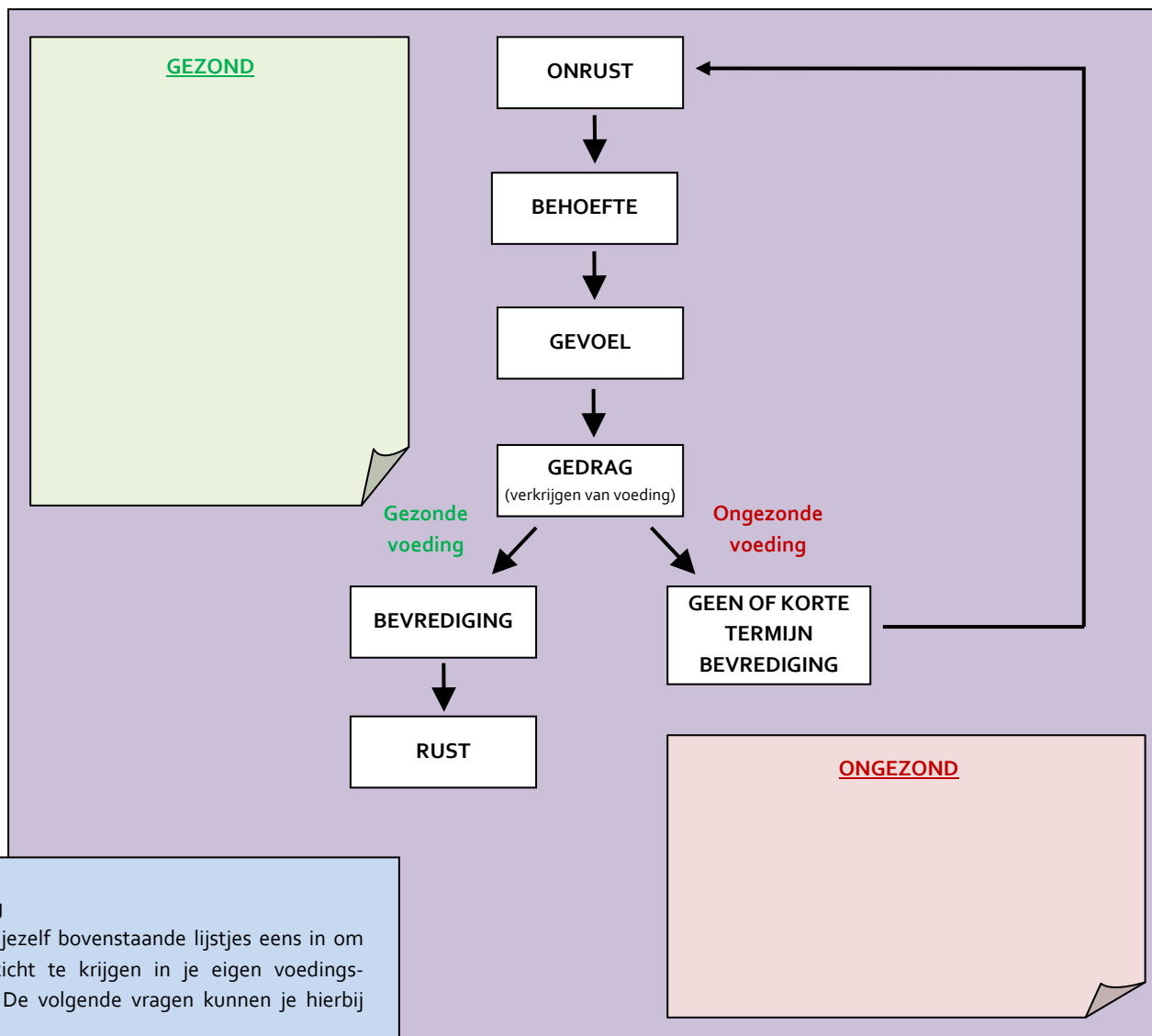
- Het is dus belangrijk om je te voeden met activiteiten die goed voor jou zijn. Het gaat om de juiste voeding.

Kijk eens naar het schema op de volgende pagina. Een bepaalde *onrust* in je lijf duidt op de *behoefte aan voeding*. Dit wordt met een *gevoel* kenbaar gemaakt. Voorbeelden zijn: trek hebben in eten, de behoefte hebben om even naar buiten te gaan, je energie willen uiten, willen ontspannen, verveld zijn enz.



Door te luisteren naar dit *gevoel* kun je hier gehoor aan geven door bepaald *gedrag* te vertonen. Iets eten, tijdens een wandeling een frisse neus halen, sporten, je even terugtrekken met een boek, een nieuwe uitdaging aangaan, noem het maar op. Kortom, een *gevoel* maakt je bewust van een *behoefte*. Door hier naar te luisteren, kun je je *gedrag* aanpassen op het verkrijgen van de juiste voeding en in je behoefte *bevredigd* worden. Hiermee ontstaat er *rust*.

In de praktijk is het echter zo dat we –mede vanwege onze volle agenda’s- ons *gevoel* veelal negeren en activiteiten ondernemen die geen of slechts voor korte duur *bevrediging* geven. Hiermee blijft de *onrust* bestaan en wordt de basis gelegd voor niet functioneel gedrag, soms zelfs een verslaving. Denk hierbij aan overmatig eten, drinken, je werk mee naar huis nemen, ..... Eigenlijk betreft het alle activiteiten waar ‘te’ voor staat!



### Oefening

Vul voor jezelf bovenstaande lijstjes eens in om meer inzicht te krijgen in je eigen voedingspatroon. De volgende vragen kunnen je hierbij helpen:

- ✓ Noem eens twee of drie activiteiten die goed en minder goed voor jou zijn.
- ✓ Wat levert deze gezonde/ongezonde voeding je op? Denk aan de korte en langere termijn.
- ✓ Wat belemmert je om meer gezonde voeding tot je te nemen?
- ✓ Waar zit je gemis?
- ✓ Wat heb je echt nodig?

### Systemisch werk

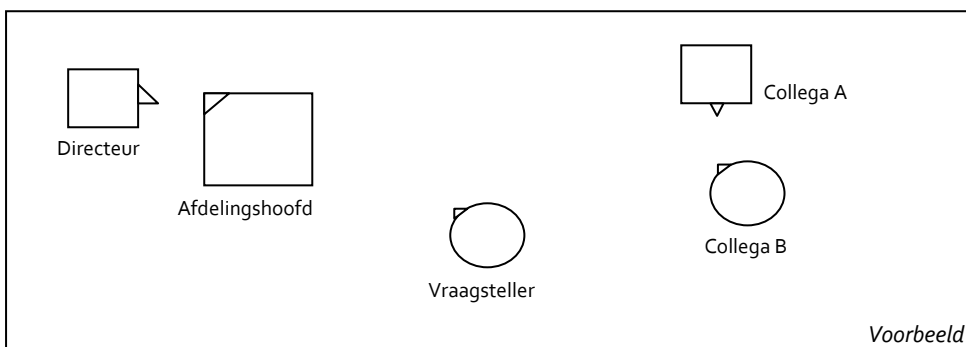
In de praktijk vinden mensen het vaak lastig om contact te maken met hun eigen *behoefte*. Eén van de redenen hiervoor kan zijn dat we uit loyaliteit taken hebben overgenomen van een ander. Hierbij wordt als het ware op een diepere bewustzijnslaag de afspraak gemaakt dat ons ervan weerhoudt om je eigen taak, rol of functie op je te nemen. Een voorbeeld: *als ik jou help, zorg jij dan voor mij?* Een dergelijk ‘contract’ voorkomt dat de betrokkenen hun eigen *plek* innemen. Het doel hiervan kan zijn om je eigen pijn niet te hoeven voelen.

Systemisch werk gaat over *plek* en is een werkvorm die bij dergelijke vraagstukken ondersteuning biedt. Hierbij wordt de vraag letterlijk in de ruimte opgesteld. De vraagsteller kiest representanten voor diegenen die betrokken zijn bij het vraagstuk. Dit kan betrekken hebben op zowel het privéleven als het werk dat iemand doet. In het laatste geval spreken we van een organisatieopstelling dat als doel heeft het inzichtelijk maken van de dynamiek in de organisatie.

Voorbeelden van vraagstukken zijn:

- ✓ Waarom doe ik dit steeds, terwijl ik het eigenlijk niet meer wil?
- ✓ Wat maakt het voor mij zo belangrijk wat een ander ervan vindt?
- ✓ Pas als ik meer doe dan is afgesproken, voel ik mij prettig bij de samenwerking. Waarom is dat?
- ✓ Ik voel mij onprettig bij mijn leidinggevende terwijl hij/zij best aardig is. Hoe komt dat?
- ✓ Wat is de uitwerking van de beslissing die ik ga nemen?

Vrijwel direct na het neerzetten van deze representanten, gaat de opstelling leven als het ware een tableau-vivant. De representanten rapporteren over de verhouding en gevoelens vanuit de positie die zij vertegenwoordigen. Hierdoor ontstaan inzichten in de dynamieken waardoor bijvoorbeeld het functioneren van de vraagsteller wordt verstoord en wat er nodig is om goed te functioneren. De vraagsteller ervaart hoe het is om op zijn of haar eigen plek te staan. Deze werkvorm is prima geschikt om meer je eigen plek in te nemen, je eigen behoeften te voelen en jezelf te voeden. Deelname aan een opstelling is een verrijkende ervaring voor zowel vraagsteller als de representanten.



### Oefening

Teken op een vel papier een opstelling waarbij je voor al je gezinsleden een rondje neerzet. Teken een neus om aan te geven welke richting dit familielid uitkijkt. Let op grootte en afstand van de familieleden. Ga nu voor jezelf eens na wat deze tekening voor je betekent.



Doe dit nu ook eens voor een werksituatie.

### Stelsel in Beeld

VALENT ontwikkeling biedt je de kans om zelf een systeemopstelling te ervaren tegen een speciale introductieprijs. Tijdens deze dag wordt het systeem rondom de ingebrachte vraag op schildersdoek vastgelegd. Aan de hand hiervan volgt een opstelling en aan het einde van de dag verwerk je de bevrijdende beweging (de oplossingsrichting) in je eigen schilderij.

Deze dag wordt uitgevoerd in samenwerking met de ervaren kunstenaar Lydia de Loos en kan zowel gebruikt worden voor persoonlijke vragen als voor vastlopers in de werksfeer.

Zie voor meer informatie [het programma](#).

*van eigen waarde naar meer waarde*

### HOERA GESLAAGD!

(vervolg van  
juni 2010)



Systemisch werk is één van de werkvormen uit de driejarige opleiding **Professionele Communicatie** van Phoenix Opleidingen. Renata Boltendal van VALENT ontwikkeling heeft hiervoor in juni 2010 haar certificaten behaald.



## Begroting

'De medewerksters zijn het grootste kapitaal van onze onderneming', is een veelgehoorde uitspraak. Echter, dit is ook een grote kostenpost en met de noodzakelijke bezuinigingen in de huidige economische situatie wordt veelal budget gekort op de ontwikkeling van de medewerkers en het management. Met andere woorden: de voeding voor de mensen die uw organisatie vormen, stukt. Met alle gevolgen voor de voortgang van de arbeidsprocessen. Door langdurig hoge werkdruk en weinig ruimte voor reflectie en ontwikkeling dreigt een verhoging van het verzuim of mogelijke uitval voor langere duur. Dan komt de werkgever pas voor werkelijk grote uitgaven te staan.

- Zorg ervoor dat u dit voorkomt door tijdig en met regelmaat te investeren in uw personeel. **Valent ontwikkeling** adviseert je graag over een effectieve manier!

Ik vertrouw erop dat deze InspiratieWijzer je wijzer heeft gemaakt rondom het thema **Voeding** en dat het je inspireert om meer *voor jou* de juiste voeding tot je te nemen! En om zelf gevoed te worden, stel ik het bijzonder op prijs om je reactie te vernemen op deze InspiratieWijzer.

## Een voedzame herfstgroet!

Ing. Renata Boltendal  
Oktober 2010



✉ Saturnus 20 | 1785 DX Den Helder  
☎ 0223-66 98 01 | 06-38 90 96 58  
✉ info@valentontwikkeling.nl  
🌐 www.valentontwikkeling.nl

### VALENT ontwikkeling

VALENT ontwikkeling is gespecialiseerd in het begeleiden van menselijke vraagstukken binnen bedrijven. Door zich persoonlijk te ontwikkelen, krijgt een medewerker/-ster meer mogelijkheden en daarmee meer plezier en resultaat in zijn/haar werk. Teams verhogen hun effectiviteit en zijn beter afgestemd om de taken en doelen van de organisatie. Werken aan professionele communicatie draagt in positieve zin bij aan het voortbestaan en succes van de organisatie.

### Voorgaande InspiratieWijzers

- Aandacht
- Lente de tijd van vernieuwing en groei
- Saamhorigheid