

Bizz (nl)

05.07.2007

Circulation: 26073

5a20c

Page: 65-71

680



70 Belgische coaches doen u, uw job en uw bedrijf groeien



TIPS VOOR MEER SUCCES IN UW LEVEN EN WERK

Ingrid Berghmans
(46). Bewegingscoach.

Drie oefeningen voor achter uw bureau

1. Stel uw stoel goed in achter uw bureau. Ga rechter zitten. Als u uw schouders licht naar achteren en omlaag trekt, verstevigt u de spieren tussen uw schouderbladen. Veel mensen laten hun schouders hangen of trekken ze omhoog bij stress.
2. Kruis af en toe uw armen achter uw rug. Probeer vervolgens uw ellebogen vast te nemen en uw schouders omlaag te trekken. Als u dan nog uw hoofd lichtjes naar voren laat hangen, dan rekt u uw nekspieren.
3. Ga op het puntje van uw stoel zitten, til uw voeten van de grond, strek uw benen en krul uw tenen naar u toe.

■ ingridberghmans@hotmail.com



HELGA



Jean-Claude Meulemans
(43) van Coaching Ways. Coach in interne consultancy en opleiding.

Evalueer of u zich goed ontwikkelt

- Welke mensen, plaatsen, activiteiten staan me toe om mezelf te zijn?
- Welk aspect dat het meest de kwaliteit van mijn (professionele) leven beïnvloedt, zou ik kunnen stoppen te doen, of beginnen te doen, of anders doen, vanaf vandaag?
- Wat is mijn grootste talent?
- Hoe kan ik goed betaald worden om te doen waar ik van houd?
- Welke zijn de personen die mij het meest inspireren?
- Hoe kan ik het meest dienstbaar zijn?
- Wat is mijn diepste hartenwens?
- Hoe word ik gepercipieerd door anderen?
- Waarvoor ben ik heel dankbaar in mijn leven?
- Wat is het erfgoed dat ik zou willen achterlaten?

■ www.coachingways.com - info@bao.be



Jef Geys
(30) van 3Together. Fietscoach

Doe het rustig aan met een sporttraining

Er wordt vaak gezegd dat u moet sporten als u gestresseerd bent. Dat wordt vaak zo geïnterpreteerd door de gestresseerde (vermoeide) persoon dat hij tijdens het sporten denkt dat hij "heel diep moet gaan" en zich "volledig moet geven". Gevolg: hij wordt nog meer gestresseerd en vermoeid. In zo'n situatie kan sport inderdaad een goede oplossing zijn, maar alleen als u op een traag tempo gaat sporten. Als u vervolgens regelmatig sport, recupereert u beter en bent u beter bestand tegen stressvolle situaties. Enkel op die manier kan sport een oplossing bieden tegen stress.

■ www.3together.be
jef@3together.be



Bieke Vandenaabeele
(22) van 3Together. Zwemcoach.

Sport vóór het werk en omdat u het leuk vindt

Vertrek eens een halfuurtje vroeger naar uw werk en ga zwemmen. U slaat drie vliegen in één klap:

- de file maakt u niet prikkelbaar;
 - u bent gezond bezig;
 - u hebt de dag goed ingezet en u hebt een goed humeur voor de rest van de dag.
- Uitsmijter: sport niet om te vermageren, maar beschouw dat als een leuk gevolg van sporten. Mensen die enkel sporten om af te vallen, houden het meestal niet lang vol. Vaak combineren ze het sporten met een crash-dieet, wat heel ongezond is.

■ www.3together.be - bieke@3together.be

Viviane Vereecken

(42) van Mentally Fit Institute. Businesscoach.

Verlaat uw comfortzone om te groeien



U kunt zich afvragen waarom u iets zou moeten veranderen als uw job en uw omgeving goed zijn. Maar om u te ontwikkelen moet u eerst

aanvaarden dat u zelf in vraag moet stellen. Zo kunt u bij een conflict met een collega twee dingen doen: hem zoals altijd de schuld geven (zo bevestigt u uw eigen comfort) of uzelf in vraag stellen. Door dat te doen komt u in een oncomfortabele situatie, die echter tot verbetering kan leiden.

■ www.mentallyfit.be
viviane.vereecken@mentallyfit.be