



Loopbaan Energie – Energie & sprankeling in je werk

Ook zo'n last van stress?

Helaas is het tegenwoordig heel gewoon om last te hebben van stress tijdens je werk. Er zijn heel wat factoren die daaraan 'meehelpen'. Meer werk te doen met minder mensen, reorganisaties, onzekerheid of je mag blijven, onduidelijk management enzovoorts.

Aan een aantal factoren kun je als werknemer niet zoveel doen. Het is echter wel mogelijk om je reacties op alle gebeurtenissen om je heen minder intens te maken, en je eigen innerlijke rust te vergroten.

Een heel goede manier hiervoor is zorgen dat je ademhaling diep en rustig is. (In tijden van spanning zal je ademhaling vaak oppervlakkig en snel zijn.) Meditatie en yoga helpen hier bijvoorbeeld bij. Een andere, beproefde oosterse methode is QiGong. Een excellente QiGong master vind je op www.springforestqigong.com waar je DVD's en CD's vindt met behulpzame programma's.

Een paar goede boeken zijn:



Overspannen door je baas van Rigo van der Meer. Trek je niet alles persoonlijk Aan – door bepaalde type Bazen worden velen overspannen.



Het grote boek Van de Rust van Paul Wilson
Vol met tips.



Omgaan met Burnout
Van Carien Karsten
Handig zijn de overzichten met kenmerken van Burnout
Hoe herken je het?

Een heel goede methode om ongewenste gedachten en emoties IN het moment los te laten, is de Sedona Methode®. Ook daar is een boek over geschreven, met een gelijknamige titel. Verder kan het interessant zijn om een Introductie bijeenkomst bij te wonen of Supportgroepen te volgen. Voor individuele begeleiding is Coaching van toepassing. Je zult deze zelfhelp-methode al snel in je werk toe kunnen passen.

Loopbaan Energie gebruikt de Sedona Methode® bij haar loopbaan coaching. De methode is een makkelijke, krachtige manier om ongewenste gedachten, emoties en patronen los te laten in het moment. Meer info: www.sedona.com.

Coach: Clarie van de Langenberg. Zij heeft na de Academie voor Mens en Arbeid, specialisatie beroepskeuze, en ervaring in het vakgebied sinds 1999, de Sedona Methode tot en met coach level II gedaan. Deze training heeft zij gevolgd bij de grondlegger van de methode, Hale Dwoskin, in Sedona, Arizona (US).

*Loopbaan Energie is gevestigd in de Lingestraat 21, te IJsselstein (zuid-west van Utrecht, aan de A2).
Website: www.loopbaan-energie.nl - e-mail: clarie@loopbaan-energie.nl - mobiel: 06-21 976 882*