

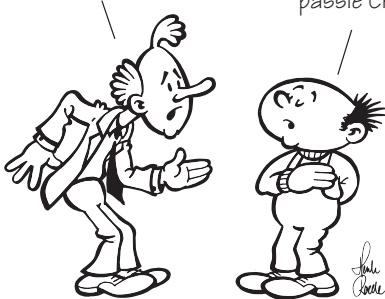
# Trouw aan jezelf en je passie volgen!!

## In Hemelsnaam: Hoe doe je dat dan?

### Cheffie & Sjors

Wat is jouw trend Sjors?

Ik volg mijn passie Cheff!



#### Wat zijn de feiten?

(wat jij en ik gezamenlijk kunnen vaststellen)

- Geluk zoeken is een trend geworden!
- Veel mensen/werknemers vinden geen geluk. (ontwikkelingsfase: onbewust – onbekwaam)
- Ontkennen hun natuurlijke bioritme, principes/systemen met als gevolg:
  - Onbalans werk/privé
  - Overbelasting mantelzorg
  - Relatieproblemen
  - Financiële zorgen
  - Oververmoeid/overspannen
  - Te weinig (bij) scholing en aanpassing
  - Ziekte

#### Wat zijn de acties?

(om jouw doelen te bereiken)

- Informatie zoeken door bijvoorbeeld:
  - Filmpjes (YouTube) bekijken en/of boeken lezen over de logica van geluk
  - Een goed gesprek met een strategisch coach
  - ontwikkelingsfase: bewustwording, maar nog wel onbekwaam
- Met kleine stapjes de informatie en bewustwordingen in jouw werk/praktijk uitvoeren door:
  - Oefenen, oefenen en maar blijven oefenen
  - Net als op de sportschool maar dan mentaal. (ontwikkelingsfase: bewust – bekwaam)
- (Her) ontdekte vaardigheden inzetten en jouw motiverende omstandigheden zelf creëren door o.a:
  - Taken die jij graag doet van een collega, die er geen plezier in heeft, overnemen
  - Je werkplek leuker en/of makkelijker maken, of lastige taken eerst en leuke taken later
  - Je bewust verbinden aan je taken/werkzaamheden, door eigenaarschap te nemen en te tonen
  - Jezelf blijven reflecteren: of je blijft leren en je aanpassingsvermogen ontwikkelt. (dag- of weekboek)

#### Wat zijn de problemen?

(dat zijn feiten waar je last van hebt)

- Het "geluk" wordt niet gevonden. (gevolg: boos, bang of bedroefd)
- Psychische onbalans/klachten nemen toe. (gevolg: bang, boos, of bedroefd)
- Het leveren van arbeid neemt af en/of stagneert door de ziekmelding. (gevolg: bang, boos, of bedroefd)
  - werknemers verliezen de regie, reageren gelaten; gevolg: verzuring)
  - verwachten dat anderen hun/de problemen oplossen

#### Wat zijn de doelen?

(wat wil je)

- Gelukkig worden/zijn. (als gevolg van zelfonderzoek en blijvende ontwikkeling)
- Vanuit je karakter, eigenheid een psychische balans en rust weten te vinden
- Met passie je arbeid blijven leveren en inkomen verwerven



#### Coen Splinter

Geregistreerd strategisch coach/  
casemanager/inzetbaarheidscoach

#### Aandacht Arbo

Zeestraat 80  
1942 AS Beverwijk  
T: 0251 27 38 83  
E: info@aandachtarbo.nl  
[www.aandachtarbo.nl](http://www.aandachtarbo.nl)