

KLAAS KOSTER

VITALOGIE!

ZO BEREIK JE MEER
ENERGIE EN ZELFREGIE
VOOR JOU EN JE TEAM

Boom

*'Bedrijven die investeren in vitaliteit
presteren aantoonbaar beter.
Elke euro die je er aan de voorkant instopt,
komt er aan de achterkant meerdere malen uit.'*

MURIËL THIJSSSEN

*Directeur DSM FIT 'worklife center',
Occupational Health Doctor,
Vitality Manager van het Jaar 2017*

*'Klaas heeft een aanstekelijk enthousiasme.
Hij brengt zijn verhaal op zo'n manier
dat je er direct in mee wilt.'*

RUUD BOLLEN

Sales director Nike

*'Aandacht voor vitaliteit levert
een gezonde discussie op met mensen,
over duurzaam behoud van lichaam en geest.'*

RAMON DE KOK

Hr-directeur de Bijenkorf (Top Employer 2019)

*'De Vitaliteitsschijf maakt snel duidelijk
wat bijdraagt aan een goede balans in je leven.
Ze motiveert je om er ook echt mee aan de slag te gaan.'*

MANON NUMMERDOR-FLIER

Oud-volleybalster

*'Start met liefde voor je medewerkers,
zodat zij liefde in je klanten kunnen steken.
Dan rollen de euro's achter je aan.'*

BAS VAN DER VELDT

CEO AFAS

*'De sleutel tot vitaliteit? Follow your heart,
live your passion ... en leg jezelf zo min mogelijk
belemmeringen op.'*

YVONNE VAN DEN BERG

*HR Director Sociale Innovatie
Signify (Philips)*

'Consultancybedrijven die op hoog niveau strategische plannen voor vitaliteitsmanagement schrijven zijn er al genoeg. De kracht van Klaas en zijn team van vitalogen is dat zij de vertaalslag maken naar de werkvloer.'

MAAIKE THIJSSSEN

*Managing partner bij Habilis Wellbeing at work
Vitality Manager van het Jaar 2014*

*'Klaas Koster is innovatief en inspirerend.
Hij durft zich kwetsbaar op te stellen en bruist van de energie.
Precies wat ons vak nodig heeft.'*

ARNO HANSSEN

Vitaloog MeanderGroep Zuid-Limburg

*'Aandacht voor vitaliteit heeft een positief effect op hoe mensen met elkaar samenwerken én op hun humeur.
Vrolijkheid en plezier zijn belangrijke drijfveren om het werk goed te doen.'*

ROB KLIFMAN

CEO Bouwmaat

VITALOGIE!

ZO BEREIK JE MEER ENERGIE
EN ZELFREGIE VOOR JOU
EN JE TEAM

KLAAS KOSTER

Boom

COLOFON

Meer informatie over deze en andere uitgaven vindt u op
www.boomuitgeversamsterdam.nl.

Copyright: © Boom uitgevers Amsterdam & Klaas Koster, 2020

Omslag en binnenwerk: Mr. Zimmerman, Eindhoven

Redactie: Janneke Sinot, SINOT – tekst en pr, Waalre

ISBN: 9789024428267

NUR: 808

1^e oplage februari 2020

2^e oplage oktober 2020

3^e oplage november 2021

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

INHOUD

Voorwoord	11
Ineens zag ik dubbel ...	
Inleiding	15
Vitalogie – De leer van de levensenergie	
1. Vitalogie	27
Wees zelfbewust, houd de zaag scherp en blijf jezelf ontwikkelen	
2. Fysiologie	55
Beweeg voldoende, eet gezond en neem genoeg rust	
3. Psychologie	79
Alles wat je aandacht geeft groeit, richt je op het positieve	
4. Ecologie	111
Creëer je eigen context: kies een (werk)omgeving die bij jou past	
5. Filosofie	135
Ken je levensdoel en ga voor werk waarbij je ertoe doet	
6. Vitaal leiderschap	155
Zo stimuleer je zelfregie en creëer je positieve energie bij je team	
Nawoord	175
Alles is gezegd en daarmee niets	
Dankwoord	179
Vind dankbaarheid in alle momenten	
Literatuurlijst	183
Wacht niet op inspiratie, maar zoek deze op	
Vitalogie in de praktijk	187
Succes begint met doen	

VOORWOORD

INEENS ZAG IK DUBBEL ...

'Je vitaliteit is heel vanzelfsprekend, totdat ze niet meer vanzelfsprekend is!' Zelf heb ik dit in de zomer van 2015 aan den lijve ondervonden. Ik stond 's ochtends op en merkte dat ik van de ene op de andere dag dubbel zag. Dat was, los van dat het erg onpraktisch was, op zijn zachtst gezegd nogal beangstigend. Mijn vrouw is oncologiefysiotherapeute en bij haar gingen direct allerlei alarmbellen rinkelen. Mijn huisarts, die deze 'diplopie' (het plotseling dubbel zien) bevestigde, regelde direct en met grote spoed allerlei onderzoeken in het ziekenhuis om te achterhalen waar deze klacht vandaan kwam.

Dat een gezonde, jonge vent dergelijke spontane klachten had, was niet normaal en kon duiden op een TIA, een auto-immuunziekte, een hersentumor of een andere neurologische aandoening die je echt niet wenst en al zeker niet op je veertigste. Gelukkig konden de artsen niets van dit alles aantonen, maar tot op de dag van vandaag is onduidelijk wat er met mij aan de hand was. Overigens ging ik al na enkele weken langzaam steeds minder dubbel zien. En een paar maanden later was ik zelfs helemaal klachtenvrij.

Twee vragen hielden mij bezig: wat heeft dit dubbelzien veroorzaakt en hoe kan ik het in de toekomst voorkomen? Al snel kwam ik tot de conclusie dat mijn klachten weleens psychosomatisch en stressgerelateerd konden zijn ... Met als oorzaak een opeenstapeling van stressvolle situaties in korte tijd: een verhuizing, rigoureuze verbouwing en inbraak, mantelzorg en het overlijden van twee dierbaren, het opzeggen van een dienstverband en starten van een eigen bedrijf, de poging tot zelfdoding van een dierbare en, om het allemaal nog zwaarder te maken, een langdurig fertiliteitstraject.

Als ik er nu op terugkijk, herken ik nóg wel wat symptomen van een op de loer liggende burn-out. Zo vond ik feestjes niet meer zo leuk als vroeger en sprak ik liever een-op-een met mensen af. Nog liever sprak ik helemaal niet meer af.

Wat mij er uiteindelijk snel weer bovenop heeft geholpen, is de liefdevolle steun uit mijn omgeving in combinatie met mijn optimisme en keuzes maken die dicht bij mezelf liggen (iets wat ik leerde tijdens mijn masteropleiding nlp). Dat betekende wel dat ik mijn omgeving soms moest teleurstellen, wat geen makkelijke opgave is voor een rasechte pleaser. Het was wel precies wat nodig was om weer lekker in mijn vel te komen en deel te kunnen uitmaken van de maatschappij.

Voor het bedrijfsleven zijn afgebrande, uitgebluste medewerkers een serieus probleem. Het aantal burn-outs neemt al jaren schrikbarend toe. Naast al het persoonlijke leed betekent dit ook een verminderde productiviteit en beschikbaarheid van mensen. Duurzame inzetbaarheid? Het is een utopie als we blijven doen wat we nu doen en doorgaan op dezelfde weg.

Het realiseren van duurzame gedragsverandering vraagt om compassievolle managers met lef. Om leiders die vragen durven te stellen over de gezondheid, leefstijl, angsten en verlangens van de medewerkers. Om mensen die zelf het goede voorbeeld geven en daarmee anderen inspireren.

Jij kunt zo'n inspirator zijn. Met het lezen van dit boek zet je een belangrijke stap naar een energieke en vitaler leven. Voor jouzelf én voor je team.

KLAAS KOSTER

PS Ook als je geen leidinggevende bent, kun je een vitaal leider zijn en met je gedrag anderen inspireren. Het belangrijkste is dat je in actie komt!

JONG GELEERD, OUD GEDAAN

Steeds meer mensen worden getroffen door een burn-out en ook nog eens op steeds jongere leeftijd. Op dit moment maakt één op de drie jongeren (16 tot 24 jaar) zich zorgen dat hij uiteindelijk opgebrand raakt! In de leeftijdsgroep van 25 tot 35 jaar ervaart 16% burn-out-klachten. Hiermee liggen de percentages ruim 10% boven het landelijk gemiddelde. (Bron: CBS)

Het gaat mij aan het hart dat steeds meer jongvolwassenen met een burn-out thuis komen te zitten. Ik zie het dan ook als mijn persoonlijke missie om daar wat aan te doen. Mijn plan? Het bestaande onderwijsprogramma van basis- en middelbare scholen uitbreiden met het vak vitalogie. Wie al jong leert goed zijn energie te managen, daarin keuzes durft te maken en de consequenties ervan aanvaardt, heeft daar nog een leven lang profijt van. De volledige inkomsten uit de royalty's van dit boek zal ik gebruiken om deze droom waarheid te laten worden.

Het voordeel voor mijzelf? Werken aan het volbrengen van mijn levensmissie geeft mij enorm veel energie. Weten waarvoor je op deze wereld bent, is een belangrijke succesfactor voor een vitaal leven.

*'Everything is energy and
that's all there is to it.'*

ALBERT EINSTEIN

INLEIDING

VITALOGIE – DE LEER VAN DE LEVENSENERGIE

'O, nee hè?' Geert, een ambitieuze, hardwerkende projectmanager, kijkt bij het uitstappen verschrikt naar de achterbank van zijn auto. Daar ligt zijn dochter te slapen in de maxicosi. Op zich een lief plaatje, maar ook een probleem. Geert had haar op weg naar zijn werk namelijk moeten afzetten bij het kinderdagverblijf. Met twee zware projecten aan zijn hoofd en tien deadlines hijgend in zijn nek, is hij dat helemaal vergeten!

Jij hebt ze vast ook weleens: van die momenten waarbij je zo druk bent in je hoofd, dat je niet meer stilstaat bij jezelf en je omgeving. Of perioden waarin het leven jou leidt, in plaats van dat jij je leven leidt. Je voelt je niet fit en vitaal, je gaat slechter slapen en meer piekeren. Na een dag hard werken duik je niet de sportschool in, maar plof je op de bank. Aan alle kanten voel je dat de energie niet stroomt.

Ook in bedrijven zien we dit gebeuren. De krapte op de arbeidsmarkt en de snelheid waarmee de technologie zich ontwikkelt, maakt dat veel mensen een enorme werkdruk ervaren. Het aantal uitgebluste medewerkers neemt nog altijd toe. De een zit al thuis met een burn-out, de ander is zo gejaagd dat het niet is vol te houden, weer een ander voert op de werkvloer ongemotiveerd zijn taken uit.

Vitalogie gaat over persoonlijk leiderschap en zelfregie. Het gaat over (weer) de controle en verantwoordelijkheid nemen over je leven. Daar is lef voor nodig en een gezonde portie zelfliefde ('ik ben het waard'). Het vraagt ook om vertrouwen in jezelf: dat de keuzes die je maakt goed voor je zijn, ongeacht wat anderen daarvan vinden.

Vitalogie is dus een breed begrip. Het raakt niet alleen het fysieke lichaam, maar ook het mentale, sociale en spirituele deel. Deze elementen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en hebben een directe invloed op elkaar. De vitaliteitsschijf (zie figuur 1) maakt dit in één oogopslag inzichtelijk; ze representeert een integrale kijk op vitaliteit. Om je energiek te voelen, is een cadans nodig van het lichaam (fysiologisch), de geest (psychologisch), de omgeving (ecologisch) en zingeving (filosofisch). Waar het om gaat, is dat je leert je energie – of het gebrek daaraan – te ontleden. En je ervan bewust te worden aan welke knop je moet draaien om de energie (weer) te laten stromen.



Figuur 1 – Vitaliteitsschijf: de vijf aandachtsgebieden voor het verkrijgen en behouden van levensenergie

BLIJVEND IN BALANS BESTAAT NIET

Streef jij naar een goede balans tussen werk en privé? Tussen sterk zijn en jezelf kwetsbaar durven opstellen? Tussen meegaan met anderen en je eigen pad bewandelen? Dan is er slecht (of juist supergoed) nieuws voor je: duurzaam in balans zijn bestaat niet. Balans is een kort moment van evenwicht dat al snel weer doorbuigt naar de ene of de andere kant. Probeer die balans dan ook niet vast te houden, dat levert alleen maar stress op.

Het leven is als een hartslag op een ecg-monitor: het kent pieken en dalen. Er zijn volop mooie momenten, maar je vindt ook uitdagingen op je pad. Continu is er een afwisseling tussen bewegen en stilstaan. Wanneer je beseft dat blijvend in balans zijn niet bestaat – en je daar dus ook niet naar streeft – ontstaat ontspanning. Met af en toe plankgas geven is niets mis, zolang je daarna het gaspedaal maar weer loslaat. Anderen helpen om hun doelen te halen is prima, zolang je daarna maar weer je eigen pad volgt.

Zo is het ook met de vitaliteitsschijf. De integrale visie waarop deze is gebaseerd, beschouwt de mens als één geheel. Zijn lichaam en al zijn gevoelens, emoties, gedachten, zijn omgeving en zijn zorgen en verlangens zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Gebeurt er wat op het ene niveau, dan heeft dat direct effect op een ander niveau. Alle energiebronnen blijvend in balans houden, is een utopie. Zo werkt het leven nou eenmaal niet. De kunst is om regelmatig opnieuw even stil te staan bij hoe je op elk vlak scoort (in hoofdstuk 1 vind je daarvoor een handige test) en zo nodig actie te ondernemen.

Streef niet naar balans, maar naar een gezond, natuurlijk ritme. Ga voor cadans!

In de vitaliteitsschijf zijn de vier basisbehoeften van de mens te herkennen, zoals Stephen Covey die beschreef in zijn boek *De 8ste eigenschap*. Hij signaleert daarin ‘het paradigma van de complete mens’. In de kern zijn wij vierdimensionale wezens, met een lichaam, hoofd, hart en ziel. In vrijwel alle westerse en oosterse filosofieën tref je steeds eenzelfde fysieke, mentale, sociaal-emotionele en spirituele dimensie aan. Deze worden weliswaar met verschillende termen aangeduid, maar komen ongeveer op hetzelfde neer. Ze vertegenwoordigen de vier basisbehoeften van de mens, te weten: leven (fysiek), leren (groei en ontwikkeling), liefhebben (relaties) en iets nalaten (bijdragen, ertoe doen). Als we deze behoeften weten te vervullen, komen we in ‘balans’ met onszelf en kunnen we onze talenten ontplooiën en benutten.

Omdat bewustwording een cruciale rol speelt in het geheel is dit als een apart onderdeel opgenomen in de vitaliteitsschijf, onder de noemer ‘vitalogisch’. Het biedt een logisch denkkader waarin de noodzaak en het nut van vitaal leven centraal staan. Want ... zonder noodzaak geen verandering!

SUCCESVOL VERANDEREN

De vitaliteitsschijf helpt je om succesvolle interventies te plegen. Bij jezelf en je team. Daarbij gaat het dus om vier energiebronnen, binnen deze vijf aandachtsgebieden:

- 1. VITALOGISCH**
de noodzaak en de keuzes die je dient te maken om vitaler te leven
- 2. FYSIOLOGISCH**
je lichaam en je levensstijl
- 3. PSYCHOLOGISCH**
je mindset en je emoties
- 4. ECOLOGISCH**
het samenspel tussen jou en je omgeving
- 5. FILOSOFISCH**
jouw innerlijke waarom, je talenten en je drijfveren

Wat je wilt, is dat de energie stroomt. Dan zit je lekker in je vel en krijg je veel voor elkaar. Maar het omgekeerde kan ook gebeuren: je hebt geen puf om je in te zetten voor een echt goed resultaat en voelt je futloos. Zie je dat bij je medewerkers gebeuren, dan is het zaak dat je de dialoog met ze aangaat. Dit boek leert je hoe je dat doet. Aan de hand van een doordachte theorie, gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, en met volop voorbeelden uit de praktijk. Een vitaal leider is zich ervan bewust dat zijn positieve energie aanstekelijk werkt, maar ook dat zijn negatieve energie besmettelijk is.

De kunst is om vanuit de verbinding met jezelf de verbinding met de ander te maken en daardoor de energie tussen jullie te laten stromen. Een vitaal leider stimuleert de zelfregie bij zijn teamleden, zodat zij verantwoordelijkheid nemen over hun eigen vitaliteit. Hoofdstuk 6 laat zien hoe je vitaal leiderschap vormgeeft in de praktijk.

De formule voor succesvol veranderen vind je in hoofdstuk 1. Zo ook het zelftransformatiemodel, dat begint met zelfreflectie (stilstaan bij wat je beweegt) en via zelfverbinding en zelfliefde leidt naar waar het allemaal om draait: zelfregie. De hoofdstukken 2 tot en met 5 behandelen elk een energiebron van de vitaliteitsschijf (fysiologisch, psychologisch, ecologisch, filosofisch). Als je weet aan welke knop je moet draaien, wordt fit en vitaal zijn een stuk makkelijker. Een kleine verandering op een van de vier gebieden kan al een enorm verschil maken. Iets meer bewegen, iets gezonder eten, iets beter slapen, iets meer ontspanning, een iets positievere mindset – alles hangt met elkaar samen. Als je meer beweegt, ben je meer ontspannen; als je beter slaapt, eet je vaak ook beter. Een kleine verandering leidt vaak tot een volgende verandering en al snel voelen gezonde beslissingen beter dan ongezonde beslissingen. Daarmee is het vliegwieltje van de vitaliteitsschijf in werking gezet!

Begin bij jezelf, ervaar wat het met je doet als je zelf met de tips aan de slag gaat. Het is dé manier om daarna ook je collega's vooruit te helpen. Als je jezelf meer bewust bent van je eigen vitaliteit, leer je jezelf beter kennen en sta je ook meer in verbinding met jezelf en je omgeving.

VERTRAGEN OM TE VERSNELLEN

Duurzame verandering vraagt, naast de voorbeeldfunctie die je als leidinggevende hebt, om eigenaarschap bij je medewerkers, zodat besluiten breed gedragen worden. Het BOB-proces (ook wel bekend als de driefasetheorie, ontwikkeld door de sociaal psycholoog Robert Freed Bales) is hiervoor een handige tool. In drie stappen – Beeldvorming, Oordeelsvorming, Besluitvorming – werk je toe naar meer energie en zelfregie binnen je team. Je kunt hetzelfde proces doorlopen om je eigen vitaliteit te vergroten. De belangrijkste vragen per fase zijn:

1. BEELDVORMING

Wat is vitaliteit? Welke gemeenschappelijke taal hanteren we? Welke informatie verzamelen we? Welke bronnen gebruiken we?

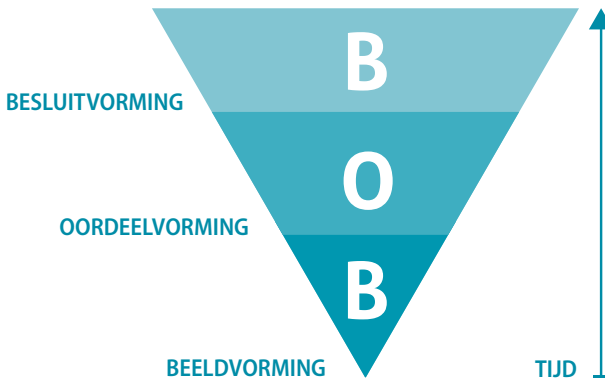
2. OORDEELSVORMING

Hoe is het op dit moment met mijn vitaliteit en die van mijn teamleden en de organisatie gesteld? Wat vinden we hiervan en hoe zouden we willen dat deze is?

3. BESLUITVORMING

Wat zijn de doelen? Wat is er nodig om die te bereiken? Welke kleine stap leidt tot grote verandering?

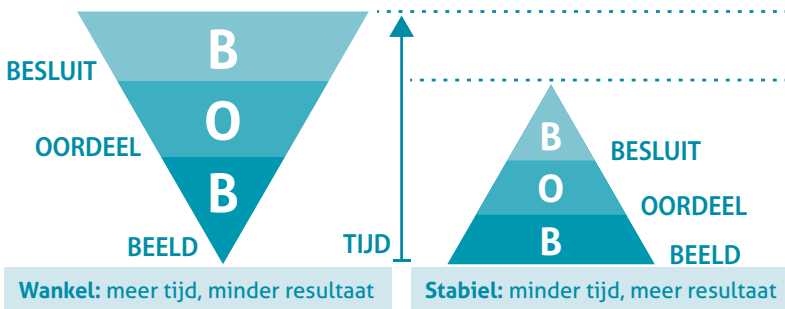
In de praktijk ziet dit proces er vaak zo uit:



Figuur 2 – Het BOB-proces in de praktijk:
weinig tijd voor beeldvorming, veel voor besluitvorming

Er wordt weinig tijd (zo'n 10%) besteed aan beeldvorming, iets meer aan oordeelsvorming (zo'n 30%), maar de meeste aandacht gaat uit naar de besluitvorming (zo'n 60%). We hebben de neiging al besluiten te gaan nemen voordat het probleem echt duidelijk is. Dat is niet handig, want als we te vroeg denken de dingen te begrijpen, is de kans groot dat we iets missen. In bedrijven die weinig tijd besteden aan de beeldvorming, verloopt de oordeelsvorming dan ook vaak moeizaam, omdat er steeds nieuwe, aanvullende informatie wordt ingebracht. Dit maakt het verkrijgen van draagvlak in de besluitvormingsfase een hele klus, die ook nog eens veel tijd kost.

Veel slimmer is het dan ook om de piramide om te draaien en vooral tijd te besteden aan de beeldvormingsfase (figuur 3). Soms moet je vertragen om te versnellen. Wanneer je een compleet plaatje hebt van het probleem, kun je besluiten nemen die de werkelijke oorzaak aanpakken. Omdat iedereen zich kan vinden in de analyse, worden de besluiten bovendien door het hele team gedragen. Naast betere resultaten levert deze aanpak ook nog eens tijdwinst op.



Figuur 3 – Omkering van de tijdsbesteding in het BOB-proces: een stabiele basis en in minder tijd meer resultaat

Hoe belangrijk zo'n compleet plaatje is, wordt mooi duidelijk in de Indiase parabel 'De blinde mannen en de olifant' (vertaald naar het Engels door John Godfrey Saxe). Zes blinde reizigers lopen op hun levensweg tegen verschillende delen van een olifant aan. De een voelt aan een slagtaand en concludeert dat een olifant een soort speer is. Een ander grijpt bij toeval in de kronkelende slurf en vindt dat een olifant op een slang lijkt. Een derde vergelijkt het dier met een touw omdat hij

de staart te pakken heeft. Zo scheidt elke blinde zijn eigen versie van de realiteit, gebaseerd op zijn persoonlijke, beperkte ervaring en perspectief en niet gebaseerd op het hele plaatje.

Zo gaat het ook vaak met het in kaart brengen van vitaliteit bij jezelf, je team of binnen de hele organisatie. Er wordt vaak gekeken naar slechts één onderdeel van het begrip 'vitaliteit'. Met als resultaat dat er besluiten vallen die niet gedragen worden en dus ook niet leiden tot een duurzame gedragsverandering. Belangrijk is om 'de complete olifant' te zien. Zorg dan ook dat iedereen hetzelfde beeld als startpunt neemt en spreek van tevoren af op basis van welke criteria je een oordeel vormt. Het besluit volgt dan eigenlijk vanzelf.

HET BELANG VAN EEN GEMEENSCHAPPELIJKE TAAL

De werkelijkheid zien we allemaal door onze eigen bril. Iedereen heeft een eigen, vaak beperkt beeld van het probleem en de oplossing. We steken er veel energie in om de ander te overtuigen van onze visie en ons gelijk. Leidt dit tot het gewenste resultaat? Nee, de ambities van je organisatie maak je alleen waar als je een gemeenschappelijke taal hanteert. Een heldere taal waarmee je energie en een gezonde drive creëert. Zo'n 80% van de mensen denkt bij het begrip 'vitaliteit' alleen aan gezond eten en bewegen. Maar zoals de vitaliteitsschijf laat zien, is het veel meer dan dat. Een fruitmand neerzetten of een lunchwandeling faciliteren is echt niet voldoende om je medewerkers vitaal te houden. Je taak als leidinggevende is aan je mensen uitleggen hoe breed het begrip 'vitaliteit' is en achterhalen aan welke knop er moet worden gedraaid. Een gemeenschappelijke taal is nodig om de ander op zijn gedrag te kunnen aanspreken. Zo'n kader voorkomt dat iedereen vanuit zijn eigen beperkte beeld naar de situatie blijft kijken, waardoor er al snel discussie ontstaat over genomen besluiten. Neem in de beeldvormingsfase dan ook volop de tijd om alle data, feiten, meningen en invalshoeken te verzamelen. Zet ze voor jezelf en met elkaar op een rij en loop er eens een 'rondje omheen'. Bepaal ook samen hoe je verderop in het proces tot een besluit komt. Dit levert betere besluiten op, die je ook nog eens minder energie kosten.

Door het lezen van dit boek leer je – voor jezelf en met anderen – bij elke energiebron het BOB-proces succesvol te doorlopen. Je weet je inbreng en effectiviteit bij het behandelen van vitaliteitsvraagstukken te vergroten. Je krijgt de belangrijkste feiten op tafel. Je krijgt helder op basis van welke criteria het oordeel tot stand komt. Tot slot weet je een afgewogen en gedragen besluit te nemen.

Bij elk hoofdstuk vind je twee stuks laaghangend fruit, die je de energie geven om vervolgens meer onderdelen van de vitaliteitssschijf aan te pakken. Bedenk wel: duurzame gedragsverandering en de bewustwording die daarvoor nodig is realiseer je niet in één dag. Gun jezelf dan ook de tijd. Leg dit boek af en toe even weg, neem een ‘vitalogisch momentje’, reflecteer op wat je hebt gelezen en maak je een oefening eigen. De tips en adviezen in de praktijk brengen is natuurlijk prachtig. Maar probeer dat niet allemaal in één week voor elkaar te krijgen. Stap voor stap naar je doel toewerken vergroot de kans op een succeservaring en dus op een vliegwieleffect.

ZO BEREIK JE MEER ENERGIE EN ZELFREGIE, VOOR JOU EN JE TEAM.

Fitte, vitale medewerkers die bevrogen hun werk doen. Het is een ambitie van veel bedrijven, zeker nu duurzame inzetbaarheid zo'n belangrijk onderwerp is. Maar hoe bereik je dat? Hoe creëer je energie binnen je team en hoe laat je die stromen? En vooral ook: hoe zorg je dat mensen zelf de regie nemen?

Klaas Koster, de eerste vitaloog van Nederland, geeft in dit boek de antwoorden. Met een doordachte methode, actuele psychologische inzichten en inspirerende voorbeelden laat hij zien hoe je binnen je organisatie duurzame gedragsverandering bereikt.

DOOR HET LEZEN VAN DIT BOEK ZUL JE:

- o inzicht krijgen in de verschillende energiebronnen van de vitaliteitsschijf;
- o zin krijgen om stappen te zetten op weg naar een energiekeer leven;
- o zelf meer bevrogen zijn en meer werkgeluk ervaren;
- o jouw team kunnen inspireren, zodat het intrinsiek gemotiveerd raakt om ook zelf met vitaliteit aan de slag te gaan.

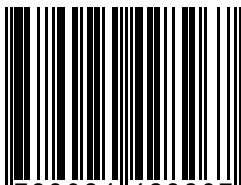
Het resultaat: een hogere productiviteit, een gezondere leefstijl, een positievere mindset, een betere samenwerking met collega's en een zinvoller leven. Voor jou en je team!



Klaas Koster is oprichter/eigenaar van het training- en adviesbureau Vitalogisch en directeur van de Vitacademie (post-hbo). Daarnaast is hij initiator van de Nationale Vitaliteitsweek, bestuurslid van het Nederlands Genootschap van Vitalogen (NGvV) en lid van de Raad van Advies van het Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid (NPD).

www.vitalogisch.nl

ISBN 978-9024428267



9 789024 428267

nur: 808

boomuitgeversamsterdam.nl
coachlink.nl