

In balans

Ontdek, ontzorg
en ontspan
in 7 dagen

Verzorgd door:

Cenzo



OEEC
Open en Eerlijk Coaching





In balans

Wist jij dat uit onderzoek blijkt dat:

- Ruim de helft van de Nederlanders aangeeft slecht te kunnen ontspannen?
- Ruim de helft van de Nederlanders aangeeft regelmatig stress te ervaren?

Met 'In balans' nodigen wij jou uit om te ontdekken, te ontzorgen en te ontspannen. 7 Dagen lang ga je aan de slag met verschillende korte, praktische oefeningen en verdiepingsvragen. Zo kom je meer in balans.

Dit hebben we voor je in petto:

- Elke dag een ander onderwerp. Bijvoorbeeld: Ontdekken wat jou persoonlijk écht ontspant, de invloed van complimenten, en hoe we anders kunnen omgaan met onze zorgen.
- Dagelijks een korte praktische oefening die je helpt meer in balans te zijn en meer te ontspannen.
- Verdiepingsoefeningen voor als je een stapje verder wilt gaan met het onderwerp.
- Online ondersteuning via een (besloten) Facebook groep.
 - Dagelijks een korte video met het onderwerp van de dag waar professionele coaches het onderwerp behandelen.
 - Ervaringen delen, vertellen wat voor jou werkt en wat niet. Misschien ken jij wel andere oefeningen die je met je collega's wilt delen.
 - Vragen stellen aan de coaches, zowel in de groep als via een persoonlijk bericht.



Dag 3 Complimenten

Iemand een compliment geven lijkt heel makkelijk. En complimenten motiveren, blijkt uit onderzoek van onderzoeksbureau McKinsey. Toch geven we in de praktijk niet zo vaak een compliment. En dat terwijl een oprecht compliment enorm veel energie geeft! Daarom gaan we vandaag oefenen met het geven van complimenten.

Bij het geven van complimenten kunnen gedachten in je opkomen zoals: wat denkt de ander dan wel niet over mij? Misschien denkt de ander wel dat ik iets van hem nodig heb of wil. Of geef ik hem/haar de indruk dat ik niet kan wat hij/zij wel kan. Enzovoorts.

Hierbij is het natuurlijk makkelijker om eenvoudige, afstandelijkere complimenten te maken. Zoals: wat zit je haar leuk, mooie auto heb je, of een like op Facebook.

Oefening

De uitdaging voor vandaag is om minimaal ieder uur aan iemand anders een compliment te geven. Probeer daarvan minimaal 2 keer een compliment te maken wat je ongemakkelijk / spannend vindt om te geven. Wat voor soort complimenten spannend zijn is voor iedereen verschillend.

Hoe voelde het om anderen complimenten te geven?

Voelde je verschil tussen de verschillende soorten complimenten?



Hoe was de reactie op de complimenten die je maakte?

Van een goed compliment kan ik twee maanden leven.

Mark Twain (1835-1910)

Verdiepingsoefening

Waar maakte je je zorgen om bij de moeilijkere complimenten vóóordat je ze maakte?

Kwam je gedachte hierover overeen met de werkelijkheid?

Hoe voelde het op de momenten dat het voor jou ongemakkelijk/
spannend was?

Hoe voelde je je toen je reactie terug kreeg van degene aan wie
ij het compliment gaf?

Zijn er ook complimenten die je niet hebt durven maken?
Zo ja: Schrijf een voorbeeld op.

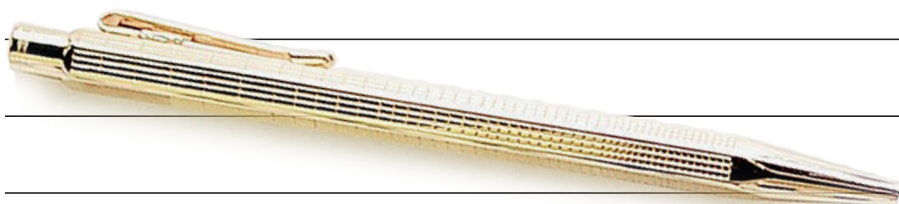


Wat weerhoud je dit
compliment te maken?

Als je iets goeds ziet, geef dan een compliment.
Als je iets fouts ziet, bied dan je hulp aan.

Nelson Mandela (1918-2013)

Voorbeeld 'In balans'



6 In balans