

17 juli 2019

Bekijk deze email in je browser



Groeien door tegenslag

We moeten af van het idee dat je na een burn-out of andere ellende nooit meer terug kunt keren naar je 'oude niveau'. Deze aanname blijkt namelijk vaak onzin te zijn. Sterker nog, het blijkt dat je een moeilijke periode in je leven kunt gebruiken om te groeien! En sterker en wijzer worden. Hoe? Door PostTraumatische Groei (PTG) te realiseren. Deze nieuwsbrief biedt je daarvoor inspiratie en kennis. Zowel voor jou persoonlijk als voor jou als professional.

Van depressie naar buitengewoon zonnig!

Janet werkt als senior projectmanager bij een grote bank op de afdeling interne projectdetachering en vervult rollen als projectmanager, programmamanager en interimmanager. Haar baan is zeer dynamisch en Janet geniet er met volle teugen van. Ze is een sensitief, enthousiast, authentiek, krachtig mens en ze durft ook haar kwetsbare kant te laten zien. Ze is ook geliefd bij collega's. Die willen graag in haar projecten werken.

Janet weet zelf dat zij zo goed is in haar werk doordat ze jaren geleden een burn-out/depressie heeft gehad. Ze had als kind een ernstig traumatische ervaring meegemaakt en bleek dat nooit helemaal te hebben verwerkt. Ze wist door die ervaring wel goed om te gaan met mensen met zorgen en had dat tot kunst verheven. Omdat ze altijd al een krachtig mens was, ging dat prima.

Tot ze een reorganisatie-klus moest 'trekken'. Dat werd echt 'trekken'. Het werk ging niet meer vanzelf. Ze moest leiding geven aan 200 mensen die gedemotiveerd waren geraakt. Zij trok zich dat aan en misbruikte vervolgens haar kracht en ging voor al die

mensen zorgen. En toen ging het fout. En goed fout ook.

Ze raakte in een burnout en een depressie en het kostte haar uiteindelijk 1,5 jaar om weer volledig te werken. Dat bleek naderhand een bijzonder nuttige periode te zijn. Doordat ze de kracht niet meer had, lukte het niet meer om haar 'bevroren verdriet' te ontkennen. Ze heeft toen noodgedwongen alsnog dat verdriet verwerkt. En zo al doende ook geleerd wat nu eigenlijk haar krachten en valkuilen zijn en waar zij energie van krijgt. Tot haar eigen verbazing werkte het uitstekend als zij aangaf dat ze bepaalde onderdelen van klussen niet zelf meer wilde doen. Dat werd gewoon geaccepteerd.

Janet doet sindsdien alleen activiteiten waar ze energie van krijgt (zonder het te overdrijven, want overal is wel eens iets te doen hetgeen gewoon moet gebeuren, ook al heb je daar geen zin in).

En hoewel anderen er meestal weinig van merken, voelt zij zich een ander mens. Niet haar gewoontes, patronen of andere mensen bepalen nu haar leven: zij maakt **zelf** haar keuzes. Ze voelt zich daardoor bevrijd en dat merkt ze ook in haar werk. Zo ging zij van depressie via PTG naar een buitengewoon zonnig bestaan, ook al zijn er nog steeds wel af en toe buitjes zoals ieder mens die wel heeft. Maar daar trekt zij zich niet meer zoveel van aan. Ze weet dat ze sterk genoeg is en voor hetere vuren heeft gestaan.

Dit is wederom een prachtig werkelijk gebeurd voorbeeld van wat PostTraumatische Groei realiseren, kan betekenen. In of via deze nieuwsbrief kun je meer lezen, zien of horen over PTG. Je ziet ook dat er voorzichtig meer aandacht komt voor PTG in verschillende media en we verwachten dat dat binnenkort in een stroomversnelling komt. Waarom? Lees maar: We hebben wat dat betreft een primeur voor je. Veel lees- en kijkplezier.

Anja Jongkind en Greet Vonk

Aha!enzo

Je komt verder met pieken en dalen

Dat bewijst dit filmpje:



Nieuws en Media

Ons artikel wordt wetenschappelijk gepubliceerd!!!

Afgelopen week kregen we het bericht dat een artikel op basis van de scriptie van Greet geplaatst wordt in de 'International Journal of Workplace Health Management'.

Het artikel heet: 'In flight again with wings that were once broken; effects of posttraumatic growth and personal resources on burnout recovery.'

Het artikel komt waarschijnlijk in augustus of september beschikbaar. Dan gaan wij in de (sociale) media daar uitgebreid aandacht aan besteden. Onze nieuwsbriefvolgers wilden we natuurlijk alvast graag dit bijzondere nieuws brengen. Een echte primeur!

Wij zijn er heel blij mee omdat dit ons zeker gaat helpen in onze missie: PTG bekender laten worden dan PTSS.

Interview met Greet in NOBCO e-magazine (Themanummer Vitaliteit)

Wat zijn de belangrijkste oorzaken die een vitaal leven in de weg staan? Volgens Greet is dit te verdelen in drie categorieën:

1. **Voeding** - *“We krijgen nog steeds slechte voedingsadviezen. Denk aan de Schijf van 5 en dergelijke. Ook mensen die bewust met eten omgaan en gezond denken*

te eten, doen dat vaak niet. Ik zou mensen adviseren om zich te verdiepen in up-to-date voedingsadviezen zoals beschreven staat op websites als fitmetvoeding.nl, iamafoodie.nl, debestebalans.nl en oersterk.nl.”

2. **Beweging**– *“Ik denk dat de meeste mensen wel weten dat beweging goed is, maar dat ze het geen of te weinig prioriteit geven en denken dat andere dingen in het leven belangrijker zijn. Je merkt pas hoe belangrijk gezondheid is als je het niet meer hebt. Hoe je weer gaat bewegen? Tja, gewoon doen! Verdiep je bijvoorbeeld in de nieuwe aanpak rondom diabetes type 2. Er zijn prachtige resultaten bereikt door middel van beweging en voeding.”*
3. **Emoties**– *“Negatieve emoties worden vaak als onwenselijk geduid en dan onderdrukt. Iemand leren om op het juiste moment eerlijk naar en op zichzelf te mogen reageren, geeft een soort van ontspanning, omdat er ruimte gegeven wordt. Bijvoorbeeld: bij verontwaardiging over iets oneerlijks mag je dat uiten in een passende vorm (bijvoorbeeld even mopperen). Doe je dat niet, dan stapelen diverse gebeurtenissen zich op en ontstaat er op den duur een absoluut op dat moment niet passende im- of explosie. In onze praktijk hebben we gemerkt dat er maar weinig mensen zijn die goed weten hoe ze met hun emoties (vooral de negatieve) kunnen omgaan. We zijn bezig om daarover een boek te schrijven met hele concrete handvatten en metaforen.”*

Dit is zomaar een stukje uit het interview met Greet in de laatste NOBCO e-magazine van eind juni. Je kunt het hele artikel hier lezen. Uiteraard wordt er ook aandacht besteedt aan PTG in het interview.

[Interview E-magazine NOBCO juni 2019](#)

De tweede blog op HRCommunity

Onze eerste blog op HRCommunity belandde meteen in de top 5 van juni. Toch leuk! Vandaag is de tweede blog geplaatst.

PTG en Psychologisch Kapitaal

Wat gebeurt er als je je focust op het bereiken van PTG? Het blijkt dat dat echt veel is. Er bestaat namelijk een relatie tussen PTG en psychologisch kapitaal. Dat is een begrip dat ook binnen het HR-werkveld opkomt. De positieve eigenschappen optimisme, hoop, veerkracht en zelfvertrouwen noemen we samen psychologisch kapitaal (PsyCap).

Het begrip PsyCap is bijzonder relevant in het HR-werkveld. Het heeft namelijk invloed op veel belangrijke factoren. Hoe hoger de PsyCap, hoe groter de kans op onder andere hogere werkprestaties, meer arbeidsvreugde, minder ongewenst gedrag, hogere bevlogenheid en minder burn-outklachten. Kortom: het is belangrijk om de PsyCap te optimaliseren. En dat kan. Zowel optimisme als hoop, veerkracht en

zelfvertrouwen zijn goed ontwikkelbaar.

Mensen denken ten onrechte heel vaak dat dit aspecten zijn die met karakter te maken hebben en dus niet te beïnvloeden zouden zijn. Je bent optimistisch aangelegd of pessimistisch. Grotere onzin bestaat er in onze ogen én ervaringen niet, maar helaas geloven veel mensen dat nog steeds. Het kan wél te maken hebben met door mensen ontwikkelde patronen en gewoontegedrag. En dat kun je gelukkig ook weer veranderen. Alhoewel het aanpassen van gewoontes niet altijd makkelijk is, kan het wel. Het heeft vooral aandacht nodig.

De meeste mensen hebben van nature aanvankelijk niet zo'n grote veranderbereidheid. Maar juist dát is heel anders als mensen met de rug tegen de muur staan, doordat ze een moeilijke periode, tegenslag of ellende meemaken. Juist dan zijn de mogelijkheden tot groei groot.

Op HRcommunity is vandaag de tweede blog uit een serie van vier of vijf blogs geplaatst over PostTraumatische Groei (PTG). Bovenstaande tekst is een onderdeel van de blog. Ook voor niet-HRM-ers een lezenswaardige blog.

[Blog PTG op HRCommunity](#)

Workshops en trainingen

NIP accreditatie voor de workshop voor coaches/psychologen/behandelaren

We kregen een paar weken geleden goed nieuws van het NIP (Nederlands Instituut van Psychologen). Onze workshop PTG voor coaches, psychologen en behandelaren is geaccrediteerd. Een mooie erkenning!

De NOBCO had deze workshop al eerder geaccrediteerd. Dat betekent dat nu zowel door de NIP (A&O en A&G) als de NOBCO 3 PE punten zijn toegekend aan de workshop.

Workshops voor HRM-/arboprofessionals en leidinggevenden

Rotterdam: maandag 16 september 2019 13.15 - 16.15 uur

Locatie: The office operators, Weena 505, 3013 AL Rotterdam

Bilthoven: dinsdag 17 september 2019 13.00 - 16.00 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Groningen: maandag 23 september 2019 14.00 - 17.00 uur

Locatie: Hanze Plaza, Protonstraat 16, 9743 AL Groningen

Amsterdam: donderdag 31 oktober 2019 14.00 - 17.00 uur

Locatie: Vernet, Oude Braak 16, 1012 PS Amsterdam

Workshops voor coaches/psychologen/behandelaren

Rotterdam: maandag 16 september 2019 9.00 - 12.00 uur

Locatie: The office operators, Weena 505, 3013 AL Rotterdam

Bilthoven: dinsdag 17 september april 2019 9.00 - 12.00 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Groningen: maandag 23 september 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: Hanze Plaza, Protonstraat 16, 9743 AL Groningen

Je kunt op onze website meer informatie vinden over onze trainingen en/of je aanmelden:

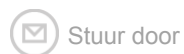
[Meer informatie over onze workshops en trainingen](#)

[Aanmelden voor een workshop](#)

Et Emergo

info@et-emergo.nl | www.et-emergo.nl

Greet Vonk 06-13912658  | Anja Jongkind 06-51807059



Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je je hebt aangemeld. Of omdat je coachee was of een workshop bij ons volgde.

[Aanmelden](#) | [Mijn gegevens wijzigen](#) | [Afmelden](#)

[Bezoek onze website](#)

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Sterker door Ellende · De Broeken 3A · Wittelte, Gelderland 7986 PC · Netherlands



