



## Een frisse start van het nieuwe jaar

De kerstdagen zijn voor veel mensen een moment van bezinning en even de balans opmaken. Wat is het afgelopen jaar gebeurd, wat waren de mooie momenten, wat ging er niet zo lekker en wat ga ik in het nieuwe jaar anders doen. Ook qua werk is het een moment van de balans opmaken: wil ik dit werk wel blijven doen, wat zou ik graag anders doen, hoe ga ik voortaan met die collega om, laat ik nu eindelijk aan die opleiding beginnen... Helaas is na een paar dagen het meeste weer weggezakt en gaan we op de oude toer verder. Dus ik daag je uit: wat ga jij anders doen in het nieuwe jaar? Neem een paar minuten om hier eens bewust over na te denken. En als je denkt dat het wel lekker gaat zo, ook prima, als het maar een bewuste keuze is en niet de meeste gemakkelijkste en voor de hand liggende optie. Bewust een keuze maken en daar voor gaan vergroot je geluk en je werkplezier. En dat willen we toch allemaal?

Ik heb in de vakantie mijn website [www.egolutie.nl](http://www.egolutie.nl) herzien en ook ik heb hierbij bewuste keuzes gemaakt hoe ik mijn dienstverlening wil presenteren. En ook gekozen om bepaalde dingen niet te doen. Naar mijn idee is het geheel nu goed in balans en ik hoor graag van je wat je er van vindt..

Voor nu wens ik je een prachtig en bewust 2018 toe, met veel geluk, gezondheid en balans! *Godelief.*

## Werkdruk....hoezo?

Waarom heeft de ene collega veel werkdruk en de ander totaal niet? Terwijl ze wellicht hetzelfde werk doen?

Werkdruk is een interessant fenomeen, er wordt veel over gepraat, er wordt geld beschikbaar gemaakt om werkdruk te verminderen maar is dit wel de oplossing?

Werkdruk is een subjectief gegeven, het is namelijk maar net hoe iemand werkdruk ervaart. En dat hangt samen met een aantal factoren: hoeveel werk ligt er op je bordje en hoeveel werk kun je aan?

De hoeveelheid werk die iemand aankan is per persoon verschillend en hangt af van verschillende factoren. Denk maar eens aan opleiding, privé situatie, lichamelijke conditie enzovoort. Deze factoren bij elkaar geven de belastbaarheid van iemand aan en is dus voor iedereen verschillend. Als de belastbaarheid van iemand minder is dan hetgeen er op zijn bordje ligt dan veroorzaakt dit werkstress.

Andersom kan natuurlijk ook: het werk dat op je bordje ligt is bij lange na niet genoeg om lekker aan het werk te zijn, dit geeft verveling, afname van motivatie, lichamelijke klachten en dus ook werkstress.

Het is dus belangrijk dat er een balans is tussen werk en belastbaarheid dan kom je in je flow. En de enige die dit kan bepalen bij jijzelf. Jijzelf bent dus ook de belangrijkste persoon die hier iets aan kan doen. Denk maar eens aan time management, leren nee-zeggen, communicatieve vaardigheden enzovoort. Wil je hier meer van weten? bel of [mail](mailto:mail) me en wellicht kan ik helpen met jou weer in balans te krijgen.





### **Positieve stress**

Hoe kan stress positief zijn, dat is toch slecht? Nou, niet altijd. Om goed te kunnen functioneren heb je een beetje positieve stress nodig. Dit zorgt voor een stukje uitdaging, het prikkelt je, het motiveert je en het houdt je bij de les. Het voorkomt verveling, 'bore-out' en afname van creativiteit. Het geeft je energie en zorgt ervoor dat je zin hebt om iets op te pakken. Maar natuurlijk zit er een addertje onder het gras want het woord stress klinkt niet goed. Dat klopt, als de eisen die worden gesteld aan je werk of je bezigheden té groot worden gaat dit ten koste van je prestaties. Je energie gaat dan naar een overlevingsstand en daarmee gaan de prestaties achteruit. Zo kom je in de negatieve spiraal die kan leiden tot negatieve stress en uiteindelijk burn-out'. Hoe kun je dit voorkomen? Door op tijd de signalen op te pakken, voor jezelf en voor je medewerkers. Want als er in een team één persoon negatieve stress ervaart is dit als een verkoudheid: binnen de kortste keren heeft het hele team het te pakken. En als leidinggevende is het dus zaak om dit op tijd te voorkomen. Lastig? nee, het is niet makkelijk maar zeker niet onmogelijk. Bel of [mail](#) voor meer informatie

---

### **Het nut van een assessment, ook in het onderwijs**

Als je gaat opzoeken wat het woord 'assessment' betekent kom je al snel tot de vertaling 'beoordeling'. Maar is dit wel een passende betekenis voor een woord wat te pas en te onpas wordt gebruikt? En heel belangrijk, wat is het doel van een assessment? Een artikel kan namelijk ook beoordeeld worden, is het groot of klein? Is het duur ten opzichte van andere artikelen of niet? Voldoet het aan de eisen die ik aan het artikel stel? Als mijn doel is het aanschaffen van een bepaald artikel kan ik op basis van deze gegevens uit het assessment besluiten om tot aanschaf van het artikel over te gaan of niet. Daarom kun je ook de woorden 'analyse' of 'onderzoek' gebruiken, uiteindelijk bereik je er hetzelfde mee.

Een assessment of analyse die betrekking heeft op mensen is natuurlijk heel anders: [lees hier verder](#)

---

*U ontvangt deze introductie nieuwsbrief omdat u in het verleden hebt aangegeven informatie van Egolutie te willen ontvangen. Als u deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen [klik dan hier](#)*

*Deze nieuwsbrief zal ongeveer 6x per jaar verschijnen om u vrijblijvend te informeren over de dienstverlening van Egolutie. Als u tips, vragen of opmerkingen hebt, laat het ons dan weten.*

*Voor informatie of een vrijblijvende afspraak, neem contact op met: Godelief Klein Kranenbarg via [info@egolutie.nl](mailto:info@egolutie.nl) of kijk op de website [www.egolutie.nl](http://www.egolutie.nl)*

---