

Als het goed is doe je je werk als fysiotherapeut, masseur of natuurgeneeskundig therapeut met veel passie en plezier. Maar ook jij bent niet perfect en hebt wel eens een 'off day'. Of je wilt een keer niet aangesproken worden op je professie omdat je zelf even rustig wilt sporten, naar de bioscoop of uit eten wilt gaan...



Irritiemanagement: #workinprogress

Mijn irritatiegrens als fulltime coach/psycholoog werd recent nog op de proef gesteld. Zoals jullie wellicht weten, werk ik dagelijks met tal van professionals in grote en kleine groepen. En dat vind ik het leukste werk dat er is. En tegelijk is het intens qua alertheid, energie en emotiemanagement van anderen. Aangezien ik ook zelf mentaal en fysiek in balans wil blijven, sport ik drie keer in de week. Ik volg groepslessen Bodyshape en Pilates die ik heerlijk kan volgen en waarin ik zelf geen leidende rol heb. Verstand op nul. Nu moet ik die lessen wel vooraf inplannen vanwege hun beperkte beschikbaarheid én mijn eigen drukke agenda. En sta ik bewust steevast een kwartier te vroeg in de zaal omdat ik dan een fijne plek kan kiezen voor de spiegel en ik zo min mogelijk afgeleid word. Nu is er een dame die wekelijks zes pilatesmatjes gereed legt voor vriendinnen; die op het nippertje binnen de tijd of zelfs niet op komen dagen. Je voelt het al aan, ook op de plaats waar ik mijzelf vroeg voor naar de sport-school heb gesleurd.



ALL INCLUSIVE-GEDRAG

Nu wil ik in mijn vrije tijd niet voor alles het voortouw nemen of alles benoemen en uitspreken en wacht ik soms (te) lang. Na een week of vier was echter mijn geduld op. Ik zei dat ik het niet oké vond wat ze deed. Vervolgens heb ik haar gevraagd of de sportschool een all-inclusive resort was geworden. "Hoezo?" vroeg de dame? Ik zei: "Nou, daar rennen mensen 's ochtends ook vroeg naar de strandbedjes om hun handdoek er alvast op te leggen en er tig bezet te houden om vervolgens uren later pas weer te verschijnen!" Zei ze: daar kom ik anders nooit hoor. Reageer ik: "Zo gedraag je je anders wel! Ik ga hier in elk geval liggen!" Ze was verbolgen omdat zij lief voor haar vriendinnen wilde zijn en ik geïrriteerd omdat ik niet voor niets de wekker voor de sportschool zet in mijn drukke werkagenda en daar vroeg sta.

GEWELDLOOS COMMUNICEREN

Je begrijpt vast al dat mijn irritatie en adrem 'uitflapgedrag' effect hadden. Deze dame was behoorlijk geschrokken én heeft dit 'all inclusive gedrag' niet meer vertoond. Tegelijkertijd had het zeker stukken sympathieker geklonken als ik niet eerst vier weken gewacht had. Dan had ik nog in verbazing kunnen praten, mijn toelichting kunnen geven en in alle rust kunnen verzoeken dit niet meer te doen. Marshall Rosenberg heeft er een leerzaam en interessant boek over geschreven: Geweldloze Communicatie. Hij paste zijn vier fasen van communicatie en feedback toe bij jeugdbendes en vluchtelingenkampen en kreeg hen in de dialoog in plaats van in levensbedreigende gevechten. Onze manier waarop we communiceren komt vaak veel

gewelddadiger en beschuldigender over dan dat wij bedoelen. Het kan ook anders; helder, direct en met aandacht en respect voor beide partijen. Latente conflicten kunnen worden voorkomen, onderhandelingen kunnen soepeler verlopen en gesprekken worden sneller met resultaat afgesloten. Ik benut het boek veel in mijn trainingen, vooral tijdens oefeningen die gaan over zuiver waarnemen en het benoemen van je gevoelens versus oordelen.

#WORKINPROGRESS

Eerlijk is eerlijk: Mijn vriendinnen en ik hebben erna nog hartelijk om mijn 'uitflapgedrag en tekst' gelachen. Echter voor een directe coach als ik blijft er dus ook #workinprogress als het gaat om persoonlijk effectief irritatiemanagement.

LEESTIPS

Geweldloze Communicatie, M. Rosenberg



Drs. Jocelyn Rebbens is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker en geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, directies, managers en ondernemers. Zij staat de afgelopen jaren als trainer in de top 5 van 'the Best of NIMA' en in 2018 was ze ook de hoogst gewaardeerde trainer van het Instituut voor Internal Auditors. Tevens schreef Jocelyn de paperback Personal Branding. Neem voor vragen contact op via info@rebbels.com of kijk op www.rebbels.com.

BEAUTY DAYS

HET VAKEVENT VOOR DE
BEAUTY PROFESSIONAL

18 & 19 MEI 2019
EVENEMENTENHAL HARDENBERG

**BESTEL 2
GRATIS
TICKETS MET
CODE
61922062**