

Vitaliteit, een apk voor jezelf

Vrouwen van de cumelaondernemer zijn vaak de hele dag aan het multitasken. Kinderen naar school brengen, de financiële administratie bijwerken en ondertussen de bedrijfstelefoon opnemen. Hierbij cijferen ze zichzelf nogal eens weg. Hoe vitaal is de cumelavrouw eigenlijk? Tijdens de jaarlijkse Vrouwendagen stond dit thema centraal in een inspirerende workshop.



Cumelavrouwen laten zich vaak meeslepen door de drukte van de dag en verliezen soms uit het oog wat ze zelf belangrijk vinden of zouden willen doen. Simpele constatering van Karola Schröder en Rita Buiting die direct tot veel instemmend geknik leidden bij de vrouwen die tijdens de CUMELA Vrouwendagen de workshop 'Vitaliteit, een apk voor jezelf!' volgden. Het doel van die workshop: je als ondernemersvrouw leren om in alle drukte toch te blijven genieten en daarin bewust meer te kiezen voor jezelf, voor je eigen vitaliteit. Om dit te bereiken, 'keurden' de vrouwen hun eigen vitaliteit. Hoe vitaal ben je? Maar ook: hoe vitaal zou je willen zijn? Hoe voorkom je stress en hoe blijf je tevreden over lijf en conditie?

Vitaliteit is op verschillende niveaus onder te verdelen. Het fysieke niveau wordt bepaald door de mate van fitheid van je lichaam. Met behulp van korte interactieve balansoefeningen werden de deelnemers door Schröder en Buiting uitgedaagd om elkaar uit balans te halen. Waar haal je je kracht vandaan? Hoe kun je je kracht optimaal inzetten? Tijdens de oefeningen kwamen ongekende krachten naar boven en werd de fysieke mentaliteit goed getest.

Zingevingniveau

Het zingevingniveau wordt bepaald door je persoonlijke waarden en normen, ook wel je kernwaarden genoemd. Het zijn de overtuigingen die je beeld bepalen over anderen. Wat vind je belangrijk en waarom handel je zoals je doet? Van een lijst met vijftig kernwaarden hebben de cumelavrouwen de tien persoonlijk meest aansprekende omcirkeld. De waarden varieerden van erkenning, betrouwbaarheid en zekerheid tot vakmanschap. Deze persoonlijke kernwaarden werden vervolgens onderling besproken. In de gesprekken lieten Schröder en Buiting duidelijk zien hoe je deze kernwaarden toepast in privéleven en in werksituaties. Buiting: "Iedereen vult deze waarden in verschillende situaties anders in, waarbij de basis - de kernwaarden - altijd gelijk blijft. Zo kan de kernwaarde 'Eerlijkheid' zakelijk zorgen voor gelijke lonen voor personeelsleden en privé tot een eerlijke verdeling van de vrije avonden met je partner."

Vitaliteit

Om vitaal te blijven, is het van belang om jezelf niet voorbij te lopen. Je zorgt hiervoor door soms 'nee' te zeggen op verzoeken. "Begin klein door een keer zonder schuldgevoel 'nee' te zeggen", zei Buiting. Zorg goed voor jezelf. Maak steeds kleine stapjes om je vitaliteit te verbeteren. Eén deelnemster heeft het zelf ervaren: "Je hoeft niet alles zelf te regelen. De personeelsleden kunnen zelf ook olie bestellen als deze op is."

De vier niveaus van vitaliteit

1. Fysiek niveau

*Ik voel me meestal fit.
Ik heb geen last van pijntjes.*

2. Zingevingniveau

*Ik leef vanuit mijn kernwaarden.
Ik werk vanuit passie.*

3. Mentaal niveau

*Ik heb vaak kritische gedachten over mezelf.
Als het even tegenzit, spreek ik mezelf bemoedigend toe.*

4. Emotioneel niveau

*Ik voel me vaak onzeker.
Ik benoem mijn gevoelens naar anderen.*

VOORZITTER

Maandelijks op deze plaats een column van één van de sectievoorzitters van CUMELA Nederland. Deze maand Wim van Mourik, voorzitter van de vereniging.

Recept om in de puree te raken

Tijdens de workshop werden de vrouwen uitgedaagd om negatieve gedachten op papier te zetten. Hierbij werden er recepten voor anderen geschreven, vanuit hun eigen ervaring. Om het recept mag gelachen worden! Denk bijvoorbeeld aan: waarom is sporten slecht? Of: waarom kan ik niet loslaten?

Recept om nergens mee te starten:

- Ik begin er maar niet aan, de telefoon gaat toch zo...

Recept om je werk nooit af te krijgen:

- Begin met het bekijken van je stapels en zucht eens diep.
- Sorteert je stapels in diverse nieuwe stapels (inkoop, bank, moet nog wat mee).
- Zorg dat je steeds weer een brief tegenkomt waar je direct iets mee moet.
- Leg die dan weer op een andere stapel.
- Zorg dat je bureau overstroomt door stapels en laat dan iemand binnenkomen die iets uit een stapel zoekt.
- Gooi alle stapels weer op een hoop om gemakkelijker te kunnen vinden wat je zoekt
- Blijven herhalen tot het tijd is om de kinderen van school te halen.
- Vergeet niet ondertussen steeds te denken dat je het toch nooit af krijgt.

De recepten waren erg herkenbaar en zorgden voor veel hilariteit. Met deze negatieve gedachten raak je inderdaad eenvoudig in de puree.

Helemaal vitaal

Aan het einde van de workshop hadden alle deelnemers inzicht gekregen in hun vitaliteit. Met behulp van tijdschriften, scharen, lijm en een groot blanco vel papier werden ze uitgedaagd om een toekomstbord te maken. Met foto's en teksten uit de tijdschriften hebben ze een collage gemaakt van hun ideale toekomstbeeld. Er kwam foto's voorbij van iemand op een ligbed met een glaasje wijn onder een mooie grote veranda, maar ook een foto van een sporter met een flesje water in de hand.

In kleine groepjes werden de borden besproken. Waarom zijn bepaalde beelden en teksten gekozen? Wat valt er op aan de toekomstborden van anderen? Aan het einde werd iedereen uitgedaagd om een eerste concrete stap te maken. Buiting: "Wat ga jij ondernemen om je vitaliteit te verbeteren? Formuleer een eerste concrete stap om jouw vitaliteit te verbeteren."

Deelnemers kwamen met plannen zoals: "Morgen ga ik de sport-school bellen om mezelf in te laten schrijven." Of: "Als ik thuiskom, ga ik gelijk een vakantie met mijn man plannen." Maar ook: "Ik ga alleen nog maar in het weekend snoepen." Door het maken van deze kleine stapjes is de kans het grootst om het uiteindelijke grotere doel te behalen: het verbeteren van je vitaliteit.

TEKST EN FOTO: Marijke Dorresteyn

Naar de ALV, ja of nee?

Velen van u zullen dit hebben gedacht op 8 maart. Ik hoor u denken: hoe krijgen ze het bedacht om binnen te gaan zitten, terwijl het geweldig weer is om de mest in de grond te rijden. En als ondernemer begrijp ik dat. Het zal ook zo blijven dat u de afweging moet maken: naar de ALV, ja of nee?

Voor diegenen die er niet waren een korte samenvatting. In de morgen waren er workshops, na de middag een korte en bondige jaarvergadering. We begonnen zoals gewoonlijk met terugblikken en vooruitkijken. In 2013 had de cumelasector het niet gemakkelijk, maar door onze veerkracht deden we het 'bovenmodaal' goed. 2014 biedt goede vooruitzichten, de economie begint een evenwichtiger beeld te vertonen. Niet alleen de export zorgt voor dynamiek, ook de binnenlandse economie haakt volgens CBS-ramingen aan. Cijfers laten zien dat de verwachtingen voor de groei met 0,75 procent mager zijn, maar de beweging zet waarschijnlijk in 2015 door met 1,25 procent. Te danken aan bedrijfsinvesteringen, die naar verwachting met 4,75 procent zullen toenemen en volgend jaar met nog eens 3,25 procent. Dit zwengelt de economie aan, het consumentenvertrouwen groeit en de consumptieve bestedingen stijgen voorzichtig. Het begrotingstekort in Nederland blijft dit en volgend jaar waarschijnlijk onder de grens van drie procent. Waarschijnlijk betekent dit niet verder bezuinigen, maar we geven nog altijd twaalf miljard meer uit dan we binnenkrijgen en daaruit concludeer ik dat lastenverlichting voor het bedrijfsleven er voorlopig niet in zit. Jammer, want die zou bijdragen aan nieuwe werkgelegenheid, bestedingen en verder economisch herstel. Op deze vergadering werd Hannie Zweverink unaniem gekozen als nieuwe algemeen directeur van CUMELA Nederland. Na het cijferwerk, de contributiebijdrage en de rondvraag werd het tijd voor de afscheidsbijeenkomst van Jan Maris. Met sketches, muziek en toespraken gaven we Jan het afscheid dat hij verdiende. Waarom? Omdat Jan samen met Hannie CUMELA Nederland écht heeft neergezet: een sterke, daadkrachtige en financieel gezonde organisatie. Welke brancheorganisatie kan zich meten met onze vereniging? Dicht bij de leden, met kennis van zaken, bereikbaar en op de hoogte van wat er speelt binnen de bedrijven. Helemaal anders dan bij andere brancheorganisaties. CUMELA Nederland heeft geen mannetjes met grote ego's en geen kantoor op de Zuidas. Er wordt hard gewerkt, net als bij de sectorbedrijven. Daarom voelt het voor ons zo goed. En dat is voor het grootste gedeelte de verdienste van Jan! En voor Jan - die nu niet meer moet, maar mag - komt volgend jaar net als voor u de vraag: naar de ALV, ja of nee?



Wim van Mourik,

Voorzitter CUMELA Nederland