

‘Hoeveel uur werk ik eigenlijk?’

# Voedzame gesprekken tijdens excursie meewerkende partners

Een dag op pad met bekende en onbekende collega's. Elkaar leren kennen tijdens een programma dat zowel informeel als informatief is. Leren van en met elkaar. Dat is wat de jaarlijkse VHG-excursie voor meewerkende partners inhoudt. Begin oktober vond deze dag voor de derde keer plaats.



Samen koken met zelf geoogste ingrediënten.

De dag begon met een bezoek aan Amelis' Hof in Bunnik, een 18e-eeuwse moestuin van circa 1 hectare groot waar sinds 1984 op biodynamische wijze groenten, fruit, kruiden en bloemen worden geteeld. Hier gingen de dames aan de slag met het zelf bereiden van een lunch met groenten (on)kruiden en eetbare bloemen geoogst en geplukt in de

tuin. Dat leverde een rijk gevulde tafel met heerlijke gerechten op die met smaak werden verorberd. Een goede start van de dag, zo blijkt: “Het is leuk om samen zoiets te doen, dan kom je makkelijker met elkaar in gesprek.”

## Dagelijkse hectiek

Met goed gevulde maag trok het gezelschap vervolgens te voet naar Fort Vechten. Daar werden ze ontvangen door coach Nan Banens voor een workshop ‘Omgaan met dagelijkse hectiek’. Hoe kijk je aan tegen de dagelijkse werkdruk, welke keuzes maak je? Wat is stress eigenlijk en hoe kun je ermee omgaan? Deze en andere vragen kwamen aan de orde. Daarbij werd ook actief geoefend. Zet bijvoorbeeld maar eens op een rij hoe je de 168 uur die een week telt, besteedt. Dat viel voor veel dames nog niet mee. “Hoeveel uur werk ik eigenlijk?” vraagt één van de dames zich peinzend af. “Werken, het huishouden, de zorg voor de kinderen, het loopt allemaal zo door elkaar heen. Je doet het gewoon. Als ik even niks doe, voel ik me vaak schuldig. Multitasken is voor veel van de dames de gewoonste zaak van de wereld. Of je nu tevreden bent met de tijverdeling of niet, je kunt het niet altijd veranderen. “Het is lastig, de dagen vullen zich vanzelf met allerlei klussen”, geeft een deelnemer aan. “Maar dat is prima. Ik maak me niet meer druk om dingen die ik minder belangrijk vind.”

## Ademhaling

Een korte toelichting op hoe stress

Ervaringen uitwisselen tijdens een informatieve workshop.



## Ontmoetingen in de regio

Wilt u ook kennis en ervaring uitwisselen met andere meewerkende partners? Dan hoeft u niet te wachten tot de volgende jaarlijkse excursie. In verschillende regio's zijn studieclubs voor meewerkende partners actief. Deze clubs organiseren regelmatig bijeenkomsten over uiteenlopende thema's. De taakverdeling in het bedrijf bijvoorbeeld, de rol van de partner als mede-eigenaar en de spilfunctie die zij vaak hebben als aanspreekpunt op kantoor. Veelal wordt er een interessante spreker uitgenodigd. Daarnaast staat centraal dat de deelnemers van elkaar kunnen leren en elkaars klankbord kunnen zijn. Wilt u eens een bijeenkomst voor meewerkende partners bijwonen? In de agenda op de VHG-website vindt u de data voor de verschillende regio's. Is er in uw regio nog geen studieclub en is daar naar uw idee wel behoefte aan? Neem dan contact op met Gonny van der Vlis via mailadres [g.vander.vlis@vhg.org](mailto:g.vander.vlis@vhg.org).

## Gun jezelf ook eens een time-out ...

werkt in het lichaam en welk effect het heeft op je gedrag, roept veel herkenning op. Daar hebben de dames allemaal tal van voorbeelden van. Een nare mail van een ontevreden klant op een moment dat je hoofd toch al overloopt. Een opmerking van iemand die je uit je tent probeert te lokken. Nan geeft praktische tips voor meer bewustwording en gedragsverandering. “Sta stil bij wat er gebeurt in je lichaam, bij je emoties en gedachten. Je kunt wel direct fel ergens op reageren, maar gun jezelf een time-out. Al is het maar 5 minuten. Ga even wat anders doen, loop een stukje met de hond, doe een ademhalingsoefening.” Nan voegt de daad bij het woord en laat de deelnemers zich even volledig concentreren op hun ademhaling. Een paar minuten is het helemaal stil in het Fort... Dan wisselen de dames weer volop hun ervaringen en meningen uit. “Dit is nou precies waarvoor deze workshop is bedoeld”, zegt Nan. “Vooral veel met elkaar in gesprek zijn. Dan hoor je ook hoe anderen bepaalde knelpunten aanpakken.”

## Voedzame gesprekken

Na afloop wordt er in de late middagzon nagepraat op het gras. Een groepje blikt

terug op de dag: “Het programma zat goed in elkaar, een mooie combinatie van ontspanning en inspanning. Leerzaam en gezellig.” “Echt een dag voor jezelf, even het werk loslaten. De gesprekken zijn voedzaam.” Of ze ook met de handreikingen uit de workshop aan de gang gaan, is nog even de vraag: “Je moet er wel voor openstaan, voor zoiets. Waarschijnlijk kom ik er over een paar weken achter dat ik me meer bewust ben van de drukte en hoe ik daarop reageer. Of dan voel ik me minder schuldig wanneer ik van een middag vrij geniet. Dan heb ik dus zeker wat geleerd van vandaag!” ■

