



We vinden het heel gewoon om onze apparatuur mee te laten gaan met de actualiteit en de technologische ontwikkelingen. Er wordt gestreefd naar innovatie en continue synchronisatie met de tijd.

Het belangrijkste 'instrument' wordt echter vaak vergeten: dat zijn we zelf. Meer dan ooit wordt er van de mens gevraagd flexibel te zijn zoals in het toepassen van nieuwe technologieën en andere manieren van werken. Dat vraagt om goede zelfzorg en eigenaarschap. Om gezond te blijven, zowel lichamelijk als mentaal, is het nodig om af en toe stil te staan bij jezelf. Wat heb ik nodig onder de huidige omstandigheden? Is het misschien tijd om mijzelf eens van dichterbij te bekijken? Wat wil ik, wat kan ik, wie ben ik?

Het belang van vitaliteit, zowel geestelijk als lichamelijk, op het werk en thuis, is duidelijker dan ooit geworden. Het vraagt geduld, flexibiliteit en oplossingen van zowel werkgevers als werknemers om gezond, vitaal en effectief te blijven. De markt blijft voortdurend in beweging en veel bedrijven worden dan ook geconfronteerd met uiteenlopende ontwikkelingen die maken dat er veel van werknemers wordt gevraagd; soms (te) hoge werkdruk, langer doorwerken, met technologie mee ontwikkelen en innoveren.

Coaching heeft een positief effect op het functioneren en welbevinden van de coachee, blijkt uit data van de NOBCO Coaching Monitor. De drie basisbehoeften – keuzevrijheid, een gevoel van verbondenheid en het kunnen inzetten van talent – blijken meer vervuld na een coachtraject. Dat coaching kan bijdragen aan de preventie van burn-out blijkt uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken. Ook blijkt dat coaching een positieve bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de werk-privé balans en het verhogen van werkprestaties en organisatiebetrokkenheid.

Over Annelies Dorgelo

Annelies Dorgelo is opgeleid als technisch natuurkundig ingenieur.

Jaren heeft ze in het Internationale bedrijfsleven gewerkt waaronder in Frankrijk, België en Duitsland.

Annelies is sinds 2008 eigenaar van Isense Beroepscoaching, na de opleiding aan de Alba-academie te hebben gevolgd. Ze is gericht op loopbaancoaching, counseling, life coaching, wandel coaching, stress en burn-out coaching en coaching op het vlak van rouw en verliesverwerking. In haar werk richt ze zich met name op de hoger opgeleide technisch professional. Daarbij hanteert Annelies het motto: 'update yourself'. Als loopbaancoach werkt ze voor VHP2, dé vakbond voor hoger opgeleid technisch personeel, onder andere bij Philips, NXP en Airbus.

Neem contact op meer informatie: annelies@isense-beroepscoaching.nl

