



Kennis over stress leidt vaak niet tot minder verzuim. Wat dan wel?

We weten het inmiddels allemaal. Directies en HR-professionals kennen de cijfers uit hun hoofd: werkstress is de grootste veroorzaker van langdurig verzuim en een dalende productiviteit. En dus zien we organisaties investeren in vitaliteitsweken, apps en trainingen. Toch blijven de werkstress én de verzuimcijfers binnen veel bedrijven onverminderd hoog.

De reden? We proberen een probleem in de 'bedrading' van ons lichaam op te lossen met logica.

Stress wordt vaak gezien als een planningsprobleem (te veel werk). Binnen ons bedrijf BoomBeek Trainingen & Coaching zien we dagelijks dat de echte oorzaak elders ligt: in hoe het zenuwstelsel automatisch reageert als de druk oploopt. Je kunt je patronen met je verstand wel analyseren, maar je zenuwstelsel reageert niet op logica. Het reageert op de spanning die diep in je systeem verankerd zit.

Als je hoofd 'aan' gaat en je lijf 'uit'

Wanneer de spanning stijgt, neemt het overlevingsmechanisme het over van het verstand. Je schiet in een stand waarbij je ratio je tijdelijk in de steek laat. Je denkt: "Nog even dit afmaken, dan is het rustig." Je slaat je pauze over en lost het probleem 'even snel' zelf op.

Dat geeft een kortstondig gevoel van controle en 'schijnrust', maar ondertussen raakt het fundament uitgeput. Je traint je systeem dat 'altijd aanstaan' de enige veilige optie is. Dit is het startpunt van chronische overbelasting en uiteindelijk verzuim.

Bewustzijn is pas de helft: de noodzaak van belichaming

Vaak weten professionals heel goed waar het wringt. Ze zijn zich bewust van hun patronen en snappen precies waarom ze doen wat ze doen. Alleen stopt het daar vaak. En dat is precies waar de schoen wringt: weten is niet hetzelfde als veranderen.

Echte verandering vraagt om wat wij 'belichaming' noemen. Dit betekent dat je de verandering niet alleen bedenkt, maar dat je je zenuwstelsel traint om zich daadwerkelijk anders te gaan gedragen onder druk. Je moet je lijf de fysieke ervaring geven dat het veilig is om de spanning los te laten. Pas als die nieuwe rust in je systeem 'landt', verandert je automatische reactie op de werkvloer en stijgt je belastbaarheid.

Patronen doorbreken op Boerderij Rust-Hove

Op Boerderij Rust-Hove maken we deze onzichtbare reflexen zichtbaar. Een paard reageert namelijk niet op een functietitel of een zakelijke strategie; zij spiegelen direct de spanning die iemand onbewust vasthoudt. Zij maken zichtbaar of wat iemand zegt ook overeenkomt met wat diegene daadwerkelijk uitstraalt.

We kijken naar de onderstroom die de dagelijkse effectiviteit bepaalt:

- Wat maakt dat stoppen voor jou voelt als falen?
- Wat maakt dat 'alles alleen doen' jouw standaardinstelling is geworden?
- Hoe leer je je systeem weer te schakelen tussen actie en herstel?

Van overleven naar duurzame impact

Dit proces is geen 'soft' extraatje, maar noodzakelijk onderhoud aan je belangrijkste kapitaal: de mens achter de professional. Je leert dat ongemak niet direct opgelost hoeft te worden met nóg meer actie. Pas als de rust, de vertraging werkelijk is geïntegreerd, ontstaat er weer ruimte voor echte impact, krachtig leiderschap en een gezonde teamdynamiek.

De belangrijkste vraag voor HR en directie is niet wat medewerkers nog meer moeten weten, maar: **Waar gaan we de automatische reflex onderbreken?**

Klaar voor een fundament dat wél standhoudt?

Wanneer we stoppen met symptoombestrijding en starten met het doorbreken van patronen en “trainen” van het zenuwstelsel, ontstaat er ruimte voor duurzame inzetbaarheid. Bij BoomBeek helpen we professionals en teams om de regie terug te pakken. Niet vanuit een lokaal met een flip-over, maar buiten in de klei, waar patronen werkelijk worden doorbroken.



Over BoomBeek Trainingen & Coaching

Bij BoomBeek Trainingen & Coaching begeleiden we de weg naar duurzame groei. en fundamentele verandering.

Niet met simpele oplossingen, maar door onzichtbare patronen zichtbaar te maken en het fundament te stabiliseren.

Onze focus ligt op:

- Executive Coaching: Voor de leider of professional die bereid is de diepte in te gaan om belemmerende patronen definitief te doorbreken en weer toegang te krijgen tot de eigen slagkracht.
- Duo-coaching: Een unieke vorm van begeleiding voor zakelijke partners en stellen. We herstellen de verbinding, communicatie en dynamiek op het diepste niveau.
- Teamcoaching: Systemische begeleiding voor (MT) teams en gespecialiseerde professionals die de samenwerking vanuit de onderstroom willen versterken.

Onze werkwijze is nuchter en diepgaand. Op Boerderij Rust-Hove werken we op het snijvlak van systemisch werk (inzicht in de onderstroom), de spiegelende aanwezigheid van onze kudde paarden en lichaamsgericht werk. Hierbij staat het herstellen van de samenwerking tussen ons brein en de interne bedrading van het lichaam (ons zenuwstelsel) centraal.

Deze unieke combinatie op een exclusieve locatie biedt de noodzakelijke vertraging om voorbij de ratio te komen en patronen werkelijk te herschrijven.



VRAGEN?



ONTWIKKELING



VEERKRACHT



LEIDERSCHAP

INFO@BOOMBEEKTRAININGEN.NL