



CORRY BOS VAN COACHINGSBUREAU PUNTCOMMA:

“JE KUNT JE WAPENEN TEGEN BURN-OUT”

Corry Bos verzorgt onder de naam ‘PuntComma’ coachings- en begeleidingstrajecten, onder meer voor mensen die gevelld worden door een burn-out. Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Bos geeft daarom graag tips hoe te zorgen dat het niet tot een burn-out komt.

57

Sinds 1992 is Corry Bos zelfstandig ondernemer, maar in 2008 besloot ze het roer om te gooien en een opleiding teamcoaching te gaan volgen. “Dat beviel erg goed! Ik vond het coachen zó ontzettend leuk, dat ik ook personal coaching ben gaan doen, met een specialisatie naar communicatietrainingen. Mensen zijn vaak niet assertief genoeg. Ze zitten niet op hun plek, maar durven daar niets van te zeggen. Ik zet graag mensen in hun kracht.”

Een aantal jaar geleden kwam de man van Bos thuis te zitten met een burn-out. “We merkten dat hij niet de begeleiding kreeg die hij nodig had. Dat maakte dat ik me meer ben gaan verdiepen in deze beroepsziekte. Sinds een aantal jaar begeleid ik nu ook mensen die een burn-out hebben.”

LICHAMELIJKE TEKORTEN

De aanpak van Bos is multidisciplinair: voordat zij met het mentale stuk aan de slag gaat, kijkt ze naar de lichamelijke tekorten die iemand mogelijk heeft. “Ik vergelijk het altijd met een auto: die kun je piekfijn in orde laten maken bij de garage, maar als je vervolgens vergeet te tanken, sta je nog steeds stil! Zo is het ook bij een burn-out; door te testen waar de tekorten zitten, kan ik vervolgens brandstof toevoegen aan het lichaam. Het lichaam krijgt een eerste boost door een voedingsadvies op maat, al dan niet aangevuld met voedings supplementen.”

VALKUILEN

De volgende stap is coaching. Tijdens dat traject achterhaalt Corry wat de valkuilen van de cliënt zijn en hoe hij of zij die kan omzeilen. “Het is altijd maatwerk: de één is niet assertief genoeg, de ander wordt gepest, een derde durft niet te zeggen dat hij geen klik heeft

met de leidinggevende. Ik probeer mensen zo snel mogelijk weer te integreren in de werksituatie. Een valkuil kun je niet vanaf de bank oplossen. Je moet ermee geconfronteerd worden om zo te kunnen leren en groeien.” PuntComma werkt samen met betrouwbare partners, zoals een loopbaancoach. “Ik ben voor iedereen heel individueel bezig en schakel waar nodig andere specialisten in.”

TIPS

Natuurlijk is voorkomen beter dan genezen; Corry heeft daarom belangrijke tips hoe je je kunt wapenen tegen burn-out. “Mijn allerbelangrijkste tip: zorg dat je de balans vindt tussen spanning en ontspanning. Stress is prima, maar als je er geen ontspanning tegenover zet, raakt je lichaam uitgeput. Daarnaast is het belangrijk dat je onder ogen ziet wat je valkuilen zijn. Vaak wordt een burn-out niet onderkend totdat het te laat is. Let op de eerste signalen: als je bijvoorbeeld steeds een kort lontje hebt terwijl je weet dat dit niet bij je past, is dat al een belangrijk teken.” Volgens Corry is ‘nee’ zeggen ook essentieel. “Wie heel veel passie voor zijn werk heeft, gaat maar door. Als je dat doet zonder dat je ‘nee’ durft te zeggen en niet kan delegeren, ga je de mist in. ‘Nee’ hoeft geen afwijzing te zijn; als het niet past, past het niet. Dat kan ook heel duidelijk zijn.” Tot slot adviseert Corry: houd niet teveel ballen tegelijk in de lucht. “Niemand heeft 48 uur in een dag. Een succesvolle carrière, kinderen, vrijwilligerswerk, het huishouden, sport... dat alles samen lukt meestal niet. Zorg daarom dat het aantal ballen dat je in de lucht houdt, past bij het aantal uren dat je hebt. Het draait allemaal om balans.”

www.puntcomma.nl