MEER RENDEMENT DOOR HARTFOCUS

Er bestaat een fascinerend instrument dat ons stress kan meten. Met dit instrument in combinatie met de daaraan gekoppelde oefeningen functioneren we aantoonbaar beter. Voor organisaties is meer rendement het gevolg. Het hart speelt hierbij een cruciale rol!

In de huidige economie van hyperconcurrentie en overcapaciteit kunnen we met de huidige technieken alles in kaart brengen. Werktijden, targets, omzetten, marges, beloningsstructuren, effectiviteit etc. Strakkere regels worden gehanteerd en er wordt gemeten op prestaties. Keer op keer vragen we ons af welke technische en innovatieve oplossingen bovenop de bestaande ons nog beter kunnen laten renderen. Alles wordt er aan gedaan om efficiënter te kunnen werken. We denken daarbij alles onder controle te hebben. Ook het ziekteverzuim wordt keurig in kaart gebracht echter het lukt ons niet om het ziekteverzuim terug te dringen.

De belangrijkste oorzaak van het hoge ziekteverzuim is stress. Meer dan 80 % van alle bezoeken aan artsen heeft iets met negatieve stress te maken. Negatieve stress speelt een rol in de zes voornaamste doodsoorzaken: hartkwalen, kanker, longaandoeningen, leverziekten, ongevallen en zelfmoord. Stress leidt tot mindere prestaties en leidt tot beperking van de bedrijfsgroei.

DE FACTOR MENS

In de regel wordt veel te weinig aandacht besteed aan het individu die voor het bedrijf werkt. Dit geldt voor de directeur, de leidinggevende en de niet-leidinggevende.
Jim Collins heeft met zijn wereldwijde bestseller 'Good to Great' een boek geschreven waarvan inmiddels al meer dan een miljoen exemplaren zijn verkocht. Dit boek wordt in bijna alle managementliteratuur aangehaald als de meest grondige, inzichtelijke en vernieuwende studie van de afgelopen decennia. Uit een langdurig onderzoek van honderden Fortune 500-bedrijven kwamen elf bedrijven naar voren die in een periode van vijftien jaar explosief groeiden: een tijdlang presteerden ze even 'good' als hun concurrenten in dezelfde branche, maar plotseling accelereerden ze en werden 'great'.
Wat onderscheidt deze succesvolle bedrijven nu van hun concurrenten en wat kunnen anderen daarvan leren? Collins heeft zijn inzichten in een aantal principes geformuleerd. Het zijn tijdloze factoren voor succes - geen hypes. Voor al deze bedrijven geldt dat het succes altijd draait om de factor mens!

De factor mens is nog steeds het meest unieke middel om u te onderscheiden. Het kan uw bedrijf maken en het kan uw bedrijf breken. Factoren als plezier en stress bepalen het functioneren van u en van uw medewerker en daarmee bepalen ze het succes van uw onderneming. Plezier bij de mens levert rendement op en bij stress functioneren we niet optimaal, en dat kost naast ergernis ook geld.

Het meten van innerlijke gemoedstoestanden met behulp van moderne instrumenten is op zich niet nieuw. Er is echter een instrument dat mijn bijzondere aandacht kreeg en waarin ik me heb verdiept.
Op basis van wetenschappelijk onderzoek blijkt dat stress zeer nauwkeurig te meten valt. Metingen vanuit het hart zijn daarbij nog nauwkeuriger dan via de hersenen. Ook is het zo dat er op een eenvoudige manier iets aan stress te doen is. Door zijn eenvoud had ik enige twijfel over de nauwkeurigheid van dit instrument. Die twijfel kwam even terug in de volgende ervaring.

Onlangs gaf ik tijdens een bijeenkomst voorlichting over dit instrument dat onze stress kan meten.
Tijdens de voorlichting vroeg ik aan de genodigden van wie ik het gevoel "stress" zou mogen meten. Vol enthousiasme stond een dame op. Ik legde de werking uit en ze ging zitten.
Het apparaat gaf tijdens deze sessie continu een hoge score aan van gestresst zijn. En dat terwijl de vrouw vol overtuiging aan bleef geven dat ze zo relaxed was. En zo dacht ik dat ik mijn eerste mislukte demonstratie gegeven had!
Echter: na de demonstratie kwam de vrouw alleen naar me toe. Ietwat gespannen en vol verbazing.
"Wat is dat voor een ding?", "Hoe weet dat apparaat dat ik zo gestresst ben?", "Hoezo", vroeg ik verbaasd?
Nou, ik zei dan wel dat ik relaxed was maar eigenlijk was ik zeer zenuwachtig en gestresst. En daar beleef ik in hangen maar wilde daar eigenlijk niet voor uitkomen."
Wouw, dacht ik, we kunnen ons nog zo mooi voordoen maar de meting was toch juist.

HET FREEZE-FRAMER® BIO-FEEDBACK SYSTEEM

Het Freeze-Framer® bio-feedback systeem is een makkelijk te gebruiken software programma, leersysteem en gepatenteerd hartritme monitor ontwikkeld door de oprichter van Heartmath, Doc Childre. De Freeze Framer is ontwikkeld om de negatieve effecten van stress te reduceren, te managen en te voorkomen. Door het gebruik van de Freeze Framer sensor kunt u "live" zien

stressniveau en hartritme wordt gemeten via een vingersensor

hoe gedachten en gevoelens uw hart en autonome zenuwstelsel beïnvloeden. Met de Freeze Framer kunt u objectief uw hartritme volgen en zien wanneer uw autonome zenuwstelsel in balans is.

De Freeze-Framer® werkt met een vingersensor. Aan de hand van de vingersensor wordt de hartslag gemeten. Hoe meer u zich ontspant, hoe meer u in balans bent. Ontspannen doet u door de juiste ademhaling toe te passen. Eventueel aangevuld met positieve visualisaties. Er volgt dan een feel-good moment of feel-good periode en dat wordt geregistreerd. Gedurende de sessie kan men nauwkeurig zien in hoeverre men ontspannen is, gestresst is of iets dat er tussenin hangt.

Zodra men één keer vertrouwd is geraakt met de ademhalingsoefeningen kan men dit in allerlei situaties toepassen. In gesprekken, tijdens presentaties en demonstraties, in moeilijke discussies, tijdens vergaderingen etc. De ontspannende werking heeft direct als gevolg dat we scherp blijven, open blijven staan voor de omgeving en alle signalen opvangen. Daardoor functioneren we beter, weten we betere beslissingen te nemen, herkennen nee-signalen tijdens verkoopgesprekken en zijn extern gericht i.p.v. intern gericht.
Degene die regelmatig de oefeningen oefent zal meer balans ervaren en een gevoel hebben meer in zijn of haar kracht te staan.

OEFENINGEN TEGEN STRESS

Er zijn verschillende oefeningen.
De belangrijkste oefening is Ademhaling en Hartfocus. Deze werkt als volgt.
Verleg je aandacht naar het gebied van je hart – adem nu in alsof de lucht naar binnen stroomt via het centrum van je borst en adem uit alsof het via je maagstreek gaat.
Na enige oefening werkt deze zeer krachtig, valt toe te passen in elke situatie en heeft direct effect.
Zodra je een gestresst gevoel herkent neem (het hoeft slechts een fractie van een seconde) een korte time-out, zodat je de gedachten en gevoelens in de wacht kunt zetten door deze ademhalingstechniek.

De oefening Ademhaling en Hartfocus geeft al na enkele weken resultaat als men dit consequent vijf minuten per dag toepast. Zelfcoaching is op deze manier mogelijk. Meer informatie en direct toepasbare oefeningen zijn te vinden op www.4human4u.nl. Hier staan ook de te volgen programma's.

O.a. bij Unilever, Shell, Philips en BP zijn al positieve ervaringen opgedaan. En inmiddels is dit met succes geïntroduceerd binnen een twintigtal scholen. Juist voor het MKB is het interessant omdat het uniek is in zijn eenvoud en effect.

Kortom: in de huidige technische maatschappij kunnen we op een eenvoudige manier persoonlijk groeien dat gevolgen heeft voor het rendement van elk bedrijf. Door bewuste oefeningen van ontspanning kunnen we lichaam en geest beïnvloeden en raken we meer in balans. De Freeze-Framer maakt dit tastbaar en inzichtelijk. Het is de combinatie van de Freeze-Framer en o.a. de oefening Ademhaling en Hartfocus die uniek is. Het is bedoeld voor die generatie zakenmensen die rendement en succes willen bereiken door te investeren in de factor mens.

"Goethe" zei ooit: Het ergert de mensen dat de waarheid zo eenvoudig is.

Frank Rekers. frankr@4human4u.nl, (certified PMA trainer en personal coach). Frank Rekers is eigenaar van 4Human, 4Human helpt mensen, teams en organisaties bij vernieuwing- en motivatietrajecten. Meer informatie: www.4human4u.nl

Stress neemt een steeds grotere plek in onze maatschappij en in het bijzonder in het bedrijfsleven. Meer dan 70 % van de werknemers klaagt over te hoge werkdruk. Meer dan 50 % van alle leidinggevenden heeft last van lichte of zware burn-out verschijnselen en hetzelfde geldt voor 30 % van de niet-leidinggevenden.

De prijs die we betalen omdat we niet goed met de stijgende druk omgaan, is veel te hoog. We hebben het dan eerst en vooral over de menselijke ellende en in tweede instantie over de financiële kosten. De gevolgen van psychische overbelasting alleen kosten de Nederlandse maatschappij 227 miljoen euro per maand.

Toch zijn er nieuwe instrumenten en technieken om stress ter verminderen. Het Freeze-Framer® bio-feedback systeem meet uw gevoel van stress. In combinatie met enkele praktische coachingtechnieken wordt stress snel verminderd. U staat snel weer in uw kracht en u functioneert daardoor beter. Het hart speelt hierbij een cruciale rol! Werken met en vanuit uw hart levert zo "de nieuwe dimensie" aan meer rendement.