

Mentale fitheid (3): Dagelijkse oefening van 10 minuten leidt al tot verbetering performance!

15 DECEMBER 2017 DOOR ACCOUNTANCY VANMORGEN



Zowel op macro-, meso- als microniveau komen er ingrijpende gebeurtenissen in de wereld van accountants voor. Mentaal fitte accountants zijn *shockproof* en kunnen actief keuzes blijven maken, in plaats van dat ze de indringende gebeurtenissen over zich heen laten komen en er overweldigd door raken. Mentale fitheid leidt tot hogere productiviteit en lager ziekteverzuim. In drie artikelen staan Yolanda Buchel, Sandra Kamp en Niels van Nieuw Amerongen stil bij het concept mentale fitheid. In dit laatste deel gaan de auteurs nader in op het realiseren van dagelijkse groeiprocessen, ook op de momenten dat je het extreem druk hebt.

*"Iedere kosten-batenanalyse zou volgens mij uitwijzen dat continu trainen en scholen het beste is".
Stephen Covey, 2016, p.175.*

Inleiding

De hulpvraag voor Coaching was lange tijd vooral voor mensen met een probleem op hun werk. Niet assertief genoeg, te weinig (commercieel) resultaat, onvoldoende samenwerkingsgericht. Een traject bestond vaak uit een sessie of zes, waarbij coach en coachee elkaar eens in de twee of drie weken ontmoetten. Vaak op de locatie van de coach, die hopelijk in de buurt was. Vaak echter ook even een stukje rijden. Aan de voorkant werd het te verwachten resultaat afgesproken. In de tijd tussen de sessies door kreeg de coachee een opdracht die te maken had met zelfanalyse (hoe werkt dat bij jou in jouw werk?) of een gedragsexperiment (probeer eens iets anders uit in een vergadering of gesprek). En in de coaching sessies werden relevante werksituaties en progressie besproken.

De coachingpraktijk verandert

Langzaam maar zeker echter hebben we deze coachingspraktijk zien veranderen. Want voor de werkende mens geldt steeds meer: @work waar het leven tussendoor komt is snel en makkelijk toegankelijke begeleiding of advies voor bijsturing nodig. Bovendien wordt het halen van resultaten stevig beïnvloed door toenemende eisen die professionals zich stellen op meerdere domeinen in hun leven. Het streven naar balans tussen privé en werk doet daar nog eens een schepje bovenop. Mantelzorgende vijftigers, werkende kersverse ouders, opnieuw naar betekenis zoekende veertigers, datende singles, ambitieuze perfectionistische twintigers....natuurlijk dekken deze beelden maar een deel van de realiteit; het geeft echter wel weer wat aandacht vraagt van ieder die werkt. Dit vraagt om een topconditie. En dat realiseren werkgevers zich ook steeds meer. Vandaar dat de HR-gesprekken behalve over functioneren ook steeds meer gaan over: 'Hoe fit ben je opdat je je doelstellingen en resultaten succesvol kunt halen'. Leidinggevenden en kenniswerkers realiseren zich de kracht van proactief werken en gezonde gewoonten – elke dag weer – in een omgeving waar topprestaties geleverd moeten worden.



Dagelijkse oefeningen

Voor ons was dit de reden om onze coachingspraktijk rondom het versterken van mentale fitheid te gaan bouwen en de technologie te gaan benutten om onze klanten dagelijks van korte triggers en oefeningen te voorzien. Mentale fitheid trainen vraagt om het richten van aandacht en het inslijpen van slimme gewoonten. Zo leren we van onderzoek rondom topperformers. Dat lukt je niet door tweewekelijkse sessies. Daar heb je regelmatig contact voor nodig, omdat de waan van de dag alle goede leervoorname zo van tafel veegt. Binnen *no time* is je portie wilskracht van de dag (Willpower door Roy Baumeister en John Tierney, 2012) opgesoupeerd. Onderzoek wijst uit dat we 40 procent van ons gedrag dagelijks herhalen. Dus als we onze gewoonten veranderen, dan veranderen we ons leven. E-coaching en dagelijkse triggerende oefeningen helpen je om de aandacht te houden waar je deze wilt hebben (Gretchen Rubin, *Steeds Beter* 2015).

Mentale fitheid (veerkracht)

Het wetenschappelijke fundament voor mentale fitheid hebben we gevonden in het domein van veerkracht. Deze bestaat uit acht trainbare dimensies (zie de voorgaande twee artikelen over mentale fitheid) die je kunt versterken opdat je groeit van goed naar beter en best. In een traject van drie maanden merk je al een stevig resultaat: door de combinatie van inzicht in je veerkrachtprofiel (zie artikel 1), een klassikale training (zie artikel 2) en dagelijkse oefeningen gekoppeld aan een E-coach aan wie je je reflecties van de dag of week schrijft, verbeter je stap voor stap. En juist die kleine stapsgewijze verbeterlagen maken dat het inslijpen echt plaatsvindt. In termen van Stephen Covey is dit het continue leren en het vergroten van je veranderbereidheid. Topperformers weten dat het inslijpen van vaste gewoonten essentieel is om succes te realiseren. Dagelijks trainen van je mentale fitheid is zo'n gewoonte.

Voordelen van E-coaching

Er zijn vele voordelen van E-coachen vergeleken met de traditionele coachtrajecten. Hieronder staat in een tabel weergegeven waarom deze vorm van E-coachen fitheidsverhogend werkt:

| Categorie | Voordelen |
|---------------------------------|--|
| Communicatie/anonimiteit | Elkaar niet zien maakt dat de <u>coachee</u> zich minder geremd voelt en sneller <u>to-the-point</u> komt. Asynchrone communicatie biedt de mogelijkheid langer na te denken over wat wel en niet werkt voor je. Dit houdt je bij de les. |
| Structuur | De <u>coachee</u> kan berichten teruglezen en krijgt beter zicht op structuur en logica van eigen denken en doen. Schrijven biedt mogelijkheid zaken van je af te schrijven wat opruimt in je hoofd. Dit werkt ontlastend en bevrijdend. |
| Voortgang | Kleine (actie)stappen in eigen tempo geeft sneller gevoel van succes, en werkt goed voor zelfvertrouwen |
| Positieve bekrachtiging | Uit onderzoek naar mailgebruik (<u>Ecoaching</u> , Ribbers en <u>Waringa</u> 2012) blijkt dat mailtjes met positieve teksten (erkenning, complimenten en positieve feedback) over de <u>coachee</u> vaker worden gelezen en worden bewaard door de <u>coachee</u> |
| Borging | De <u>Coachee</u> houdt de bereikte veranderingen na het coachingstraject langer vast |

De voorjaarspiek en dagelijkse oefeningen

Voor de accountancysector zal deze nieuwe vorm van leren enorme impact kunnen hebben. Van oudsher kennen we de voorjaarspiek: de periode van medio januari tot en met april/mei waarin door (assistent)accountants gepiekt moet worden. Dat is de periode van het jaar waarin de zware beslissingen worden genomen over vraagstukken over de betrouwbaarheid van de verkregen controle-informatie en over zware vraagstukken in de financiële verslaggeving. Werken van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, vijf tot zeven dagen in de week. Gedurende een lange periode staat het elastiek behoorlijk gespannen. Het geven van feedback aan jongere assistenten boet ook in. Pas na deze periode ontstaat weer tijd voor trainingen. Deze volgorde (eerst werken, dan trainen) zorgt ervoor dat trainingen en coaching minder effectief zijn dan ze zouden kunnen zijn. Door minimale coaching op gedrag in een megadrukke periode zorg je als het ware voor kleine time-outs, zodanig dat je als het ware weer even een kleine reset hebt. Je integreert coaching dus in je drukke praktijk, en je voert je oefeningen uit op de momenten die er toe doen. Elke dag een beetje beter.

Een praktijkvoorbeeld

Neem Rolf hier als voorbeeld.

Rolf vertrekt voor drie weken naar het buitenland voor een mega-belangrijke klus. Zijn leidinggevende gaat ook mee: in de regel zorgt dat voor nogal wat stress, want hij bemoeit zich tegen alles aan, kan lastig loslaten. Deze keer pakt Rolf het echter anders aan. Hij is al een half jaar bezig zijn mentale fitheid te trainen. Wekelijks ontvangt hij van zijn E-coach een korte oefening waar hij zich de hele week op kan richten. De ene week gaat het vooral om het zicht houden op zijn kwaliteiten en deze bij anderen in het vizier brengen (hij is een perfectionist en erg kritisch op zichzelf. Dat weerhoudt hem vaak van het nemen van initiatief in zijn team. Achteraf blijkt dan vaak dat hij het goed gezien had en zaken had

kunnen keren). De andere week gaat het over het omgaan met stress: houdt hij bij hoe zijn patronen overdag zijn slaap beïnvloeden. En in weer een andere week richt hij zijn aandacht op de mensen om hem heen: wie zijn hulptroepen zijn die hij regelmatig kan inschakelen en wie hij vooral minder aandacht moet geven. De experimenten die hij wekelijks onderneemt, maken hem steeds sterker. In een recent bericht aan zijn E-coach schrijft hij: 'De oefening draait goed tot geweldig. Veel kansen om te oefenen in standpunt innemen. De eerste week had ik Richard en een soortgelijke collega onder mijn hoede die gewoon hun eigen gang gaan, terwijl ik team lead ben. Veel kansen om te oefenen en het ging goed al zeg ik het zelf.

Ook internationaal in de oefenleiding lukt het me om me te laten gelden en mijn stem te laten horen. Ik merk hoe ik gegroeid ben het afgelopen jaar hierin als ik erover nadenk. Twee jaar geleden had ik stilletjes in een hoekje gezeten. Ik zit bijna met verbazing naar mezelf te kijken ;-)'

Afsluitend

In een drietal artikelen hebben we stil gestaan bij het concept mentale fitheid. Mentale fitheid begint bij zelfinzicht. Dat is het startpunt om te groeien. Het delen van ervaringen en het gezamenlijk werken aan je veerkracht helpt om er een gedeeld probleem van te maken en van elkaar te leren. De échte slag op individueel niveau wordt echter pas gemaakt bij het dagelijks werken aan je eigen groeiproces.

Aanbevolen literatuur:

Baumeister, R.F., en J. Tierney. 2012. Willpower. Rediscovering our greatest strength. Penguin Books Ltd.

Covey, S. 2016. Primair succes. Twaalf hefboomen voor grootse prestaties.

Ribbers, A., en A. Waringa. 2012. Ecoaching. Direct aan de slag met het nieuwe coachen. Uitgeverij Boom/Nelissen.

Rubin, G. 2015. Steeds beter. A.W. Bruna Uitgevers.

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| Drs Yolanda Buchel |  | Yolanda Buchel is Arbeids- en organisatie psychologe en eigenaar van Woosh5, een platform voor E-Coaching op veerkracht. |
| Drs Sandra Kamp |  | Sandra Kamp is eigenaar van StiP Trainingen (o.a. persoonlijke effectiviteit) en is E-Coach bij Woosh5 |
| Dr Niels van Nieuw Amerongen RA |  | Niels van Nieuw Amerongen is eigenaar van trainings- en adviesbureau V&A en is associate professor Auditing & Assurance aan Nyenrode Business Universiteit. |