



Lelievita Nieuwsbrief December 2012

Waarden en Flow

Een organisatie heeft geen regels nodig maar waarden. Hoe minder gedeelde waarden er zijn, hoe meer regels je nodig hebt. En andersom.

Margaret Wheatley

Hoe zorg je dat een organisatie in de flow komt? Dat mensen het beste van zichzelf laten zien? Dat het teamgevoel wordt aangesproken waardoor je samen meer bereikt dan ieder voor zich? Wheatley: 'Als mensen doordrongen zijn van een duidelijk doel en duidelijke waarden, dan zijn ze beter toegerust om met ongebruikelijke situaties om te gaan. Het geeft de organisatie zowel samenhang als diversiteit.' Volgens Wheatley (Ode nr. 42) zijn onze belangrijkste drijfveren in het werk leuke collega's, een bijdrage leveren en leren. Als leidinggevende is het dus belangrijk hierop in te spelen. Een goede leidinggevende luistert, bevordert de saamhorigheid, biedt ruimte om te leren, geeft mensen verantwoordelijkheid en spreekt ze erop aan, en geeft uiteraard zelf het goede voorbeeld. In een cultuur die gebaseerd is op hebzucht, eigenbelang en competitie gaan mensen er eerder de kantjes vanaf lopen, terwijl een cultuur die op gedeelde waarden en drijfveren is gebaseerd de flow in de organisatie versterkt.

We kunnen veel leren van een zwerm vogels. Die patronen zien er heel ingewikkeld uit. Het zou ondoenlijk zijn om voor iedere individuele vogel precies het gevolgde patroon te beschrijven. Maar uit computersimulaties blijkt dat het zwermeffect bereikt wordt doordat iedere vogel zich alleen maar aan een paar basisprincipes houdt: vlieg met gelijke snelheid als je buurman, bewaar steeds dezelfde afstand tot je buurman en probeer naar het midden van de groep te komen.

Misschien is het dus gemakkelijker dan het lijkt om in je werk of in je privéleven flow te creëren. We kunnen boven onszelf uitstijgen als we het gevoel krijgen dat we ertoe doen. Als we in onszelf geloven, gezien en gewaardeerd worden en als de communicatie open en eerlijk verloopt, vanuit het hart. Hoe dit voor jou zelf kan werken is te leren in de Training Persoonlijk Leiderschap: een training voor iedereen, hoog of laag in een organisatie, die wil werken aan zichzelf en aan het creëren van flow, privé of in het werk.

HeartSmarts in actie

Dit najaar heeft voor mij vooral in het teken gestaan van HeartSmarts, het programma waarmee ik kinderen help om hun hartslag coherent te krijgen en om sociaal-emotionele vaardigheden te trainen. Half november heb ik een project op basisschool de Dijsselbloem (Voorburg) afgerond waarin ik 9 kinderen individueel heb kunnen begeleiden met dit mooie programma (zie de evaluatie op www.lerenmetjehart.net). Verder heb ik er diverse lezingen over gegeven bij CJG's (Centra voor Jeugd en Gezin) en heb ik een aantal kinderen/jongeren individueel gecoacht.

Als de kinderen de techniek eenmaal in de vingers hebben en een coherent hartritme kunnen realiseren, waarbij hart en hoofd goed samenwerken en stress gevoelens kunnen worden aangepakt, is het natuurlijk van belang om te leren hoe je dat in de dagelijkse situatie kunt toepassen. Hoe denk je eraan je oefeningen te doen als je boos wordt, of in paniek raakt? Dat is nog niet zo gemakkelijk. Hiervoor moet je in ieder geval vaak hebben geoefend in situaties waarin er geen sprake is van stress. Maar hoe denk je eraan om te oefenen? De een kan het wel, de ander vergeet het steeds.



Een meisje dat ik coachte, bedacht uit zichzelf dat ze een kussentje ging naaien dat haar eraan zou herinneren de 'zonnenschuif' te doen: een oefening waarbij je je lichaam voelt, je bewust bent van je hart, en dan een blij en dankbaar gevoel in- en uitademt door de hartstreek heen. Deze oefening zorgt ervoor dat je hart op een gezonden, coheren-

te manier gaat kloppen. Eind november kwam ze bij me en ze nam haar prachtige zelf gemaakte kussentje mee. Wat ben ik trots op haar!

En dat ook haar moeder blij is met hoe ze bezig is, blijkt wel uit de mooie aanbeveling die ze geschreven heeft op LinkedIn:

Onze dochter (12 jaar) bezoekt Harriet Marseille om beter om te gaan met haar onzekerheden en faalangst. Tijdens de bijeenkomsten leert ze dmv hartcoherentie rustig te blijven in stressvolle momenten. Harriet legt op een heldere en leuke ma-

nier uit hoe je moet ademen en met je emoties kunt omgaan als de stress zich meester van je maakt. Tijdens het oefenen kun je op de computer je hartslag zien, dit maakt het heel inzichtelijk wat je doet. Hartcoherentie is eenvoudig te leren en daardoor snel toepasbaar. In een werkboek staan leuke leerzame opdrachten om thuis aan te werken. Ook problemen waar onze dochter moeilijk over praat durft ze met Harriet te delen en samen zoeken ze naar oplossingen. We kijken altijd uit naar het volgende bezoek.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Intuïtieve Ontwikkeling, Coaching**.

Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag en Leidschendam. Ook projecten op scholen!

Woe 9 januari: **Lezing HeartSmarts; stresspreventie met hartcoherentie**, 19.30-21.30 uur in Leidschendam, Damlaan 38 bij www.voeljewel.nl. Kosten € 10,-

Do 24 en vr 25 januari, vr 15 februari (terugkomdag op do 21 maart): **Training Persoonlijk Leiderschap** 9.30—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-. Tarieven voor medewerkers van bedrijven en organisaties zijn opvraagbaar. *Aanmelden graag uiterlijk 15 januari.*

Za 26 januari: **Lezing HeartSmarts; stresspreventie met hartcoherentie**, 14.00-16.00 uur in Woerden bij www.allesisliefde.com. Kosten € 10,-

Woe 13 feb: **Basiscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 woensdagavonden (geen les op 27/2, laatste les op 24/4) 20.00—22.00 uur, Kooiland 36 in Leidschendam. Kosten € 195,-. *Aanmelden graag uiterlijk 5 februari.*

Do 11, vr 12 en vr 19 april (terugkomdag op vr 31 mei): **Training Persoonlijk Leiderschap** 9.30—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-. Tarieven voor medewerkers van bedrijven en organisaties zijn opvraagbaar. *Aanmelden graag uiterlijk 2 april.*

Di 28 mei: **Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 5 dinsdagavonden (laatste les op 25/6) 20.00—22.00 uur, Voorburg of Den Haag, locatie wordt nog bekend gemaakt. Kosten € 95,-. *Aanmelden graag uiterlijk 20 mei.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lielievita.nl en www.lerenmetjehart.net of bel/ mail me (zie hieronder).

Met harte-groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lielievita.nl

www.lielievita.nl en www.lerenmetjehart.net.

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij harriet@lielievita.nl als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.