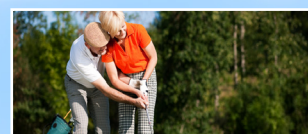
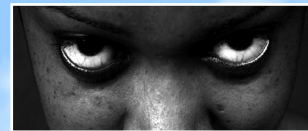


De eerste twintig (of zelfs dertig jaar...) van ons leven houden we ons bezig met de vraag welke aspecten van onszelf we in onze rugzak willen stoppen. Vervolgens spenderen we de rest van ons leven aan het leegmaken van die rugzak - Lange leve de midlife!



Corporate Colors @ work

vitaliseringsprogramma voor midlife (35-55 jaar)

Het vitaliseringsprogramma is ontwikkeld om een doorbraak te realiseren in het leefpatroon van mensen in de midlife jaren. Tussen de 35 en de 55 jaar zitten we in de pieken van onze persoonlijke ontwikkeling. De nodige vlieguren zijn gemaakt, je hebt werk en levenservaring, bent lekker gezeteld of ervaart dat juist als een sleur. De reden om deel te nemen aan het programma is voor iedereen anders. Blokkades kunnen liggen op het fysieke, mentale, medische of management vlak. Onze holistische benadering zorgt voor hernieuwde balans in het dagelijks leven en welzijn. Je behoort immers tot de generatie die met de gemak de 100 leefjaren haalt. Dat is nog een hele tijd te gaan, opfrissen dus!

Fysiek & Medisch
je lijf



Naast mentaal moet je ook fysiek honderd procent in orde zijn om tot een topprestatie te komen. Als je mentaal op honderd procent zit en fysiek op tachtig - je zit 'letterlijk' niet lekker in je vel - dan lig je eruit bij jezelf en bij anderen. Er wordt geknabbeld aan je ego.

Het klinkt zo simpel, maar in de praktijk blijkt persoonlijke verzorging en bedrijfsetiquette toch de nodige kopzorgen te faciliteren. Wel of geen strak pak met stropdas? Mag ik in mijn dagelijkse kloffie? Kan ik me soepel bewegen als ik straks naar die bijeenkomst ga? Voel ik me toch iets te fors en moet het lijnen nu echt -zonder excuus- beginnen?

Goed eten, lekker sporten, fysiek sterk zijn. Persoonlijke ontwikkeling is gelijk aan vitaliteit en vraagt een sterk lijf waarin jij je lekker voelt. We meten hoe je er conditioneel voorstaat als onderdeel van de medische competentie meting. Ook brengen wij je fysieke gesteldheid (kwetsbaarheid) in kaart door middel van een fysiotherapeutische intake. Wat is de samenhang tussen je fysieke en mentale belastbaarheid?

Voor de vitaliteitscompetentie meting kijken we niet alleen naar wat nodig is om weer vitaal te worden, maar ook hoe je het beste vitaal kunt blijven. Wij faciliteren vanuit jouw profiel een manier van bewegen die het beste bij je past. Hoe beter de match des te groter de kans dat je blijft bewegen! Hoe kom je in die 'flow'? We verwisselen daardoor de richting van je energie en je leefstijl en versterken je informatie waarneming en je manier van beslissingen nemen.

Mentaal & Sociaal
je hoofd en je hart



Iedereen heeft een bepaalde mate van spanning nodig om goed te kunnen presteren. Maar als je te gespannen bent kan dit je negatief beïnvloeden. Bijvoorbeeld doordat bij een te hoge spanning je spieren te gespannen zijn, je aandacht te snel weg is of juist te veel op één onderdeel is gericht. Je prestatie lijdt er overigens ook onder als je spanningsniveau juist te laag is. Dan ben je niet alert genoeg, snel afgeleid en ontbreekt je de energie. We horen het laatste vaak als er te weinig uitdaging is in het team of de aansturing daarvan.

Bij het onderdeel van de mentale vaardigheden leer je wat jouw optimale spanningsniveau is en hoe je dat kunt beïnvloeden. Onder de loep nemen we je stress tolerantie; het vermogen om positief met iets om te gaan. Je wil om je comfortzone te verlaten. En uiteraard wordt aandacht besteed aan je vermogen om met stemmingen om te gaan, optimistisch te handelen en daarmee iets op jouw manier tot een goed einde te brengen.

Iemand is sociaal competent als hij rekening houdt met zijn eigen belangen en die van een ander. Iedereen handelt daarbij vanuit zijn eigen waarden. Er zijn 8 thema's: ervaringen delen, aardig doen, samen werken, taak uitvoeren, jezelf presenteren, keuzes maken, opkomen voor jezelf en omgaan met ruzie. Deelnemers ervaren deze competentie meting als leuk en bijzonder om te doen. Het is bij uitstek de competentie meting waarbij iedereen uit je omgeving: collega's, vrienden, familie betrokken kunnen worden.

Tactisch & Technisch
je leefstijl



Vakkundigheid in een beroep wordt geleerd in studie en vervolgonderwijs. Veel vacatures beschrijven en zien dit diploma als het selectie criterium van vakbekwaamheid. Kennis van een vakgebied is plezierig om op basis van inhoud (mede) keuzes te kunnen maken. Is het echter verstandig om alleen op basis van feitelijk geleerde kennis je leven te leven en succesvol invulling te geven aan je werk?

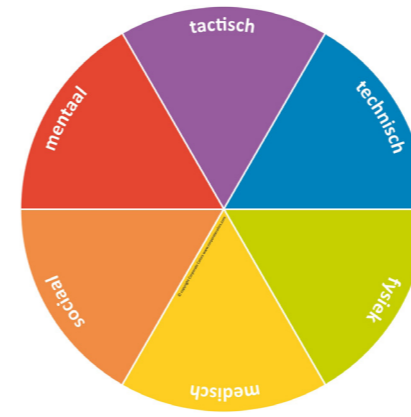
Operationeel zien we dat dit zogenaamde technische leiderschap over leven en werk gemiddeld 20% van het dagelijkse bestaan in neemt. Het vormt daarmee een belangrijke solide basis.

Tactisch leiderschap over leven en werk vormt 80% van iemand zijn of haar daginvulling. Het draait daarbij om het vermogen om anderen, je collega's en anderen in je omgeving, te laten groeien en je vermogen om je betrokkenheid te tonen. Baas of geen baas, onderaan de hiërarchie of erboven. Heb je simpel gezegd als DE collega, HET respect van je team? Thema's zijn onder andere; inlevend vermogen, eerlijkheid, consistentie, humor, beloning en het geven van ruimte aan je teamleden om zich te ontwikkelen.

Het kruisen van je technische curriculum vitae en je tactische communicatie profiel geeft een helder groeiplan voor je operationele competentie binnen je leefstijl ontwikkeling.

intellectual, spiritual, physical, emotional intelligence

Persoonlijke ontwikkeling met karakter
denken - durven - doen - doorzetten

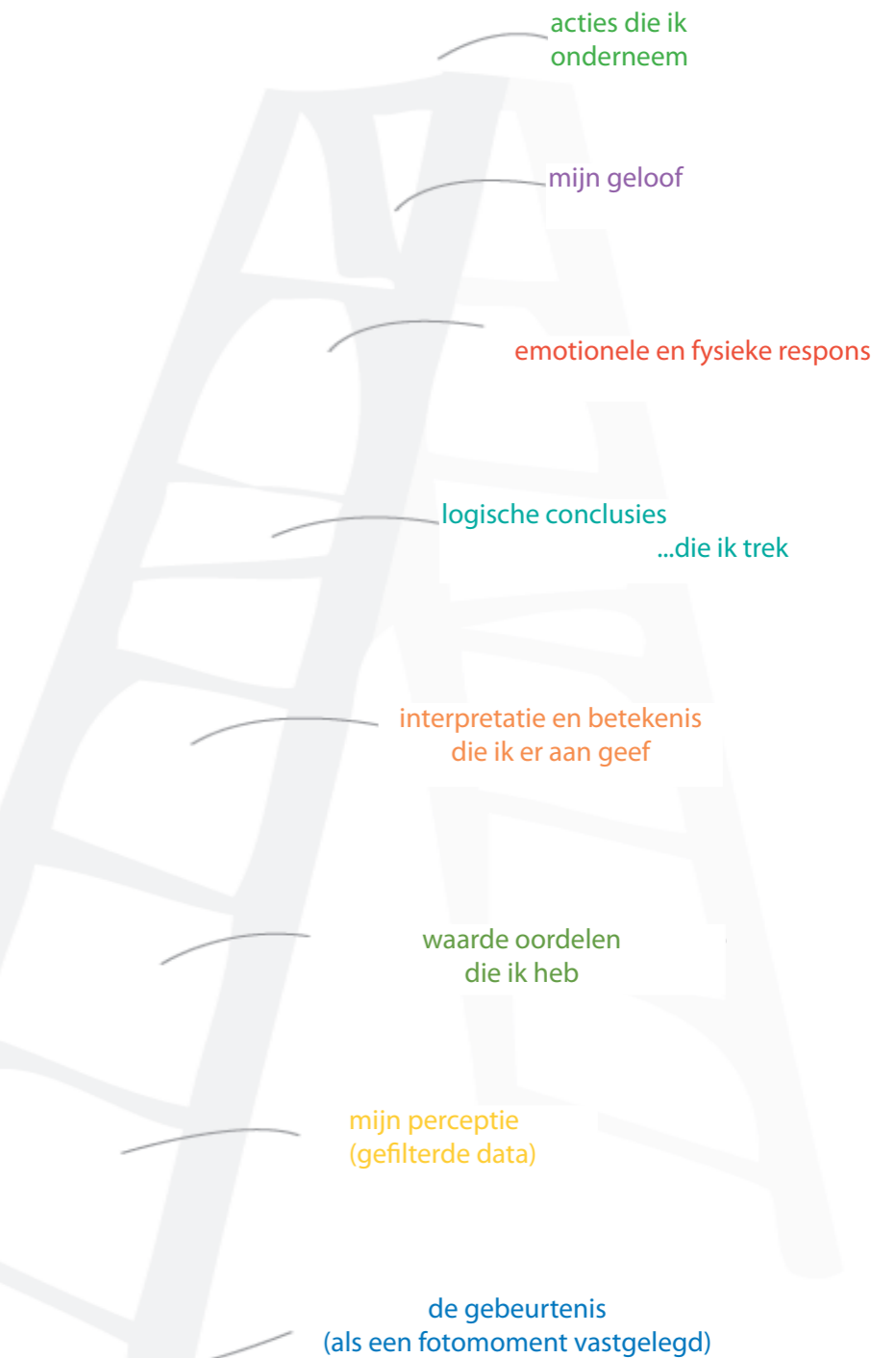


Vitaliteit is de ervaring en het gevoel van levendigheid. Het betekent dat je meer in staat bent om je te richten op activiteiten die je plezierig vindt en minder op activiteiten die voor jou niet fijn zijn.

In je dagelijks functioneren wordt regelmatig een appel gedaan op je energie. Om verschillende redenen zijn er activiteiten die je energievoorraad 'leegtrekken', zonder dat deze weer wordt aangevuld. Het gevolg is dat je extra energie zoekt om je doelen te realiseren. Breng je hierin zelf geen verandering, dan is de kans groot dat je in de gevarenzone van een burn-out belandt.

Het opnieuw uitbalanceren van je iq, eq, sq en pq voelt als herboren. Tussen de 35 en 55 jaar ontwikkel je je vierde en laatste persoonlijkheidsfunctie. Dit is gewoonlijk je minst ontwikkelde karakter eigenschap en kan daardoor snel stress veroorzaken. Vitaliseren helpt om je verborgen potentieel te ontplooiën. Dat waar je voorheen niet zo goed in was krijgt ademruimte en daarmee eindelijk een plaatsje in je persoonlijkheid.

De ontwikkeling van je minst ontwikkelde functie vraagt moeite en moed omdat ze gewoon onhandig en onwennig zijn in gebruik. Het in vrijheid oefenen, experimenteren en leren geeft plezier en dat brengt je weer verder.



Vitaliteit ontwikkelen in je eigen ritme zorgt dat zelfcontrole en zelfbeheersing het mogelijk maakt om beter te bewegen, te leren, te spreken en te denken.

Wat zie je in gedrag bij Midlifers?

Midlife (35 - 55 jaar) staat in het teken van stilstand of overdracht. Denk en doen in extremen dus, even zonder grijze nuances. Deze managing levensfase gaat over het vermogen kennis en kunde door te geven aan anderen. Dit kan je team zijn, de gehele organisatie of zelfs de maatschappij. Doorgeven wat jij (namens de organisatie) belangrijk en waardevol vindt aan waarden, normen, geloof en ontwikkeling. We noemen dit niveau van authentiek leiderschap ook wel charismatisch. Het doet een beroep op je vermogen om anderen “groot” te brengen (generativiteit). De productiviteit uit zich in het voortbrengen van materieel, maar ook geestelijk bezit. Wie dit stadium niet positief doorloopt, ondervindt bijvoorbeeld de gevolgen van de zogenaamde ‘midlifecrisis’. Onopgeloste problemen uit eerdere levensfasen kunnen hierin opspelen. Stilstand is het gevolg. Overigens is deze stilstand meestal het moment, de aanleiding om alsnog oude idealen te verwezenlijken.

Bij ieder persoonlijkheidstype zien we iets anders in gedrag. Gemeenschappelijk ondervinden alle typen in deze midlife fase het opspelen van hun zogenaamde vierde ofwel ondergeschikte functie. Dit is tevens de functie die ongeacht leeftijd het sterkste aanleiding geeft tot stress situaties. Wanneer iemand onder druk staat, ziek is, moe of onder invloed is, raakt de ondergeschikte functie het makkelijkst uit balans. Het gedrag is meestal kinderlijk of primitief en we gaan snel in de verdediging.

Wanneer de ondergeschikte functie de overhand heeft zijn we humeurig, overgevoelig voor kritiek, emotioneel geladen en vaak niet in staat om de dingen rationeel te benaderen. De vierde functie is vaak verbonden met kenmerken van onze schaduw en ons tegenovergestelde type. Een gebied van onszelf waar we (meestal) liever niet mee geconfronteerd willen worden. Anderzijds kan er ook nog een onontgonnen potentieel, vaardigheden en talenten verborgen liggen. De midlife fase is terecht niet makkelijk en speelt een essentiële rol in de groei en de ontwikkeling van onze persoonlijkheid.

Tips

1. Relatieveer, kijk naar jezelf met een dosis humor
2. Erken dat sommige dingen voor jou persoonlijk moeilijk liggen vanwege je persoonlijkheidstype
3. Focus op je sterk ontwikkelde kanten als je gestrest bent
4. Sta open voor feedback en vraag er actief om bij je omgeving

Check je type en lees hiernaast de werking van je vierde functie.

Weet je zo gauw niet meer welk type je bent en waar de letters

voor staan?

stap 1: Stimulans: waar richt je je energie op?

Introvers: innerlijke wereld van ideeën , gevoel en indrukken (I)

Extravers: buitenwereld van mensen en activiteiten (E)

stap 2: Beleving: hoe neem je informatie op?

Zintuiglijk: focus op ervaringen uit heden en verleden (S)

Intuïtief: focus op patronen, mogelijkheden en betekenis (N)

stap 3: Kiezen: hoe neem je een beslissing?

Taakgericht: op basis van logica en principes, zo objectief mogelijk (T)

Relatiegericht: waarden afwegen en rekening houden met impact op mensen (F)

stap 4: Leefstijl: hoe organiseer je je omgeving?

Sturend: voorkeur voor planning en organisatie in je externe wereld en afronding (J)

Trekkend: voorkeur voor het spontane en flexibele, op zoek naar mogelijkheden (P)

ISTJ ontwikkelt in de midlife de extern gerichte intuïtie. Dit betekent meer richten op mogelijkheden en minder op regels of traditie. Voor velen is een tijd van innerlijke verkenning aangezien ze zich bewuster worden van zichzelf en hun potentieel. Sommige IST’s genieten nu meer van discussies en brainstormsessies dan voorheen. Het kan gebeuren dat ze details over het hoofd zien. Ze worden flexibeler. Voor veel ISTJ’s is dit een tijd van verandering in levensstijl of carrière.. er is meer bewustzijn voor eigen identiteit en evenwicht tussen werk en familielevens.

ISTP concentreert zich in de midlife ontwikkeling op hun extern gerichte relatiegerichtheid. ISTP-ers worden ontvankelijker voor de gevoelens van anderen. Ze worden zich bewuster van het nut van tactvol zijn. Soms worden ze sentimenteler en zijn gemakkelijker geraakt dan ooit tevoren. Ze zijn meer geïnteresseerd in persoonlijke relaties, maar kunnen nog steeds moeite hebben met intimiteit of emoties. Ze zijn zich in de midlife meer bewust van hoe ze zich voelen. Hun beslissingen worden nu beïnvloed en bepaald door persoonlijke waarden en ook nog steeds door de logica.

ESTP ontwikkelt in de midlife periode hun intern gerichte intuïtie. De van plezier genietende, interactieve stijl van de ESTP zet zich voort maar nu zullen ze zich beter op hun gemak voelen met reflectie, in afzondering. Deze innerlijke reflecties zijn momenten van inspiratie op wat in de toekomst mogelijk is. Misschien gaan ze meer waardering krijgen voor symboliek en de zin die achter de werkelijkheid schuilt. Sommige ESTP’s kunnen hun innerlijke intuïtieve wereld beangstigend vinden omdat het ze diep in hun psyche brengt. De beste inspiratie krijgen ze als ze alleen zijn.

ESTJ ontwikkelt in de midlife jaren de intern gerichte relatiegerichtheid. Ze zullen meer tijd besteden aan reflectie en zich buigen over wat belangrijk voor hen is. Ze kunnen soms emoties ervaren die hen soms overmannen en het gevoel geven de controle te verliezen. Dit gaat voorbij wanneer ze zich meer op hun gemak voelen met hun gevoelens en waarden. Ze hechten grotere waarde aan familie, vakantie en minder aan werk. ESTJ’s baseren hun beslissing nog steeds op logica, maar houden meer rekening met gevolgen voor en op anderen.

ISFJ ontwikkelt de extern gerichte intuïtie. In de midlife concentreert de aandacht op de mogelijkheden van het heden en de toekomst. Ze kunnen daarbij details missen, vergeetachtig worden of zelfs afwezig lijken omdat het verbeeldingsvermogen actiever is. ISFJ’s ervaren een nieuw soort creativiteit: innovatie. Daardoor kunnen ze de dag ineens dagdromend doorkomen, iets wat ze eerst in anderen verafschuwden. De actie na het dagdromen kan zich uiten in een verandering van levensstijl of loopbaan zonder rekening te houden met wat anderen hiervan vinden.

ISFP ontwikkelt tijdens de midlife hun externe taakgerichtheid. Gedurende deze periode worden ze meestal assertiever en logischer in het nemen van beslissingen. Ze krijgen een groter gevoel van vrijheid om zichzelf te zijn en nemen de touwtje in handen. Ze zullen minder bekommerd zijn om de ergernis van anderen, ze beseffen dat sommigen mensen geërgerd zijn ongeacht wat ze ook doen. In deze periode krijgen veel ISFP’s meer vertrouwen in hun eigen mening en ze hebben de moed te zeggen wat ze denken dat juist is.

ESFP’s ontwikkelen hun naar binnen gerichte intuïtie. De interactieve en uitbundige stijl van de ESFP zet zich voort maar ze voelen zich comfortabeler om alleen te zijn en te reflecteren. Hun innerlijke reflecties zijn momenten van inspiratie, waar ze zich kunnen richten op visie en mogelijkheden voor de toekomst. Ze raken meer geïnteresseerd in brede concepten en theorieën en gaan minder aandacht schenken aan praktische alledaagse zaken. Naarmate ESFP’s innovatiever worden, zal hun creativiteit waarschijnlijk toenemen.

ESFJ ontwikkelt in de midlife de interne taakgerichtheid. Hun beslissingen zullen logischer worden naarmate hun onafhankelijkheid toeneemt. Ze erkennen nu de noodzaak van beslissingen met een logische grondslag en zullen minder bang zijn van de conflicten die daar het gevolg van zouden kunnen zijn. Je merkt dat aan hun objectieve feedback ondersteund door logische redenen. De typische zorgzaamheid blijft, maar ze hebben de drang om assertiever te zijn en gaan confrontatie niet uit de weg. Ze voelen zich vrij om zichzelf te zijn.

INFJ ontwikkelt de extern gerichte zintuiglijkheid. Ze richten hiermee hun aandacht op de externe werkelijkheid van feiten, details en tastbare waarnemingen. Ze kunnen activiteiten ontplooiën die letterlijk de zintuigen prikkelen zoals het planten van bomen, lavendel, verzamelen van stenen, sporten. Soms komt het op zeer verrassende manieren naar buiten: letterlijk dansen op de tafel of ondeugende humor. Een burn-out komt hier dan snel uit voort. Een midlife INFJ-er leeft met meer plezier in het heden en wil een harmonieuze omgeving creëren.

INFP ontwikkelt de extern gerichte taakgerichtheid. Ze kunnen hierdoor assertiever worden, logischer in hun beslissingen en minder bezorgd om de harmonie. Ze kunnen zelfs agressief overkomen als ze hun leven in eigen hand nemen en zich vrijer voelen om zichzelf te zijn. Persoonlijke integriteit is belangrijk voor de INFP. Waarden hebben nog steeds de hoogste prioriteit en ze blijven vechten voor de rechten van anderen. Sommige INFP’s zoeken in de midlife nieuwe uitdaging in werk. Ze kunnen hierdoor een breuk in hun carrière maken, een eigen bedrijf opzetten of studeren.

ENFP ontwikkelt de ondergeschikte intern gerichte zintuiglijkheid. De hartelijke, idealistische persoonlijkheid blijft behouden, maar verlengd wat aandacht naar de innerlijke wereld van reële feiten, details en zintuiglijke ervaringen. Ze zoeken meer rust en focussen meer op gezondheidsaspecten en praktische activiteiten. Sommige ENFP’s willen hun ervaringen over het leven delen met anderen door erover te schrijven. Anderen worden woordvoerder voor kansarmen. Ze accepteren de realiteit veel meer en zullen vaker ondervinden dat ze genieten van zichzelf.

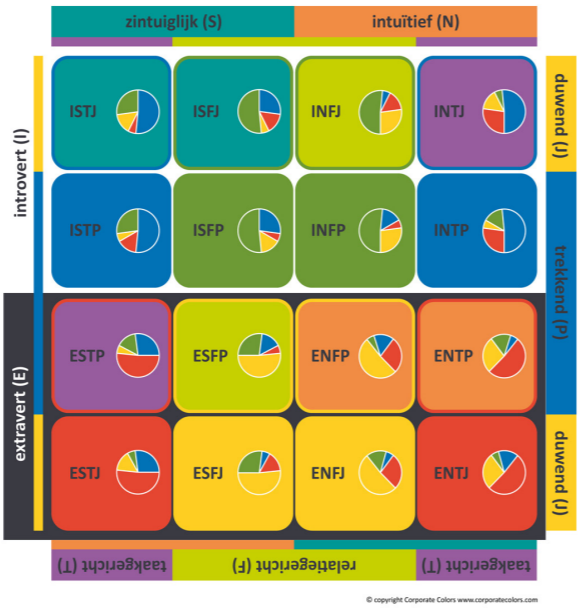
ENFJ’s richten zich op hun intern taakgerichtheid. Ze spenderen een grote hoeveelheid tijd aan het doordenken van dingen, waarbij ze situaties analyseren en logischere beslissingen nemen terwijl ze steeds onafhankelijker worden. Nu kunnen ze op een logische manier beslissingen verklaren die vroeger gebaseerd waren op ‘buikgevoel’. Met het ontwikkelen van de taakgerichtheid ontstaat de behoefte om zich te laten gelden, waardoor confrontaties neigen. Ze zitten minder in over het beledigen van anderen. Ze nemen hun leven in eigen hand en zijn meer zichzelf.

INTJ ontwikkelt hun aandacht naar buiten, op de realiteit, de feiten, details en zintuiglijke ervaringen door letterlijk te zien, horen en ruiken. Sommige zullen de behoefte hebben om meer te bewegen. Het kan zijn dat ze meer geïnteresseerd zijn in hun gezondheid en voor het in conditie houden van hun lichaam. Soms willen ze hierover artikelen schrijven of een dagboek bijhouden. Ze concentreren zich nog altijd op het stellen en behalen van doelen en het verkrijgen van erkenning voor hun inspanningen. Ze leven nog steeds graag op een georganiseerde manier.

INTP ontwikkelt de externe relatie gerichtheid. Voor de INTP betekent dit alertheid voor de gevoelens van anderen. Ze worden meestal meer tactvol, soms sentimenteel en worden gemakkelijker gekwetst. Alhoewel ze nu meer geïnteresseerd zijn in persoonlijke relaties en intimiteit, zien ze emoties nog steeds als een uitdaging. Ze zijn benieuwd hoe anderen met het leven omgaan. Ze gaan duidelijker zien wat voor hen zelf belangrijk is en worden meer bewust van hun eigen gevoelens. Hun persoonlijke waarden zullen meer invloed op hun besluitvorming hebben dan voorheen.

ENTP’s ontwikkelen hun vierde functie, de intern gerichte zintuiglijkheid. Hun logische karakter zet zich voort tijdens de volwassenheid. Ze zullen zich naast hun focus op hun verstand ook richten op gezondheid en een goede conditie. Mogelijkerwijs gaan ze naar de sportschool, leren ze masseren of pakken ze een outdoor activiteit op als tuinieren. ENTP’s in de midlife zoeken vaker de rust op. Ze kunnen geboeid raken door triviale zaken zoals top 10 lijsten. Veel ENTP’s zullen zich op hun gemak gaan voelen met de werkelijkheid en worden ineens netjes.

ENTJ’s ontwikkelen de interne relatiegerichtheid. Ze besteden meer tijd aan reflectie en nadenken over wat ze echt waarderen. Ze accepteren verschillen met anderen en voelen meer medeleven. Daardoor worden ze soms overspoeld door emoties en hebben ze het gevoel de dingen niet meer onder controle te hebben. Ze zoeken manieren om hun bijdrage aan de samenleving te leveren. Ze hechten meer waarde aan tijd met familie, vakantie en intimiteit en minder aan hun werk. Ze beslissen nog steeds op logica, maar nu in combinatie met de impact op anderen.



© copyright Corporate Colors www.corporatecolors.com



De 10 meest voorkomende vitalisering thema's

Alles kan als thema worden voorgesteld. Wij denken graag mee en combineren professionaliteit met creativiteit om maatwerk voor uw bedrijf samen te stellen. Ter inspiratie de top 10 van favoriete vitalisering onderwerpen om vanuit het karakter en persoonlijke mogelijkheden te leren of te verbeteren.

- leefstijlen, motivatie en stress
- revalidatie na blessure of burn-out of het voorkomen hiervan
- betrokkenheid, sfeer en gevoelens, organisatiebreed of in teams
- fysieke klachten, vermoeidheid, hyperactiviteit
- hands-on talent ontwikkeling
- keuze maken (weer) te gaan sporten of studie op te pakken maar welke en waarom?
- balans herwinnen en behouden in lijf, hoofd en leefstijl
- ziekte verzuim verminderen, plezier organiseren in priveleven en werk
- re-teaming, loyaliteit, vakkundigheid, passie, zorgzaamheid en wijsheid ontwikkeling
- preventie van mentaal, sociale, tactische en fysieke thema's

Als ontwikkelen en behouden van vitaliteit, operationele competenties of mentale vaardigheden vertraagd, spaak loopt of simpelweg beter kan omdat "het" erin zit, en de doelgroep is ook nog eens tussen de 35 en 55 jaar, dan adviseren wij het vitaliseringsprogramma te gebruiken.

Deskundigheid en een persoonlijke aanpak staan bij ons centraal. Bel voor een vrijblijvende afspraak. Nieuwsgierig als we zijn komen we graag in uw bedrijf kijken naar de huidige situatie voor het opstellen van een doe-gericht midlife vitaliteitsplan.

www.corporatecolors.com

Midlife vitaal © is een product van Corporate Colors™