

## Krachtig Leiderschap start met ... Zelfzorg

Je laat krachtig leiderschap zien om vanuit oprechte verbinding te komen tot zakelijke resultaten. Hoe houd je dit vol? Vijf basiselementen vormen een stevig fundament voor krachtig leiderschap:

1° **Veerkracht** is een proces om te leren omgaan met moeilijke situaties en te herstellen van stress en tegenslag. Dit bouw je door een **evenwichtige energiebalans tussen inspanning en ontspanning** en door mindfull om te gaan met volgende gedachtes:

- accepteren van omstandigheden waarop je geen vat hebt
- bedenken van oplossingen voor datgene dat je wel kan beïnvloeden
- zelfvertrouwen en kracht halen uit jezelf en jouw omgeving
- proactief zijn in veranderende omstandigheden
- regie houden in jouw werk en leven.



2° **Beweging:** is een krachtig hulpmiddel voor het opbouwen van fysieke en mentale energie, essentieel voor leidinggevendenden die anderen inspireren en begeleiden. Lichaamsbeweging stimuleert de productie van **endorfines** (*gelukshormonen*) die je stemming kunnen verbeteren en stress verminderen. 30' intense beweging/dag is echt een must!

3° **Slaap en Voeding:** als brandstof voor je lichaam en geest, en heeft directe invloed op je prestaties en energieniveaus. Denk aan diverse voedingsmiddelen: groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten. Probeer regelmatig te eten en sla geen maaltijden over. Voldoende slaap (*8 u/ dag*) speelt een **cruciale rol bij het herstellen van je fysieke én mentale energie**. Tijdens diepe slaapfasen worden cellen gerepareerd en immuunfuncties versterkt.

4° **Ademhaling als Leiderschapsvaardigheid:** door stress gaan we sneller, oppervlakkiger en vaker ademen, waardoor de **zuurstof/CO2 balans** in ons lichaam wordt verstoord. Drie tips:

- **houd je mond dicht:** door je neus ademen zorgt voor normale adem-frequentie en houd je neus open
- **adem met je middenrif:** verplaats je ademhaling naar beneden en haal adem vanuit je buik. Hoog ademen (*vanuit borst*) kan stress veroorzaken Ademen vanuit je buik vermindert stress, brengt rust en zorgt ervoor dat je longen zo beter hun werk doen. Je masseert jouw organen en voelt jou rustiger
- **adem ontspannen:** gebruik je ademhaling als een anker om steeds weer tot rust te komen. Om in het moment te blijven en je lichaam te ontspannen, adem je best ritmisch, in en uit: adem in via je buik 3" - houd 1" vast - adem uit door te ontspannen 4" – pauzeer en voel de rust terugkeren.

5° **Mentale fitheid en Water:** mentaal fit blijf je oa door positief te denken, tekortkomingen te accepteren, je brains dagelijks te trainen, doen waar je goed in bent enz. Water is essentieel voor het reguleren van de lichaamstemperatuur, ondersteunen van de spijsvertering en het handhaven van de cognitieve functies. Jezelf **voldoende hydrateren** (*1,5 l/dag*) **bevordert je concentratievermogen**, en verbetert jouw algehele fitheid, stemming en energieniveau.

Als **Leider**, denk aan de safety-briefing aan boord van je volgende vlucht: eerst Jij ... en dan de Anderen!  
"To love oneself is the beginning of a lifelong romance" - Oscar Wilde