

Verbeteren van prestaties door vitaliteit

Henk Kraaijenhof

Coaches in de topsport en managers richten zich op het leveren van prestaties. De parallel tussen presteren in het bedrijfsleven en presteren van topsporters ligt voor de hand. Centraal staat het managen van talent, competenties en vitaliteit. Vooral vitaliteit of levensenergie is cruciaal. Zonder levenskracht (lees levensenergie) worden talenten en competenties niet optimaal gebruikt. Energiemanagement is een hulpmiddel om deze levenskracht juist in te zetten.

Stress is de belangrijkste bedreiging van vitaliteit. Het adequaat managen van stress is een voorwaarde om prestaties te leveren. Zowel in de topsport als in organisaties. Dit artikel gaat over het creëren van een klimaat voor topprestaties door vitaliteitmanagement. Hiertoe wordt gebruik gemaakt van praktijkervaring als sportcoach en coach van de 'corporate athlete'.

Vragen die aan de orde komen zijn:

1. Wat is de relatie tussen vitaliteit en succesvol presteren?
2. Hoe kun je vitaliteit beïnvloeden?
3. Wat zijn de competenties voor het leveren van topprestaties?
4. Hoe schep ik een klimaat voor topprestaties?

Op het eerste gezicht lijkt de topsport niet op het bedrijfsleven of de overheid. Toch zijn er overeenkomsten. De belangrijkste overeenkomst is het leveren van prestaties. Missies moeten worden volbracht en doelen moeten worden behaald.

Bij de sporter is het lichaam het instrument voor het realiseren van een doelstelling. Gezond zijn en gezond blijven is een randvoorwaarde voor presteren. In het bedrijfsleven is dat anders. Ondanks de opkomst van het Human Resource Management wordt het lichaam vaak verwaarloosd. De indruk is dat prikkels ontbreken om verwaarlozing aan te pakken. Zo is het mogelijk dat mensen met veel overgewicht de gevraagde prestaties leveren en zich tevens handhaven in een organisatie.

De terugtrekkende overheid en een toenemende rol van verzekering- maatschappijen op het terrein van verzuimmanagement en sociale zekerheid stimuleert het realiseren van de gedachte van een 'gezonde geest in een gezond lichaam (mens sana in corpore sano)'. 'Fattax' (belastingvet), een ongezonde levensstijl belasten en straffen zijn thema's die bespreekbaar worden.

Steeds meer organisaties zijn zich ervan bewust dat een medewerker minder presteert wanneer hij/zij niet goed in zijn vel zit. Dit minder goed 'in je vel zitten' is een aanduiding van de lichamelijke, mentale en emotionele toestand waarin een persoon verkeert. In het ziekteverzuimbeleid van veel bedrijven is geen aandacht voor de 'weak signals' zoals minder goed 'in je vel zitten'.

'Neem maar een paracetamol of doe er een schepje bovenop' is een veel gehoorde opvatting bij managers en medewerkers. Tot op heden wordt het beschikbare geld van het verzuimbudget gericht op het achteraf herstellen van fouten: reïntegratie is dan het sleutelbegrip.

Mentale systemen

Mentale systemen zijn alle fysiologische systemen die betrokken zijn bij cognitieve processen, mentale processen zoals denken, herinneren, plannen, visualiseren of dromen, spelen zich voor het grootste deel af in onze hersenschors of cortex. Een andere term hiervoor is geest. Emotionele systemen zijn de fysiologische systemen die betrokken zijn bij de vorming van emoties. De systemen die verantwoordelijk zijn voor emoties als voor angst, woede, depressie, agressie, liggen onder onze hersenschors. Een groot gedeelte hiervan wordt gevormd door het limbisch systeem. Andere term hiervoor: gevoel. Het fysieke systeem is een andere term voor ons lichaam, waar de mentale en emotionele systemen weer onderdeel van uitmaken.

Uitgangspunt van het beleid is dan vaak: Het gaat goed zolang het goed gaat. De barstjes die ontstaan in de 'corpore sano' blijven vaak onopgemerkt. Dit zijn vaak 'haarscheurtjes' in het mentale systeem van de medewerker en kan het begin zijn van een 'burn out'.

'Burn out' is een serieus maatschappelijk probleem: één op de tien werknemers krijgt een 'burn-out'. 'Burn-out' heeft als meest kenmerkend symptoom: extreme vermoeidheid. Een hoog risico om een 'burn out' te krijgen beperkt zich niet alleen tot mensen met weinig regelruimte (autonomie en keuzerepertoire om oplossingen te vinden en toe te passen). Ook creatieve mensen met veel autonomie behoren tot een risicogroep.

Kortom, niet alleen het fysieke maar ook het mentale aspect behoort tot de aandacht van de organisatie en haar verzuimbeleid.

Het managen van het fysieke en het mentale is de taak van een topsportcoach. In samenwerking met de 'sporter' wordt het trainingsprogramma vastgesteld. Het streven van topsporters is zowel een geestelijke als lichamelijke fitheid. Een voorwaarde om te presteren. Een belangrijke vraag is 'Waarom is dit nog geen taak van de manager en de medewerker?'

Korpsbeheerder wil overgewicht agenten aanpakken

De Friese korpsbeheerder en burgemeester van Leeuwarden Geert Dales bindt de strijd aan met dikke politieagenten. 'Agenten moeten te allen tijde achter boeven aan kunnen rennen, en met overgewicht gaat dat nu eenmaal niet.' Vitaliteit staat de laatste tijd hoog op de arbo agenda.

De meeste werkgevers vinden het echter nog te ver gaan om hun medewerkers te dwingen tot afvallen en sporten. Dat geldt niet voor de Friese korpsbeheerder. 'Overgewicht is voor niemand gezond, maar sommige beroepen vereisen een perfecte conditie. Een chirurg bijvoorbeeld moet uren kunnen staan. En een agent moet altijd hard kunnen rennen', zegt Dales.

Een andere kijk op vitaliteit: de allostatische benadering

Vitaliteit betekent letterlijk levenskracht of levensenergie. Levenskracht is de mate waarin lichaam en geest zich kunnen aanpassen aan de omgeving. Vitale mensen zijn effectiever in het behalen van doelen. Zij kunnen hun energie op de juiste manier gebruiken om zich aan te passen aan veranderende eisen uit hun omgeving. Aanpassen vereist dat je signalen juist interpreteert en opvolgt. Doe je dit niet dan raak je uit je evenwicht. Het voorbeeld van een koorddanser is illustrerend. Het negeren van zintuiglijke waarnemingen of het onjuist omzetten in actie (balanceren) leidt onherroepelijk tot ongelukken.

De belangrijkste oorzaak dat mensen uit evenwicht raken is stress. Stress is verantwoordelijk voor 70% van de fysieke klachten. Deze fysieke klachten zijn de oorzaak van ziekteverzuim en mentaal verzuim. Met dit laatste wordt bedoeld: wel aanwezig zijn maar niet de afgesproken prestaties leveren. Mensen denken dat stress alleen mentaal is en dat er ook positieve stress bestaat. Dat is niet zo. Er overlijden net zoveel mensen door het ontvangen van een goede boodschap als een slechte boodschap. Een goede boodschap is bijvoorbeeld het winnen van de postcode loterij. Dit wordt ook stress genoemd omdat er geen andere adequate term is. De term 'belasting' wordt ook gebruikt. In het Engels is het 'load'.