

Eigen Fundament Business Retreats

# Terug in je eigen kracht voor persoonlijk en zakelijk succes

Dagelijks maken we als ondernemer of werknemer honderden keuzes en lossen we ingewikkelde zaken op. Tegelijkertijd hebben we moeite om de simpele vraag ‘wie ben ik’ te beantwoorden. “We identificeren ons met wat we doen en wat we hebben, maar niet met wie zijn. Daardoor verliezen we grip op ons privé en zakelijke leven met als gevolg een groeiend aantal burn outs”, zegt Patrick R. van Zuijlen, oprichter van de Bedrijfsoptimizer en Eigen Fundament.

TEKST **Ivonne de Thouars** BEELD **Eigen Fundament**



“Het grootste potentieel en de winstgevendheid van bedrijven zit in de mensen”

**V**an Zuijlen, van oorsprong bedrijfskundige, heeft in zijn loopbaan nationaal en internationaal vele bedrijven geoptimaliseerd. Gespecialiseerd in crisis- en herstructureringsmanagement heeft hij noodlijdende MKB-bedrijven weer winstgevend gemaakt en door de crisis gesleept. “Ik werd op interim-basis en later vanuit mijn eigen bedrijf ingezet bij ondernemingen waar de product/markt combinaties of management en directie niet meer optimaal functioneerden. Daarbij heb ik alle mogelijke vraagstukken behandeld waar DGA's of ondernemers mee te maken hebben. Samen met hen maakte ik onderscheidende strategische plannen. Een goed plan met onderscheidend vermogen en ‘de juiste mensen de juiste dingen laten doen’, is lange tijd de basis geweest om bedrijven succesvol te maken. Daar is in de loop van de tijd een belangrijke factor bijgekomen die zeker zó belangrijk is.”

## Succes en werkgeluk

Van Zuijlen ervaaarde dat het grootste potentieel en daarmee de winstgevendheid van bedrijven in de mensen zit. “Een strategische bespreking over de toekomst van de ondernemer en zijn bedrijf gaat vroeg of laat ook over persoonlijke kwesties. Je kunt een bedrijf niet los zien van de mens en vice versa. Succes gaat om je eigen geluk en het geluk van je medewerkers. Mensen die werkgeluk ervaren, hebben een hogere productiviteit, lager ziekteverzuim en minder kans op een burn out. Ze hebben een hoger commitment, zeker als hun werkgever zich actief inzet om het werkgeluk te verhogen. Bovendien vragen veel bedrijven zich momenteel af hoe ze goede, nieuwe medewerkers aan kunnen trekken. Uit onderzoek blijkt dat millennials niet gaan voor het hoogste salaris of een mooie bedrijfsauto. Zij vinden werkgeluk binnen het werk, met aandacht voor hun welbevinden, veel belangrijker. Ook willen ze graag werken voor bedrijven met betekenis, die bijdragen aan een betere wereld”

## Hands-on levenswijsheid

Belangrijke vragen bij het begeleiden van bedrijven, zijn ‘hoe kan je het diepste potentieel van mensen ontsluiten?’ en ‘hoe krijgen we ze in beweging?’. “Deze vragen zijn niet eenvoudig te beantwoorden, terwijl er bibliotheken vol zijn geschreven over levenswijsheden. Ik vroeg me af waarom deze schatkisten vol kennis bij zo weinig mensen terecht komt. Vaak komt dat door de manier waarop erover wordt gecommuniceerd. Het onderwerp wordt dan wollig benaderd, dus weinig praktisch. Er niet veel programma’s met een hands-on methode die je gemakkelijk kunt integreren in je leven. Vandaar dat we in 2017 Eigen Fundament hebben opgericht, met programma’s voor bedrijven, individuen en groepen die hun ziel willen (her)ontdekken en groeien in omzet en betekenis. En voor individuen of ondernemers die het gevoel hebben dat ze de balans tussen privé en werk kwijt zijn, geleefd worden, een burn out hebben of dreigen te krijgen en meer grip willen op hun leven. Met persoonlijk leiderschap helpen wij hen op weg naar een 9 voor succes, geluk én rust.”

## Grip terugkrijgen

Naast Businessprogramma’s zoals ‘Bedrijfs optimalisatie met Impact’ en ‘Eigen Werkgeluk’ zijn er Persoonlijke leiderschapsprogramma’s. Deze worden individueel of in groepen gegeven. “We belichten tijdens de business retreats het vergeten stuk waarin mensen zichzelf terugvinden en van daaruit ontwikkelen de deelnemers krachtige actieplannen.” De retreats van Eigen Fundament worden verzorgd door Van Zuijlen en associated partners Pauline van der Lee, specialist in fundamentele vitaliteit en integrale groei van professionals en Irma Koorn, coach in persoonlijke groei. Kenmerkend zijn de diepgang en de eenvoud. Eigen Fundament biedt ook persoonlijke begeleiding van 8-10 weken voor mensen met bijvoorbeeld een burn out, maar ook driedaagse stoomcursussen in groepsverband – voor business teams of individuen. “Je eigen fundament terugvinden betekent dat je weer grip krijgt op jouw situatie”, zegt Van Zuijlen die samen met zijn collega’s inmiddels meer dan 1.000 professionals heeft begeleid. De deelnemers zijn vaak ondernemers, managers of managementteams, maar ook mensen met verslavingen, obesitas of andere persoonlijke problemen zijn welkom. “Dat zien wij als foto’s – het zijn onderliggende problemen die voortkomen uit het feit dat je de grip kwijt bent geraakt. We maken gebruik van universele kennis op zielsniveau, dus dat is op iedereen toe te passen. Onlangs zijn bijvoorbeeld de eerste pubers gestart met ons programma. Gemeenschappelijke deler is dat onze deelnemers gelukkiger willen worden en gemakkelijker willen leven.”

## Jezelf herkennen

Deelnemers waarderen de retreats met een 9,2. “Wat hen vooral aanspreekt is de diepgang en wijsheid die gemakkelijk te begrijpen en integreren is. Deelnemers herkennen zichzelf weer en worden in hun kracht gezet. En daarmee kunnen ze ook de verbindingen met hun werknemers, klanten of gezin verbeteren. We ontsluiten jouw persoonlijke kracht die er altijd was en zal zijn. En we duiden de onrustzaaiers die dat tegenwerken en vaak voortkomen uit drijfveren als angst, ego, status, macht, gehechtheid en hebzucht. Onze deelnemers vertellen dat ze eindelijk wakker zijn geworden en weer de baas zijn over hun eigen leven. Je kunt het retreat zien als het mooiste cadeau dat je aan jezelf of werknemers kunt geven. Want als je jezelf herkent, vergeet je dat nooit meer. Daardoor blijft het op de lange termijn ef-



fectief”, vertelt Van Zuijlen. “We zijn overigens geen medici en trekken de grens als er meer specialistische hulp nodig is.”

## Burn out: drama of zegen?

De toenemende groep mensen met een burn out (17% van de Nederlanders, vooral mensen met een vaste baan) noemt Van Zuijlen interessant. “Met een burn out heb je namelijk rock bottom geraakt en dat betekent dat je dingen anders moet doen. Als je bewust wordt van de noodzaak, is dat de eerste stap om weer grip te krijgen. Mensen met een burn out hebben een noodzaak daartoe en dat is een felicitatie waard. Veel cursussen bij een burn out zijn erop gericht om zo snel weer terug in arbeidsproces te komen. Dat lijkt logisch, maar het maakt de kans op herhaling groot. Wij maken het verschil op zielsniveau, waarmee je groeit naar een professioneel en privé-leven dat bij je past. Zodat je energie vergaart in plaats van verliest. We gaan niet uit van protocollen, want die roepen bij veel mensen direct verzet op en dat herken ik wel. Onze retreats pakken het fundamenteel anders aan.”

## Tot de kern komen

Een van de deelnemers aan Eigen Fundament is Albert, ondernemer en vader van drie pubers. Hij volgde onlangs een driedaagse business retreat in kasteel Marquette te Heemstede. “Ik had het gevoel dat ik te veel ballen hoog moest houden, zowel zakelijk als privé. Daardoor ging ik gejaagd door het leven en ik wilde voorkomen dat mijn leven vastloopt door te veel stress en burn out-achtige verschijnselen.” De ondernemer was aangenaam verrast door de persoonlijke aanpak. “We zijn in korte tijd echt tot de kern gekomen. Onze groep was heel divers, van ondernemers en managers van een groot bedrijf tot een eigenaar van een bokscentrum – en toch waren de onderliggende knelpunten herkenbaar. We hebben daarom ook veel van elkaar geleerd.” Albert geeft aan dat hij vooral baat heeft gehad bij het herkennen van de onrustzaaiers in zijn leven en de manier waarop hij daarmee kan omgaan. “De kernvraag ‘dient dit mij?’ pas ik nu dagelijks toe. Ik weet

wanneer ik de symbolische brug moet ophalen om mensen of zaken die onnodige energie vergen, te vermijden. Daardoor heb ik het gevoel dat ik minder geleefd word. Dit lijkt moeilijk in een tijd waarin zoveel van je geëist wordt, maar ik merk dat ik sterker in mijn schoenen sta en er op elk gebied winst door behaal. Ik gebruik mijn inzichten uit Eigen Fundament nu ook als vader en werk constant naar mijn vastgestelde doelen toe. De systematiek die me is aangeboden, is gemakkelijk toe te passen in mijn dagelijkse leven en dat brengt rust en reflectie.”

### Beknopt en praktisch

Ook Hans, leidinggevende binnen een groot bedrijf, was deelnemer aan het retreat in Heemstede. Hij is in zijn werk betrokken bij een werkgroep over vitaliteit en duurzaamheid en maakte daar kennis met Eigen Fundament. “Patrick gaf een mini-workshop en zijn insteek en aanpak spraken me erg aan. Omdat ik op zoek was naar meer eigen regie over mijn leven en werk, voelde ik direct dat deze aanpak en filosofie bij mij pasten. Ik heb jaren geleden een burn out gehad en al eerder trainingen gevolgd, zoals Landmark, en herken wanneer het tijd is om op de rem te staan. Deze retreat is luchtiger en praktischer. De doelmatigheid en diepgang gaan gepaard met de nodige humor. En de combinatie van overzichtelijke theorie met oefeningen en praktische handvatten voor meer zelfredzaamheid vormen een mooie balans. Kijk, je kunt je verliezen in psychologische theorieën, maar je kunt ze ook beknopt en praktisch toepassen zoals in deze retreats gebeurt.” Je moet volgens Hans wel de confrontatie met jezelf aandruren. “Vaak kun je bij anderen wel aanwijzen waar hun knelpunten liggen, terwijl dat voor jezelf veel moeilijker ligt. Gelukkig nodigden de groep en de begeleiders echt uit om open te zijn. De kwaliteiten

van de cursisten werden ook ad hoc toegepast; zo hebben we een boksles gekregen en heb ik zelf dansles gegeven. Ik heb geleerd waar mijn kracht ligt en hoe ik mijn onrustzaaiers herken en buiten moet sluiten. Dit pas ik dagelijks toe zonder te streng te zijn voor mezelf. Hierdoor sta ik makkelijker in het leven en ik heb regelmatig terug van collega's en intimi dat ze me positief veranderd vinden. Ik heb kortom uit deze stoomcursus gehaald waar ik naar op zoek was en nodig had.” ■

*Hoe staat het met het werkgeluk in jouw onderneming?*

*Doe de test op <https://eigenfundament.nl/eigen-werkgeluk/>*

### Speciale aanbieding voor Careality-lezers

De drogisterijbranche staat aan de vooravond van belangrijke veranderingen. Voor een sterke positionering en klantenbinding zijn je Eigen Fundament en betekenisvol ondernemen steeds belangrijker. Zó kun je een voorsprong nemen op de concurrentie. Wil je als ondernemer, werkgever of werknemer een krachtig en gelukkig leven en weer grip krijgen? Streef je naar een 9 voor geluk, rust en succes? Maak dan gebruik van deze unieke aanbieding, speciaal voor de lezers van Careality. Volg een business retreat met je team of individueel met maar liefst € 495 (van € 2.495 voor € 2.000) korting per persoon. Durf de confrontatie aan en neem de regie in je leven terug. Schrijf je in via [info@eigenfundament.nl](mailto:info@eigenfundament.nl) en vermeld daarbij 'Actie Careality'.

