

## Yvonne Burger

### Organisatieyoga

In ons vak is het de bedoeling dat we onze cliënten inspireren. Dat doen we op verschillende manieren, afhankelijk van de rol die we op dat moment vervullen. Dat geeft energie, maar het kost ook energie, dus is het belangrijk om af en toe zelf 'aan het stopcontact te liggen'. En soms is het even zoeken voordat je de juiste energiebron hebt gevonden. Tenminste, dat is mijn eigen ervaring. Al enige tijd was ik op zoek naar nieuwe voeding, maar het lukte me niet om die te vinden. Op het gebied van kennis, methoden en vaardigheden in ons vak wordt er van alles aangeboden – in binnen- en in buitenland – maar dat helpt vaak niet zo bij het werk dat ik leuk vind: het begeleiden van teams op strategisch niveau in grote organisaties, waar slimme mensen en ingewikkelde groepsprocessen tot complexe situaties kunnen leiden. Daar trek je niet even een boek voor uit de kast. Situaties waarin de spanning groot is, voor het team en voor mijzelf, vragen veel van mijn vermogen om deze te hanteren. En natuurlijk helpt het daarbij dat ik iets weet van organisatiekunde, groepsdynamica en psychologie, maar dat helpt me lang niet altijd in voldoende mate als mijn hartslag toeneemt. In die situaties moet ik het hebben van mijn lijf. Van mijn vermogen om kalm en ontspannen te blijven. Om met de mensen in het team te voelen waar het pijn doet en te onderzoeken hoe we de spanning kunnen verlichten. Door er niet voor weg te lopen, maar er naartoe te gaan. Om een moedig gesprek te voeren over waar het op dat moment over moet gaan. Je zou het organisatieyoga kunnen noemen. Je rekt het team en daarmee de organisatie op, en dat schept ruimte voor nieuwe creativiteit. Ruimte voor samenwerking aan de top, die bepalend is voor de kwaliteit van de samenwerking in de rest van de organisatie. Dus ben ik recent – geïnspireerd door een vriendin die HR-directeur in een spannende organisatie is – met een opleiding tot yoga- en meditatiedocent begonnen. Niet omdat ik yogadocent wil worden, maar om mijn eigen lijf gezond te houden, me te verdiepen in de onderliggende filosofie en mijn meditatiepraktijk aan de gang te houden, wat mij in mijn eentje niet lukt in de waan van de dag. En dat helpt me weer om niet impulsief, maar emotioneel intelligent te opereren in stressvolle situaties. Om goed in contact te zijn met mijn lijf, mijn emoties, mijn intuïtie en mijn vermogen om compassie te hebben voor de mensen om mij heen. Want



## het klinkt misschien een beetje zweverig,

maar om verbinding te kunnen maken in een team is liefde en aandacht nodig. Voor mij is de enige goede voorbereiding op een spannende sessie met een team een eigen yogasessie. Om organisatieyoga te kunnen bedrijven, moet ik aandacht hebben voor mijn eigen lijf en geest. En volgens mij ben ik niet de enige die dit zo ervaart. Want om mij heen zie ik een grote belangstelling voor coaching op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau. Meer dan op het terrein van kennis en vaardigheden. Dus daar ligt een mooie kans voor opleiders in ons vak! ●

---

Prof. dr. Yvonne Burger ([www.yvonneburger.nl](http://www.yvonneburger.nl)) is programmaleider van de postgraduate opleiding Executive Coaching van de VU. Zij werkt als zelfstandig adviseur en executive coach en is geassocieerd partner van Twynstra Gudde.

**Reageren:** [www.yvonneburger.nl](http://www.yvonneburger.nl)