

SAMENVATTING

Hoe blijven we overeind in deze tijden van hoge verwachtingen en uitputtende mogelijkheden? Timemanagement kan ons leren meer gedaan te krijgen in minder tijd. Maar tijd is niet rekbaar. We hebben allemaal slechts 24 uur in een dag. Onze energie is wel onuitputtelijk want steeds hernieuwbaar. Als we er op een goede manier mee omgaan. Manage dus niet je tijd, wel je energie.

In deze inspiratienota reiken we een kader aan om je energie zo te managen dat 'het' blijft stromen.

We kijken naar alles wat je uit vrije wil aanpakt in je leven als een proces in drie fasen: het willen, het realiseren en het ervaren. Krijgen de drie fasen voldoende aandacht, dan zijn we in balans. Voor elke fase reiken we concrete tips aan om je energie te laten stromen.

Uitgeput of opgebrand raak je niet door hard te werken. Wel door jezelf te verliezen in je werk. Door los te komen van je authentieke kracht. De sleutels om je energie stromend te houden en in zoveel mogelijk levensgebieden flow te beleven, zijn: weten wat bij je past, doen wat bij je past, voelen wat bij je past en loslaten wat niet meer bij je past.

Burn-out, it's all about energy

Is bij jou in de afgelopen jaren ook de druk toegenomen door hogere verwachtingen, dwingender eisen, scherpere doelen? Vast wel. En wat met de jaren die komen? De lat nog hoger, de verwachtingen nog uitdagender, de agenda's nog meer gevuld, binnen je werk maar ook daarbuiten?

Niet alle overlast is een gevolg van meedogenloze druk door hoge targets in een concurrentiële werkomgeving. Ook de vrije tijd drijft ons naar onze limieten. We willen alles gezien en meegemaakt hebben. Want zoveel is boeiend, verrijkend, spannend. Alles is 'waw'. Fijn, maar het zadelt ons wel op met een energieprobleem. En een collectieve onrust in onze samenleving. Hoe lossen we dit op? Meer tijd? Tijd is zowat het meest rechtvaardig verdeelde goed: we hebben er allemaal evenveel van. Vierentwintig uur per dag, meer niet. En tijd is niet rekbaar. Dat wil zeggen dat meer en langer werken ons snel op onze limieten doet stuiten.

Manage dus niet je tijd, wel je energie. Want die is onuitputtelijk en steeds hernieuwbaar, als we er op een goede manier mee omgaan. Doen we dat niet, dan lopen onze batterijen langzaam leeg en kunnen we afstevenen op wat vandaag beroepsziekte nummer één heet: burn-out.

1. Stroomt het?

We kunnen ons allemaal momenten voor de geest halen waarin we ons energiek, vol-daan voelden. Die momenten waarop 'het stroomt' hebben enkele kenmerken gemeen: je bent bezig met iets wat voor jou van betekenis is, je hebt iets voor ogen, je bent gecon-centreerd, je gaat op in wat je aan het doen bent zodat je één wordt met je activiteit.

Inspiratienota 98
oktober 2017

Die stroming van energie, die we ook wel 'flow' noemen, kan je beleven binnen je werk, maar ook in alle andere levensgebieden: contacten met anderen, genieten van mooie dingen, leren van nieuwe zaken, sporten, schrijven, koken,...

Het gevolg is een gevoel van geluk en voldoening. Gewoonlijk beleef je dit niet op het moment van de activiteit. Je brein is daar op dat ogenblik niet mee bezig. Je vergeet zelfs de tijd, voelt je moeheid of honger niet, bent niet bezig met jezelf. Maar nadien heb je zoiets van "hé, dit was goed".

We geloven dat geluk in je leven en je werk correleert met de hoeveelheid flow-ervaringen die je hebt.

We geloven dat geluk in je leven en je werk correleert met de hoeveelheid flow-ervaringen die je hebt. We geloven ook dat je je vermogen kan versterken om activiteiten op meerdere levensgebieden om te zetten in een flow-ervaring. Je ontwikkelt een leefwijze die je dagelijks flow oplevert. Je manageert je energie in functie van zoveel mogelijk positieve stroming. Dit kan een tweede natuur worden. Het is misschien wel de belangrijkste vaardigheid in het brede gebied dat levenskunst heet: energiemangement. Volgens het onderzoek van Mihaly Csikszentmihalyi beschikt 15 tot 20% van de mensen over deze metavaardigheid. Bijna 20% zegt die ervaring van flow helemaal niet te kennen. Bij volstrekte afwezigheid van dit gevoel van 'stroming' leef je in een toestand van 'psychische entropie'. Dat is een beleving van innerlijke wanorde. Je geest dwaalt, zonder focus, en richt zich daardoor gemakkelijk op negatieve zaken. Om je niet leeg en neerslachtig te voelen, ga je afleiding zoeken. Je verstrooit je geest met 'vulling', in plaats van vervulling. Het kost geen energie, maar het geeft je ook geen energie.

Een keuze voor een activiteit die tot een bepaalde flow leidt, brengt weer orde in de geest. Je geeft richting aan je lichamelijke, mentale, emotionele en spirituele energie. Je bereikt iets wat voor jou een bepaalde waarde heeft en telkens kies je ervoor om de lat een klein stukje hoger te leggen. Zo ontwikkel je jezelf als persoon steeds verder. Je bouwt psychologisch en spiritueel kapitaal op. Je bent in beweging. Het stroomt. En dat is onze natuurlijke staat.

2. Wanneer het niet meer stroomt...

Het beeld van 'stroming' roept de metafoer van een bron op. Als die opgedroogd raakt, stopt de beweging. Wanneer er geen energie meer stroomt, wil dat niet zeggen dat je stilvalt. Je doet door, maar zonder vreugde te vinden in wat je doet. Je bent druk, druk, druk. Je draaft door, holt met een opgejaagd gevoel van de ene verplichting naar de andere, maar er is geen bevrediging. Je neemt nauwelijks rust omdat het spookbeeld van wat nog allemaal 'moet' je op de hielen zit. Je omgeving erkent vaak sneller dan jijzelf wanneer je in de risicozone van een burn-out terechtkomt. Je wordt steeds ontevredener, afstandelijker. De uiterlijke druk kan je niet meer zien als een sportieve uitdaging die je energie laat stromen, zoals bij ervaringen die je in flow brengen. Zelfs eenvoudige zaken, zoals vriendenbezoek of boodschappen doen, worden je te veel. Tot op een bepaald ogenblik de krachtinspanning te groot wordt. Soms storten mensen dan volledig in.

Elke situatie waarin over een langere periode meer output dan input is, kan in burn-out resulteren. Vergelijk het met de batterij van een wagen. Een wagen blijft rijden, omdat de

accu zich al rijdend weer oplaadt. Haal je elke week 10% van de lading uit de batterij, maar vul je slechts 8% bij, dan is na verloop van tijd de reserve-energie opgebruikt.

Burn-out is ook een relationeel proces. Het kristalliseert zich rond iemand die je gedachten gaat beheersen: een chef, een collega, een klant... Je voelt je niet gewaardeerd en erkend. Er wordt je voor jouw gevoel onrecht aangedaan. Je gaat ertegen vechten, vooral in je hoofd: ik had dit moeten doen, dat moeten zeggen... Het leidt tot onmacht, verdriet, boosheid en een sterk gevoel van verzet. Dit is energie-rovend. Het doet je twijfelen aan je eigen kunnen. Hoe meer je je verzet, hoe meer je vecht voor erkenning.

Welke uitweg is er? Slechts één: dit gevecht stoppen. Daartoe moet je afstand nemen en ver van de bewuste situatie stilstaan bij wie je bent, waar je authentieke kracht ligt, je talenten, je toekomststromen. Terug naar je bron, waar je uit put, maar die opgedroogd en troebel is geworden. En vervolgens moet je keuzes maken, niet refererend aan anderen, maar vanuit jezelf. Als je die keuze oprecht hebt gemaakt, dan komt je energie terug.

Opgebrand (of opgedroogd) raak je dus niet door hard te werken. Wel door jezelf te verliezen in je werk. Door los te komen van je authentieke kracht. Daarom zijn dit de sleutels om je energie stromend te houden en in zoveel mogelijk levensgebieden flow te beleven:

- **Weet wat bij je past**
- **Kies wat bij je past**
- **Doe wat bij je past**
- **Voel wat bij je past**
- **Laat los wat niet meer bij je past**

3. Het sturen van levensprocessen

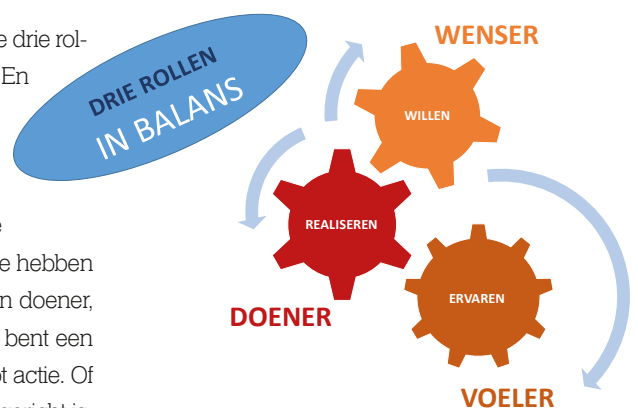
Alles wat we uit vrije wil ondernemen, kunnen we bekijken als een levensproces. Je verlangt iets. Dat is de input. Vervolgens gebeurt er vanalles: de throughput. De output ten slotte is de manier waarop je het realiseren van je verlangen ervaren hebt. In elk proces, groot of klein, komen diezelfde drie fasen terug: het willen, het realiseren en het voelen.

Door alles waar je in je leven energie aan besteedt te bekijken als een proces, met steeds deze drie fasen, kan je meer houvast en structuur vinden om ze doelbewust te managen.

Wanneer de drie fasen in evenwicht zijn, dan ben je in balans en vol energie. De drie rollen (de wensener, de doener, de voeler) krijgen elk de nodige aandacht en ruimte. En mensen merken dat aan jou. Ze voelen jouw positieve en stromende energie. Omdat je leeft en werkt vanuit je authentieke kracht.

Dat evenwicht is er niet wanneer je aandacht ongelijk is verdeeld over de drie rollen in het levensproces. En dat risico loert voortdurend om de hoek. Want we hebben zo onze voorkeuren als het om de drie rollen gaat. Misschien ben je vooral een doener, die druk-druk-druk is, maar voel je of ervaar je te weinig van wat je doet. Of je bent een wensener die veel plannen maakt en projecten uitdenkt, maar je komt moeilijk tot actie. Of je bent een voeler die sterk in je innerlijke wereld leeft, maar weinig naar buiten gericht is.

Elke situatie waarin over een langere periode meer output dan input is, kan in burn-out resulteren.



Elk succes begint met een verlangen. Door te weten en te kiezen waaraan je je energie wil besteden, kan je het voor jou beste leven leiden. Dit maakt succes tot iets heel persoonlijks.

4. Weten wat bij je past: handvatten voor het 'WILLEN':

Elk succes begint met een verlangen. Door te weten en te kiezen waaraan je je energie wil besteden, kan je het voor jou beste leven leiden. Dit maakt succes tot iets heel persoonlijks. In je volle energie staan begint met weten wie je bent. Weten wat bij je past en daarvoor kiezen, is het beste recept om in flow te komen en bezieling te ervaren. Enkele handvatten daarbij:

Besteed tijd aan je dromen

Reserveer tijd in je agenda voor een regelmatig droommoment, bijvoorbeeld één keer per dag een kwartier, of één keer per week een uur. Zoek een fijne plek op en ga bewust dromen. Visualiseer hoe het eruitziet als je droom vervuld is. Of vlucht in gedachten uit een saai moment en fantaseer. Sta het jezelf toe.

Neem tijd om je top 5 van grootste verlangens op te schrijven

De uitdaging is om jouw unieke verlangens te kennen. Die gaan verder dan algemeenheden zoals een mooi huis of een verre reis... Welke verlangens zijn authentiek, en welke zijn meer gericht op psychologische en lichamelijke bevrediging?

Spoel terug naar verloren verlangens

Welke authentieke verlangens had je vroeger en heb je laten vallen? Waarom? Wat heb je geaccepteerd dat je eigenlijk niet wilde accepteren?

Vind en gebruik je inspiratie

Reserveer tijd in je agenda om jezelf extra te inspireren. Vind een muze. Plan tijd in voor wat je geest verruimt. Noteer je invallen of ideeën. Praat erover en bedenk hoe je ideeën zou kunnen omzetten in actie. Maak een plan om stappen te zetten naar wat jou meer zingeving biedt, bijvoorbeeld in je werk. Praat erover met je leidinggevende, en kijk samen waar kansen liggen.

Ken jezelf door je talenten

Bezig kunnen zijn met wat je goed kan en graag doet, geeft je kracht en energie. Wat heb je te geven? Bespreek in je team hoe je verbinding kan leggen tussen de doelen die je organisatie nastreeft en de talenten die jij ter beschikking hebt. Voor organisaties: beperk het ruimte geven aan talent niet tot de 'high potentials'. Iedere job heeft daartoe het potentieel.

Erken je eigen opbrandfactor

Toch is het belangrijk tegelijk ook kritisch naar onszelf te kijken. Uit welke bron putten we? Is het de authentieke bron van onze zielsdrijfveren: onze dromen, idealen, waarden, kwaliteiten? Of is het het verlangen om steeds geliefd te zijn? Is het de troebele bron van ons perfectionisme? Of de drang om te presteren en doelen te bereiken, omdat we onbewust geloven dat we slechts waard zijn wat we presteren?

Op een of andere manier houden we voor onszelf ook een bepaald ongezond patroon in stand. Het is een onbewuste drijfveer, die speelt wanneer onze automatische piloot aan het stuur zit. Het is onze eigen innerlijke opbrandfactor, die ons 'willen' overschaduwet. Worden we ons bewust van onze onbewuste drijfveer, dan ontstaat de mogelijkheid van meer bewuste sturing in je leven.

Wat zijn nog openstaande zaken?

Iedereen heeft ze: dingen die 'on hold' staan. Wat heb je weggestopt, maar steekt zo nu en dan nog de kop op? Kijk in hoeverre je dit verlangen alsnog wil vervullen. Of laat los.

Dit zijn handvatten om de eerste fase van elk levensproces, het 'willen', te versterken. Maar het 'willen' kan ook uit balans zijn doordat het te veel aandacht krijgt. Hoe kan je het 'willen' dan meer loslaten? Door minder te fantasieren, door gefocust te blijven, regelmaat te houden in je dag... Balanceren van je wils-kracht is het goede midden vinden tussen beide: dat evenwicht dat voor jou passend is.

BALANCEREN VAN HET 'WILLEN'

Weten wat bij je past

HOE KAN JE HET 'WILLEN' MEER LOSLATEN	HOEVERSTERK JE JOUW WILSKRACHT?
Gefocust zijn	Momenten van afzondering nemen
Praten over wat je hebt gedaan	Verbeelding hebben
Delegeren	Praten over wat je nog wil doen
Kunnen genieten van bereikte dingen	Lezen, exploreren
Regelmaat houden in je dag	Verantwoordelijkheid nemen voor je wensen
...	...

5. Doen wat bij je past: handvatten voor het 'REALISEREN'.

Het is niet omdat je weet wat bij je past, dat je er ook voor kiest, en er vervolgens ook daadwerkelijk voor gaat. De eerste stap bij het in balans brengen van je 'realisatiekracht', is: besluiten je keuzes bewuster te maken. Je laat je niet langer leiden door je patronen en gewoonten, door omstandigheden of door anderen. Soms kan het hierbij nodig zijn om angsten te overwinnen of overtuigingen los te laten. Hoe vreemd het ook klinkt, kiezen voor wat echt bij je past, kan je immers aardig uit je comfortzone halen. Enkele handvatten daarbij:

Kiezen voor wat echt bij je past, kan je aardig uit je comfortzone halen.

Begin met de basis: een gezonde voeding, voldoende slaap en dagelijks bewegen

We maken ons leven boeiend en leuk als we plannen hebben en actie ondernemen. Maar zijn we futloos of moe, dan gebeurt er niets. Hoe energiek je bent en wat je mogelijkheden zijn, hangt voor een groot deel af van hoe je jezelf verzorgt. Is je lichaam uit balans, dan kan het soms lang duren voor een nieuw evenwicht is bereikt. Wanneer je voldoende slaapt, beweegt, gezond eet en je toch niet energiek voelt, overweeg dan om een arts te raadplegen.

Bepaal je eigen strategie

Met je strategie bepaal je wat je wilt bereiken, op welke manier, wanneer en met wie. Je kiest uit de vele mogelijkheden wat het best bij jou past en wat voor jou het prettigst aanvoelt. Bekende technieken daarbij zijn: je doelen projectmatig aanpakken, een doel opsplitsen in mijlpalen, daaraan activiteiten en data koppelen. Maar misschien het be-

langrijkste vanuit het oogpunt van positief energiemangement: blij jezelf bewust van de waarde die je toevoegt met je doelen en focus je daarop.

Hou het tempo dat bij je past

Iedereen heeft een tempo dat van nature passend is. Toch kan de boog niet altijd gespannen staan. Wat is voor jou de optimale afwisseling tussen rennen en stilstaan? In bepaalde omstandigheden, bijvoorbeeld bij strakke deadlines, laten we het tempo dat van nature passend is, los. We gaan in hogere versnelling. Dat is een tijdje vol te houden. Het is goed bij jezelf na te gaan welke factoren een versnelling of blokkering teweegbrengen. Wat zorgt ervoor dat je harder gaat rennen? Welke druk komt van buitenaf, welke van binnenuit? En wanneer gaat het mis met je tempo?

Snel is oké, op een gecontroleerde manier. Op voorwaarde dat er tijdig geschakeld wordt naar recuperatietijd. Presteren is belangrijk, het geeft voldoening. Maar voor welke top-prestatie wil jij gaan? Excelleren in je werk? Of misschien ook: éénmaal per week tijd maken om de kinderen van school te halen? Neem jezelf als uitgangspunt: laat je in je tempo niet door anderen bepalen, maar voel wat bij je past. Kies ook de vorm van stilstaan die bij je past. Variaties in overvloed.

Neem jezelf als uitgangspunt: laat je in je tempo niet door anderen bepalen, maar voel wat bij je past.

Balanceren van je realisatiekracht heeft, net als het balanceren van je wilskracht, twee kanten: het versterken van je realisatiekracht of het loslaten ervan. Hoe kan je het 'realiseren' meer loslaten, wanneer dit te overheersend is? Door open te laten wat op je pad komt, de controle los te laten, je te houden bij wat je hebt... Kijk naar wat jij nu nodig hebt, kies ervoor en doe het.

BALANCEREN VAN HET REALISEREN

Doen wat bij je past

HOE KAN JE HET 'REALISEREN' MEER LOSLATEN	HOE KRIJG JE MEER REALISEERKRACHT?
Openlaten wat er op je pad komt	Een strategie maken van wat je wil
De controle loslaten	Moed tonen, risico's aangaan
Afstemmen op anderen	Aanpakken, ondernemen
Rust nemen	Oncomfortabele situaties opzoeken
Het houden bij wat je kan	Visualiseren wat je gaat doen
...	...

6. Voelen wat bij je past: handvatten voor het 'ERVAREN'

Emoties zijn onze belangrijkste managementinformatie. Het zijn chemische reacties van het lichaam, die ontstaan naar aanleiding van wat we denken over wat gebeurt. Ze zeggen dus in de eerste plaats iets over onszelf, niet over wat zich buiten ons op dat moment voordoet. De gebeurtenissen zijn slechts een trigger voor je emoties, niet de oorzaak ervan. Positieve emoties vertellen ons dat wat gebeurt voor ons overeenkomt met wat we op dat ogenblik nodig hebben (onze behoeften). Negatieve emoties vertellen ons het omgekeerde. Eenvoudig gezegd: wat je blij maakt, past bij je, wat negatief aanvoelt niet.

Emoties zijn er altijd, onmiddellijk en automatisch. Toch is goed voelen best lastig. Je kan erin belemmerd worden door haast of stress. Het gevolg is dat je meer op automatische piloot gaat leven, of naar de maatstaven van anderen. Je ervaringskracht vraagt rust en tijd. Dan pas kan je gevoel je tot inspiratie, nieuwe inzichten en wijsheid brengen. De essentiële vraag is: klopt wat hier gebeurt voor mij? Deze evaluatie is vaak een bron voor nieuwe verlangens, die nieuwe levensprocessen in gang zetten. Enkele handvatten daarbij:

Emoties zijn onze belangrijkste managementinformatie.

Gebruik je emoties als navigatie

Voel je angst of vreugde, dan zegt dat iets over jouw associaties met wat er gebeurt. Emoties geven feilloos het verschil of overeenstemming aan tussen waar je nu staat en waar je qua behoeften zou willen staan. De moeilijkheid is echter om objectief of neutraal naar emoties te kunnen kijken op het ogenblik dat ze zich voordoen. Het vraagt oefening om de informatie uit je emoties te kunnen opnemen. Maar wanneer je je erop toelegt, zal je snel vordering maken. Onderzoek je emoties. Noteer eventueel gedurende enkele dagen je emotioneel parcours. Wanneer heb je een sterke emotie? Waaraan merk je dit? Probeer te achterhalen welke gedachte hiermee gepaard ging. Onderzoek, wanneer eenzelfde emotie vaak geactiveerd wordt, of er eventueel een patroon is. Kijk welke achterliggende behoeften spelen. Onderzoek hoe je dit verlangen zou kunnen realiseren.

Laat je emoties het niet overnemen

Voorkom dat je emoties aan het roer gaan staan. We zijn zelf verantwoordelijk voor onze emoties, niet de omstandigheden. Ze komen immers voort uit onze eigen gedachten. Door op een ongecontroleerde manier uiting te geven aan deze emotie, maak je geen gebruik van de informatie die deze voor jou bevat.

Op een verbindende manier uiting geven aan je gevoel kan in enkele simpele stappen

- Beschrijf de gebeurtenis die de aanleiding was voor je gevoel
- Benoem je gevoel in de Ik-vorm
- Beschrijf het effect op jezelf
- Toets bij de ander: 'Kan je je dit voorstellen?'
- Zeg wat je nodig hebt, zonder een eis te stellen
- Luister naar het antwoord en stem af

Laat los wat niet meer bij je past

Wanneer je je emotie gebruikt als navigatie, kan die je ook bij de keuze brengen iets los te laten wat niet of niet meer bij je past. Soms heb je een lange weg gevolgd van keuzes, waarvan blijkt dat deze toch niet jouw pad zijn. Misschien heb je te lang je emoties genegeerd. Vaak is het pas op een dieptepunt dat de motivatie sterk genoeg is om een andere richting te kiezen. Een shock of crisis zorgt dan voor de nodige transformatie. Loslaten is je gedachten veranderen over iets. Dan kan ook de angst om los te laten zich oplossen om ruimte te maken voor iets nieuws. Om te kunnen loslaten is het belangrijk eerst te kunnen accepteren wat was. Loslaten is dan niet verliezen. Het is je vrij maken van de opgebouwde gehechtheid aan iets of iemand, om tot nieuwe verbindingen te komen. Dat is winst. Bij het managen van je persoonlijke energie, zeker op dit soort kruispunten, vormen je emoties je managementinformatiesysteem. Meer ervaringskracht krijg je dus door in het nu te zijn, door toe te laten wat je voelt, en hier

Loslaten is je vrij maken van de gehechtheid aan iets of iemand, om tot nieuwe verbindingen te komen. Dat is winst.

betekenis aan te geven, te kijken naar de behoefte achter het gevoel. Maar het 'ervaren' kan ook te veel aandacht krijgen, waardoor je het wat moet kunnen loslaten.

BALANCEREN VAN HET ERVAREN

Voelen wat bij je past

HOE KAN JE HET 'ERVAREN' MEER LOSLATEN	HOE KRIJG JE MEER ERVAARKRACHT?
Meer met je toekomst bezig zijn	In het nu zijn
Aandacht voor je gevoelens beperken	Aandacht voor je gevoelens hebben
Afsluiten voor heftige prikkels	Kwetsbaar durven zijn
Niet alles willen begrijpen	Betekenis geven aan wat je ervaart
Realiseren wat je ervaart	Je gevoel beschrijven aan een ander
...	...

Besluit

Manage niet je tijd, wel je energie. Hoe je dat doet? Daarvoor hebben we in deze inspiratienota een kader aangereikt. Om onze energie te managen zijn we alles wat we in ons leven ondernemen, gaan zien als een levensproces. Elk levensproces, groot of klein kent drie facetten: een willen, een realiseren en een voelen. Positieve energie ontstaat wanneer de drie in balans zijn met elkaar. Het is belangrijk om aan het einde van deze verkenning te benadrukken dat deze visie toepasbaar is op ons persoonlijk leven, maar evenzeer op de sturing van de energie in onze organisaties. Weten we wat bij ons past, kiezen we ervoor, doen we het, voelen we wat bij ons past, en ten slotte: stoppen we met wat niet meer bij ons past? Gelukkige mensen kennen hun antwoorden op deze simpele vragen. Ze zijn verbonden met hun bron, waardoor de energie stroomt en flow geen toevallige meevaller is, maar een levenshouding. Zolang de bron niet opdroogt, hoeven we ons over opbranden dan ook geen zorgen te maken.

Referenties

CSIKSZENTMIHALYI, M., (1999), Flow. The psychology of optimal experience. New York, Harper Collins.

COVEY, S. R., (2008), Prioriteiten, Amsterdam/Antwerpen: Business Contact.

KANTERS, T., (2012), Inspiratiemanagement, Zaltbommel: Thema.

SCHOUTEN, M., (2014), De opbrandfactor. Een nieuwe visie op burn-outpreventie. Baarn: Marmer.

Auteur: Rik De Wulf
Eindredactie: Isabelle Verlinden
Vormgeving: Lieve Swiggers
Foto: nl.123rf.com
E-mail: matthias.van.overtveldt@etion.be
Twitter: @ETIONforum
Website: www.etion.be
V.U.: ETION Ledenwerking vzw