



Veerkrachtige communicatie

Communicatie, of een gebrek aan goede communicatie, heeft een zeer grote impact op de veerkracht van werknemers in een bedrijf. De unieke jaarlijkse gesprekken (evaluaties) worden in vraag gesteld, en het inzicht dat veelvuldige, informele feedback zeer belangrijk is, wint meer en meer veld. **In zijn speech gaat Paul Van Den Bosch, vanuit zijn ervaring in de topsport, in op de noodzakelijke skills om een relevante feedback te geven en om een vertrouwensvolle omgeving te creëren waarin communicatie en feedback maximaal tot hun recht kunnen komen.**

Act Like A Coach

Wij zijn allemaal, in meerdere of mindere mate een coach: als ouder, leerkracht, collega, manager, ploegmaat, of trainer. Allemaal hebben we wel iemand die we beter willen en kunnen maken. Een goede coach is niet per definitie de coach van de winnaar. Wel slaagt hij erin om het beste uit zijn 'pupil' te halen, of meer dan men mogelijk achtte. Een goede coach kijkt niet 'of' zijn pupil het haalt, hij zorgt ervoor 'dat' hij het haalt.

Nergens meer dan in de sport wordt 'het beste', of 'meer' objectief weergegeven en gekwantificeerd. Het gaat om plaatsen, minuten, seconden, fracties van een seconde. Een sportcoach moet daarom ook zelf 'diep kunnen gaan', tot het uiterste kunnen gaan op vlak van motivatie. Net zoals zijn atleet of ploeg, moet ook hijzelf over een aantal onmiskenbare succesfactoren beschikken.

In zijn bijdrage 'Act like a coach' gaat Paul Van Den Bosch, vanuit een lange carrière als coach van topatleten, in op de succesfactoren van de atleet én van de coach om tot een gezamenlijk succes te komen. Talent, belastbaarheid, het stellen van doelen, motivatie, focus op sterke punten, vertrouwen, communicatie, en stressbestendigheid: al deze factoren komen aan bod in deze bijdrage. **Aan de hand van veelvuldige voorbeelden en anekdotes wordt voortdurend een duidelijke link gelegd vanuit de coaching in de sportwereld naar de coaching in de bedrijfswereld. 'Act Like A Coach' brengt een boeiende, verrassende en verfrissende kijk op het coachen en motiveren in het algemeen.**

Coachen naar een gezonde en actieve levensstijl

In zijn speech 'Coachen naar een gezonde en actieve levensstijl' hanteert Paul Van Den Bosch het principe van de 'Gouden Cirkel' van Simon Sinek. Hij zoekt samen met de toehoorders eerst en vooral naar een antwoord op de vraag 'Waarom zouden we moeten bewegen', om dan via 'hoe' bewegen te komen tot de uiteindelijke beweging zelf, het 'wat'. Stress, en het beheersen ervan, neemt in deze speech een centrale plaats in. Paul Van Den Bosch reikt hier ook een tool aan om deze stress, en daarmee ook het werkverzuim, actief en op een gezonde manier te bestrijden.

Stress als positieve motivator

We kunnen er vandaag niet om heen dat de druk in ons maatschappelijk leven steeds maar toeneemt. Voor heel wat mensen wordt deze druk te veel. Daarom heeft stress veelal een negatieve connotatie. Maar is dit wel terecht?

In zijn lezing 'Stress als positieve motivator' gaat Paul Van Den Bosch in op het fenomeen stress, en op de impact ervan op ons dagelijks bestaan. Hierbij geeft hij aan hoe en waarom druk op een positieve manier kan benaderd en aangewend worden.