

strictly personal

WEG MET DIE STRESS

De passie van Gladys Nurmohamed (52) is dans. Ze wil met dans en beweging een bijdrage leveren aan de vitaliteit van mensen.

In huize Nurmohamed stond vroeger altijd muziek aan en baby Gladys zat, zo klein als ze was, al in de box te draaien met haar achterwerk. Dansen is haar passie. Vanuit haar ervaring als communicatieprofessional, coach en trainer is zij op dit moment bezig haar droom te verwezenlijken. 'Mijn hele leven lang vervult dans een belangrijke rol. Mijn moeder deed klassiek ballet en van jongs af aan ben ik actief bezig met dans en beweging: ballet, jazz, salsa, oriëntaalse dans en pilates.' Voor Nurmohamed is een dag niet bewegen een dag niet geleefd. Toen ze een paar jaar geleden

voor haar masteropleiding Management, Cultuur en Verandering een onderwerp voor haar afstudeeropdracht zocht, hoefde ze niet lang na te denken.

Stelling

'Dans heeft een positieve bijdrage aan teamontwikkeling, zo luidde mijn stelling. Ik was benieuwd naar de effecten van de workshops die ik gaf. De deelnemers varieerden in leeftijd van 28 tot 54 jaar en in niveau van mbo tot WO. Van operationeel tot directie. Uit het onderzoek bleek, naast het ontstaan van groepscohesie, een duidelijke toename in mentale veerkracht, ontspanning en energie van de deelnemers. Opvallend was het positieve effect op de vitaliteit van alle deelnemers.'

De onderzoeksresultaten overtuigden Nurmohamed ervan haar eigen vitaliteitsprogramma op te zetten en dat te vermarkten. Daarbij zet ze ook hoog in op het bijbrengen van mindfulness, want dat is volgens haar een voorwaarde om fit en optimaal te werken.

Stress

'Als interim consultant kom je in de praktijk nogal eens terecht in werksituaties waar veel stress is. Ik zie vaak dat medewerkers niet lekker in hun vel zitten. Men vraagt mij dan hoe ik het voor elkaar krijg om altijd zo rustig te blijven.'

Het geheim is dat Nurmohamed iedere dag een kwartiertje vrijmaakt voor een ontspanningsmoment. Dan doet ze oefeningen en maakt ze haar hoofd leeg. 'Als je te druk bent ligt afbranden op de loer. Met beweging laad je de batterij weer op. Bovendien zijn de ontspanningsoefeningen erg eenvoudig. Ik deel dat graag met anderen.'

Ze vervolgt: 'Betrokkenheid is een eigenschap die echt bij mij hoort en mij zelfs bijna de kop kostte: ik nam te veel hooi op mijn vork en kende geen grenzen. Als interimmer houd je dat niet vol. Nu kies ik mijn prioriteiten en geef ik mijn passie door. Ik laat mensen zien hoe je met beweging en mindfulness aan je eigen vitaliteit kunt werken.'

