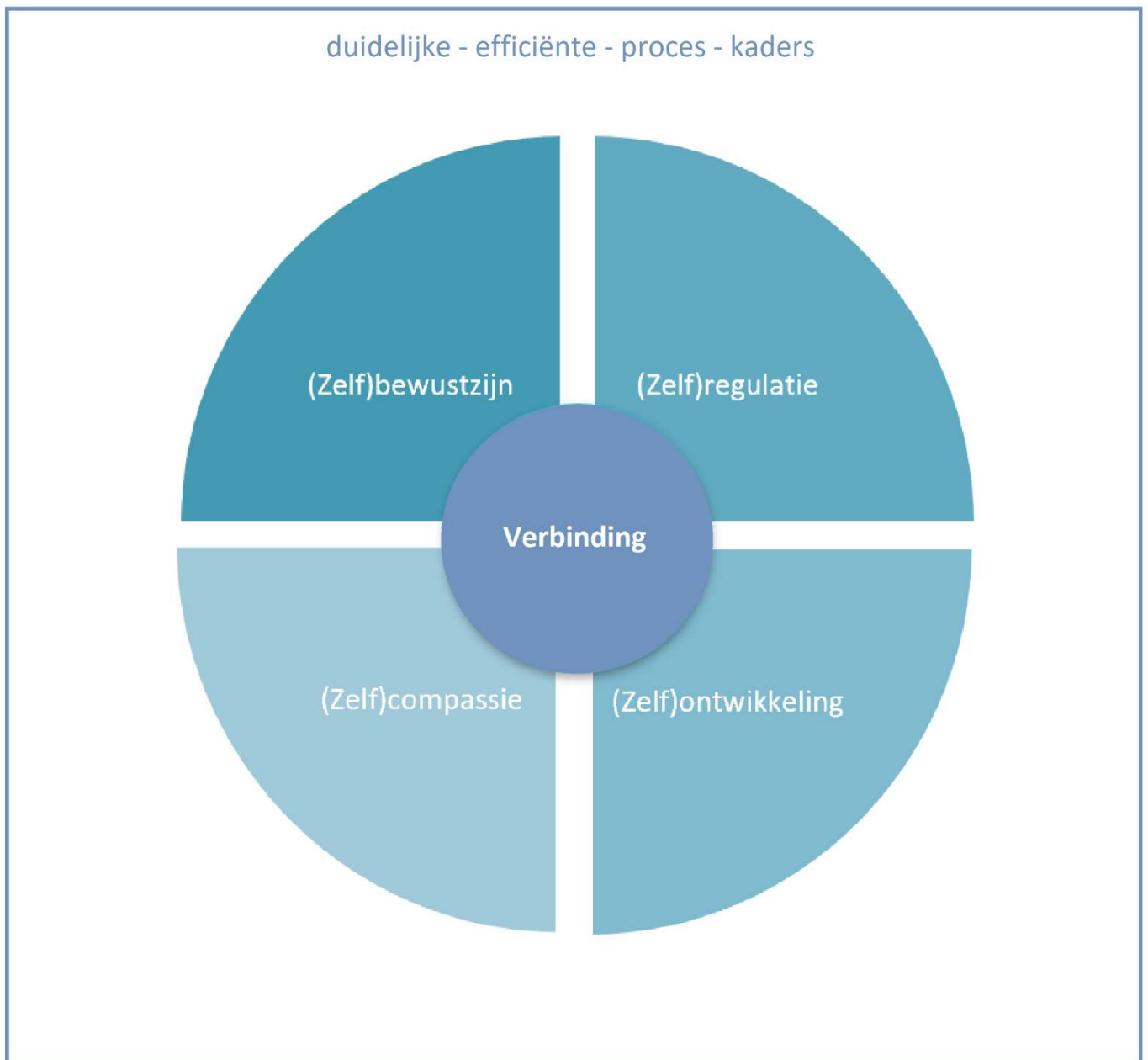


Bzonder Visie

Bzonder bestaat uit de labels [Bzonder! Zorg & Coaching](#), [LoveShrinks](#) en [Ludi](#).

Wij geloven dat mensen zich tevredener, gelukkiger en weerbaarder voelen, wanneer ze zichzelf kunnen zijn, hun eigen handleiding kennen en leven naar hun eigen waarden. Binnen organisaties geloven wij daarbij in [job well-being](#) als voorwaarde voor zakelijke prestaties. (Zelf)bewustzijn, (zelf)regulatie, (zelf)compassie, (zelf)ontwikkeling, duidelijke (efficiënte proces) kaders en verbinding zien wij als bouwstenen hiervan.

Bzonder werkt vanuit psychologische en bedrijfskundige invalshoek en richt zich op groei en duurzame verbetering van het functioneren van mensen, relaties en organisaties.



(Zelf)bewustzijn

Weet jij wat voor jou, jouw partner, jouw medewerkers of jouw organisatie werkt (en wat niet)? Kun je dingen die gebeuren betekenis geven? Ben je je bewust van je gedachten, je lichaam, je gevoel en die van de ander? Weet je wat je nodig hebt?

(Zelf)bewustzijn, weten wie je bent, waar je voor staat of waar jouw organisatie voor staat, gedrag en patronen begrijpen en (h)erkennen, is de eerste stap naar een handleiding voor jezelf en de omgeving waarin je leeft. Door middel van diverse psychologische methoden onderzoeken we de functie en betekenis van gedrag, denken en voelen. In jouw bedrijf kijken we naar instandhouders van gedrag, waarden, behoeften en drivers. **Meer (zelf)bewustzijn helpt je om betere keuzes te kunnen maken.**

(Zelf)regulatie

Hoe houd je balans in jezelf, je relatie en je organisatie? Hoe houd je op een fijne en responsieve manier grip op jezelf, anderen, je energie en je focus? Hoe kan je voorzien in je behoeften?

Zelfregulatie is het vermogen om goede keuzes te maken gedragsmogelijkheden en deze gedragingen zelf of samen met anderen te realiseren, evalueren en verbeteren. Het bijsturen van jezelf op gedragsmatig niveau hangt samen met het voorzien in behoeften en het (h)erkennen van emoties. Ook staat het voor het stellen van gezonde grenzen naar jezelf en je omgeving, waardoor je ontspannen, stabiel en energiek blijft. Het is een proces van experimenteren, evalueren en weer bijstellen tot dat je het doel bereikt. **Door zelfregulatie ervaar je meer eigen regie.**

(Zelf)compassie

Zorg je goed voor jezelf en de ander? Kan je begrip en empathie opbrengen voor jezelf en de ander? Mag jij en mag de ander zichzelf zijn?

Als je naar jezelf, je eigen (destructieve en constructieve) patronen kunt kijken vanuit begrip, mildheid en acceptatie, gaan deze je minder last bezorgen. Als je leert met meer compassie naar de patronen van de ander te kijken, ervaar je meer contact. **(Zelf)compassie zorgt voor meer verbinding met jezelf en de mensen om je heen, waar door je rustiger en meer verbonden gaat voelen.**

(Zelf)ontwikkeling

Wat heb jij of heeft de ander nodig om jezelf verder te kunnen ontwikkelen? Wat heeft jouw organisatie nodig om verder te ontwikkelen? Welke vaardigheden en inzichten heb je nodig verder te kunnen groeien?

Door middel van (zelf)ontwikkeling, op welk vlak dan ook, creëer je meer kansen voor jezelf om naar jouw waarden te leven en je eigen behoeften te vervullen. Als je je doelen koppelt aan jouw waarden en ze specifiek meetbaar, realistisch en haalbaar houdt, krijg je **succeservaringen die daadwerkelijk waarde toevoegen aan jouw leven of aan jouw organisatie.**

Verbinding

Ben je verbonden met jezelf, drivers en de wereld om je heen?

Ieder mens wordt geboren met de behoefte aan verbinding. Verbinding in de vorm van verbinding en contact met anderen en zichzelf, maar ook verbinding in de vorm van congruentie en veiligheid en verbinding met wat belangrijk voor je is. Door weer in contact te komen met jezelf en je emoties, kan je ook weer in contact komen met de ander, met jouw flow en jouw gevoel van zingeving en weer komen tot samenwerking.

Wanneer je meer verbinding hebt met jezelf en met anderen, kan je beter reageren op de mensen om je heen en op de dingen die gebeuren in je leven.

Duidelijke (efficiënte proces) kaders

Zijn jouw grenzen duidelijk voor jezelf en de ander? Weten anderen wat ze aan je hebben? Weten jouw medewerkers wat er van wie wordt verwacht en wanneer?

Kaders scheppen helderheid en daarmee veiligheid en duidelijkheid. Naar jezelf geeft het houvast in wat je wel en niet wilt, in relaties geeft het stabiliteit en vertrouwen en zorgt het ervoor dat je zowel ruimte kan geven aan jezelf, als aan de ander. In bedrijven geven duidelijk – en efficiënte – proceskaders richting aan processen en gedrag, waardoor iedereen weet wat er wordt verwacht, wanneer en op welke manier.

Wanneer er gaten vallen in processen en kaders, leidt dat tot onduidelijkheid, spanning, onzekerheid en vertraging of stagnatie van groei. **Wanneer kaders duidelijk zijn, ervaar je meer stabiliteit en is er ruimte voor groei.**