

JEZELF BESTUREN

ZELFSTURING NAAR JE PERSOONLIJKE GEBRUIKSAANWIJZING

HEILWINE A.H.M. BAKKER

**Werknemers leren zichzelf besturen naar hun eigen gebruiksaanwijzing.
Een remedie om de mentale conditie op peil te houden in een veeleisend leven.**

Heilwine Bakker, psycholoog en directeur van Balans & Impuls schreef dit boek na jarenlange ervaring binnen haar bedrijf. 'De kennis en handvatten in dit boek zijn ontwikkeld in de ruim vijftien jaar dat ik als psycholoog werkzaam ben. Ik heb het in mijn werk belangrijk gevonden mensen praktisch bij te staan om "de levenstaak" op hun bord hanteerbaar te maken', aldus Bakker.

Bijzonder aan dit boek is dat de handvatten zijn afgestemd op de persoonlijke gebruiksaanwijzing. Hiermee wordt bedoeld op de eigen stijl van sturing over het eigen denken, voelen en doen. Enkele voorbeelden van onderwerpen waar dit op wordt toegepast zijn, onder andere; doelgericht werkgedrag en omgaan met ingrijpende gebeurtenissen.

Voorbeelden van persoonlijke gedrachtspatronen zijn:

- serieuze denker
- impulsieve doener
- open gevoelige
- innemende (schijn) sterke

In het boek vindt u prachtige foto's van Diederik Kratz, internationaal gewaardeerd fotograaf. Kijk voor een preview van het boek op: <http://www.tatramedia.nl> of <http://www.balans-en-impuls.nl>

In 2007 verschenen van haar hand de boeken 'Weerbaarheid voor reddingswerkers' en 'Hoe mensen werken'.

Recensies 'Jezelf Besturen'

'De grote kunst is een goede analyse te maken om het eigen grondpatroon te ontdekken. Daarvoor heeft Bakker een praktische methode ontwikkelt'.

Uit: *Het Financiële Dagblad*. Pagina 1. 22 januari 2009

'De psychologe publiceerde onlangs een boek over zelfsturing, waarmee mensen zichzelf ook in moeilijke tijden zoals na een ontslag overeind kunnen houden'.

Uit: *AD*. Pagina 15. 9 februari 2009

'Jezelf besturen' is een praktisch boek geworden dat zich door een mix van theorie, herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen vlot laat weg lezen'.

Uit: *TBV* 17. Nummer 2. Februari 2009

'Interessant is wat Bakker aangeeft als instrument voor zelfsturing bij het verwerken van trauma's. Bakker reikt handvatten aan die van belang zijn te weten in wat voor 'persoonlijke bodem' de ingrijpende gebeurtenissen vallen'.

Uit: *Meldkamer*. Nummer 3. Maart 2009



Jezelf besturen, 'zelfsturing naar je persoonlijke gebruiksaanwijzing' door Heilwine Bakker.
Uitgave Tatra Media BV 2008. ISBN 978-90-79919-01-7. Prijs; €34,95

Voor interviews of recensie-exemplaren kunt u contact opnemen met:

Balans & Impuls, Heilwine Bakker, tel. 070-3922261
info@balans-en-impuls.nl, www.balans-en-impuls.nl



TATRA MEDIA

OVER HEILWINE BAKKER

Haar leven

Heilwine is in 1992 afgestudeerd als psycholoog. Daarnaast is ze geschoold in psychodrama. Ze werkte voordat ze een eigen onderneming opzette in de verslavingszorg en geestelijke gezondheidszorg. In 1997 startte ze Balans & Impuls met de bedoeling werknemers en werkgevers bij te staan met praktische resultaatgericht psychologische raad en daad. Het is inmiddels een landelijke onderneming met tien medewerkers. Heilwine is getrouwd en moeder van twee zonen en een dochter. Ze is voorzitter van R4R Europe, een initiatief om bewonersactiviteiten te bundelen voor sterke en leefbare buurten. Een van de activiteiten is een bewonersuniversiteit.

Haar werk

Ze ontwikkelde handvatten om mensen bij te staan het (lijden)leven te dragen en "de levenstaak" op hun bord te hanteren. Voorbeelden van mensen en hun problematiek die ze bijstaat zijn; werknemers met somberheid en burn-out klachten, rouwproblematiek, hulp bij trauma's en managementvraagstukken. In de stijl van werken die ze heeft ontwikkeld komt het steeds neer op het herkennen van gedragspatronen en ongewenste patronen bij te sturen om doorgroei mogelijk te maken. Het kan dan gaan om patronen in de innerlijke wereld van mensen, in de mens in relatie tot de ander. Ze zet zich in om, hoe groot de problemen of zorgen ook zijn, positieve energie te mobiliseren om te komen tot herstel of een oplossing.

Oeuvre

'Hoe mensen werken'

'Hoe mensen werken' geeft een visie en aanpak die het mogelijk maken het vallen te beperken en te komen tot actieve positieve samenwerking met de werknemers. Ook bij stagnatie in functioneren en psychisch verzuim. Het boek is geschreven voor leidinggevenden en HR-managers. Het boek is echter geschikt voor een ieder die beroepshalve te maken heeft met de werkende mens.

-*Hoe mensen werken, een praktijkgids voor leidinggevenden.* Het boek is op initiatief van Heilwine Bakker geschreven met Dr. E.H.M. Eurelings-Bontekoe en Prof. Dr. A.W.K. Gaillard. Uitgave Kluwer 2007. ISBN 978 9013047240. Genomineerd voor beste HRM boek 2007.

'Weerbaarheid voor reddingswerkers'

Voor reddingswerkers schreef ze een afzonderlijk boek 'Weerbaarheid voor reddingswerkers'. In haar werk merkte ze dat reddingswerk vatbaar kan zijn voor persoonlijke scheefgroei. De dagelijkse confrontatie met menselijk lijden, agressie, geweld en dreiging kan leiden tot emotionele slijtage, persoonlijke verharding, somberheid en agitatie. Het boek biedt handvatten om de mentale conditie op peil te houden in een emotioneel veeleisend beroep.

-*Weerbaarheid voor reddingswerkers.* Voor professionals die zich inzetten voor orde, gezondheid en veiligheid. Uitgave SDU uitgevers BV 2007. ISBN 978 90 12 12522 2.

Recensies

'Hoe mensen werken'

'Goede baas, gezonde werknemers'.

Uit: *Psychologie Magazine*. December 2007

'Dit boek geeft u een visie en praktische aanpak die een vruchtbare samenwerking met uw medewerkers mogelijk maken'.

Uit: *Sales Management*. 1-2 2008

'Het bijzondere van dit boek is dat het een integrale benadering biedt vanuit een klinische en arbeids- en organisatiepsychologie'.

Uit: *Sociale Zaken*. 25 maart 2008

'Weerbaarheid voor reddingswerkers'

'Psycholoog geeft in boek tips om privé overeind te blijven'.

Uit: *AD*. Woensdag 7 november 2007

'Hulpverleners krijgen ondersteuning in weerbaarheid'.

Uit: <http://www.netn.nl>, 8 november 2007

'De boodschap van het boek is eenduidig: probeer professioneel op te treden, maar geef je rekenschap van het feit dat je ervaringen wat met je doen'.

Uit: *TBV 16*. Nummer 1. Januari 2008

