

GLAS VULLEN DOOR TE SPORTEN EN WEG TE STREPEN

Hoe blijf je scherp? Het is een vraag die geregeld aan **Elise Lagarde** (55) van La Garde Coaching in Beneden-Leeuwen gesteld wordt. Middels gesprekken of trainingen komen de meeste vraagstellers zelf met het antwoord. “Dat is voor iedereen anders”, zegt Lagarde. Als haarzelf de vraag gesteld wordt, geeft ze daarom een heel persoonlijk antwoord.

“Scherp blijven, in je werk en in je privéleven, doe je door de balans te zoeken tussen wat je energie geeft en kost. Ik heb inmiddels een heel pakket aan levenservaring en weet daarom wel hoe ik mijn glas weer kan vullen als het halfleeg dreigt te raken.” Sporten, afspraken wegstrepen in haar agenda en tijd voor zichzelf nemen zijn daar voorbeelden van.

Lagarde weet hoe het voelt als de bodem van haar glas in zicht komt. Ruim twaalf jaar lang werkte ze als hrm-adviseur aan de Radboud Universiteit. “Ik heb daar een paar jaar geleden zelf ontslag genomen. Dat was een grote beslissing. Ik had er een fantastische werkgever, een goed contract en een fijn salaris, maar het werk gaf me niet langer energie. Ik voelde me onvoldoende uitgedaagd en werd er ziek van. Niet een burn-out had ik, maar een bore-out.” Na een tijdje wikken en wegen besloot Lagarde drastisch het roer om te gooien. Ze nam ontslag en startte haar eigen coachingsbedrijf. Grenzen stellen is nu haar manier om grote stress te voorkomen.

“Ik kan gelukkig goed ‘nee’ zeggen. Dat is ook wel nodig als je een eigen bedrijf runt. Ik werk vier dagen in de week en heb de discipline om me strikt aan werktijden te houden. Toen ik vier jaar geleden begon, had ik wel wat moeite om de week niet vol te plannen met werkafspraken. Op een gegeven moment werkte ik meer dan vijf dagen. Ik heb toen goed nagedacht over wat ik wilde en keuzes gemaakt.”

“IK KAN GELUKKIG
GOED ‘NEE’ ZEGGEN.

Ondanks dat Lagarde mensen bijstaat wanneer spanningen te hoog oplopen, kent ze zelf ook haar stressmomenten. “Sporten is voor mij een heerlijke manier om te ontladen.” Lagarde stapt regelmatig op haar racefiets en legt dan behoorlijke afstanden af. “Maar je moet wel je grenzen stellen. Zodra het als ‘moeten’ gaat voelen, neem ik een stapje terug. Stoppen met sporten is volgens mij nooit



Elise Lagarde

een goed idee, maar rustig aan doen is soms nodig. Als ik minder zin heb om te fietsen, doe ik een rondje van vijftig kilometer in plaats van honderd. Of ik wandel een stuk langs het water. Dat is altijd lekker.”

Minfulness is ook een goede manier om de balans te behouden. Vanaf september start Lagarde met mindfulness-trainingen in haar praktijk aan huis. “Bovendien pak ik, als de druk te hoog wordt, mijn agenda erbij om dingen die niet echt moeten weg te strepen. Ja, zelfs leuke afspraken. Die tijd voor mezelf heb ik af en toe echt nodig om op te laden. Zo blijf ik scherp.”