



10 SIGNALEN VAN ONDERHUIDSE STRESS EN TEAMDYNAMIEK OP DE WERKVVLOER

En hoe bokscoaching deze oplost



V O O R W O O R D

In een wereld waar het tempo hoog ligt en de druk steeds verder toeneemt, worstelen veel teams met spanningen die niet altijd zichtbaar zijn. Niet in vergaderingen. Niet in dashboards. Maar wél in gedrag, samenwerking en welzijn.

Bij Coaching by Koman geloven we dat echte verandering begint in het lichaam - waar woorden tekortschieten, spreekt bokscoaching boekdelen.

Deze gids helpt je om onderhuidse signalen van stress en verstoring te herkennen, én biedt je handvatten om er duurzaam mee aan de slag te gaan.



1. SIGNAAL: STILTE IN PLAATS VAN ECHTE COMMUNICATIE

Mensen praten wel, maar zeggen niets wezenlijks. Meningsverschillen worden vermeden, spanningen onderdrukt.

Oplossing met bokscoaching:

In tweetallen oefenen we op fysieke interactie en confrontatie. Wat gebeurt er als iemand op je afkomt? Je reactie zegt alles over je communicatiepatronen.



2. SIGNAAL: CONTINU 'AAN' STAAN – GEEN HERSTELMOMENTEN

Er wordt doorgewerkt in pauzes, mail gecheckt in het weekend, slaap schiet erbij in.

Oplossing met bokscoaching:

Via ademhaling, beweging en fysiek bewustzijn leren deelnemers spanning herkennen én ontladen.



3. SIGNAAL: KORT LONTJE, IRRITATIES OF CONFLICTVERMIJDING

Ruzies breken uit óf blijven onder de oppervlakte sudderen.

Oplossing met bokscoaching:

Fysieke oefeningen maken duidelijk hoe mensen omgaan met conflict: trekken ze zich terug, of gaan ze te fel in de aanval?



4. SIGNAAL: GRENZEN WORDEN NIET (H)ERKEND

Mensen zeggen 'ja' terwijl ze 'nee' voelen. Burn-out ligt op de loer.

Oplossing met bokscoaching:

We trainen het stellen van fysieke en emotionele grenzen. Niet als theorie, maar door het te voelen en letterlijk te oefenen.



5. SIGNAAL: GEBREK AAN VERTROUWEN

Teamleden durven zich niet uit te spreken of hulp te vragen.

Oplossing met bokscoaching:

Samen boksen vereist vertrouwen. Door oefeningen in tweetallen ontstaat verbinding zonder woorden. Maskers vallen af.



6. SIGNAAL: TEAMS FUNCTIONEREN NAAST ELKAAR, NIET MET ELKAAR

Samenwerking verloopt stroef. Mensen werken in silo's.

Oplossing met bokscoaching:

Via fysieke samenwerkingsoefeningen ervaren teams wat het betekent om echt samen te bewegen. Letterlijk én figuurlijk.



7. SIGNAAL: WEERSTAND TEGEN VERANDERING

Nieuwe processen stuiten op passief of actief verzet.

Oplossing met bokscoaching:

In boksoefeningen simuleren we verandering en druk. Hoe blijf je staan als het anders loopt dan verwacht?



8. SIGNAAL: HOGE UITVAL DOOR STRESS EN VERMOEIDHEID

Ziekteverzuim stijgt, met name door mentale overbelasting.

Oplossing met bokscoaching:

De sessies helpen bij het herkennen van stresssignalen en het inzetten van het lichaam als bondgenoot in herstel.



👁️ 9. SIGNAAL: LICHAAMSTAAL ZEGT IETS ANDERS DAN WOORDEN

Iemand zegt: “Het gaat goed”, maar de schouders hangen.

Oplossing met bokscoaching:

We maken lichaamstaal bespreekbaar en bewust. Wat zegt je houding, je ademhaling, je reactie?

De spiegel liegt niet.



10. SIGNAAL: VASTE ROLLEN EN PATRONEN BLOKKEREN GROEI

Dezelfde mensen nemen het voortouw, anderen blijven stil.

Oplossing met bokscoaching:

Door fysieke oefeningen ontstaat ruimte om andere rollen aan te nemen. Buiten je comfortzone groeit iets nieuws.



PRAKTISCHE OEFENINGEN (ZONDER BOKSHANDSCHOENEN)

- **Spanningsmeter check-in:** Laat teamleden met gesloten ogen aangeven waar ze spanning voelen in hun lichaam.
 - **Grenzen-oefening:** Laat twee mensen tegenover elkaar staan. Eén doet een stap naar voren. De ander geeft aan wanneer het “te dichtbij” voelt.
 - **Adempauze:** Eén minuut bewust ademen voor of na een meeting. Dit kalibreert het zenuwstelsel en verhoogt focus.
-



WAT JE LICHAAM VERTELT - EN JE HOOFD SOMS NIET WEET

In elk team speelt een onderstroom van gedrag, spanning, vertrouwen en onuitgesproken regels.
Door fysieke bewustwording - zoals in bokscoaching - krijg je directe feedback van het lichaam.
Zonder oordeel, maar met effect. Daar begint verandering.



BONUS: CHECKLIST “IS MIJN TEAM TOE AAN BOKSCOACHING?”

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee:

- Worden spanningen binnen het team niet uitgesproken?
- Voelen collega's zich regelmatig opgejaagd of vermoeid?
- Wordt er geklaagd over “gebrek aan echte samenwerking”?
- Zie je een paar dominante personen die altijd de boventoon voeren?
- Merk je dat veranderingen in je organisatie moeizaam verlopen?
- Heb je het gevoel dat mensen op hun tenen lopen?

3 keer ‘ja’? Dan is het tijd om contact met ons op te nemen.



KLAAR OM SPANNING OM TE ZETTEN IN KRACHT?

Coaching by Koman begeleidt organisaties die willen investeren in duurzame verandering, verbondenheid en vitaliteit. Met bokscoaching maken we onderhuidse patronen zichtbaar én hanteerbaar.

✓ Persoonlijk

✓ Fysiek

✓ Effectief

☎ Direct contact? Bel ons gerust op 0639871340

✉ info@coaching-by-koman.nl

🌐 www.coaching-by-koman.nl

