

Florerend Leiderschap onder druk

Wat we kunnen leren van topleiders... over functioneren onder druk

10 buffers om vitaal te blijven presteren
Jubileumseminar Florerend Leiderschap
Auditorium STC Rotterdam, 1 april 2026
Door Stephen Steijger



3

Mijn persoonlijke 'schok'




4

Hoe managen executives hun welzijn?

Subvragen:

1. Hoe behouden effectieve executives hun geestelijke en fysieke welzijn in de praktijk?
2. Welke obstakels ervaren zij en hoe overwinnen ze die?
3. Hoe kunnen executive coaches hen hierin ondersteunen?



5

Kenmerken van 'alfa's' aan de top van organisaties



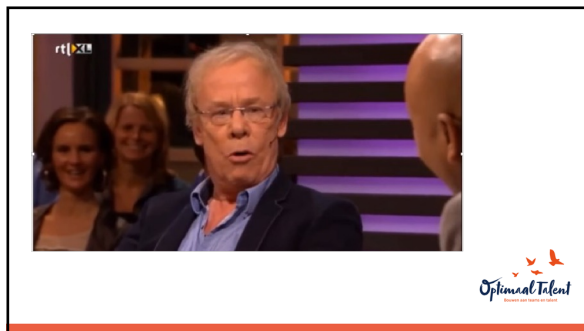
- ✓ Doelgericht, ambitieus en besluitvaardig
- ✓ Sterk zelfvertrouwen en gevoel voor autoriteit
- ✓ Dominant en verbaal sterk, risico op conflicten
- ✓ Minder tijd voor reflectie en diepe verbinding
- ✓ Competitief en hoog ambitieniveau



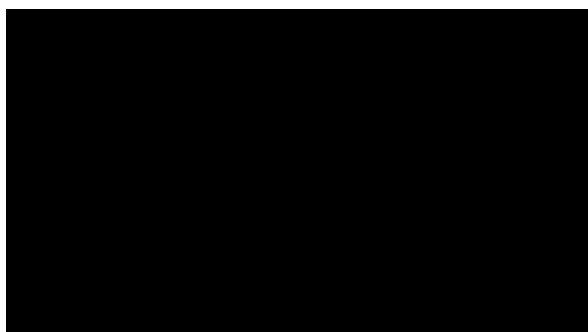
6



7



8



9



10



11

Push- en pullfactoren voor leiders

Versterkende krachten	Belemmerende krachten
<input checked="" type="checkbox"/> Zelfstandigheid en steun	<input type="checkbox"/> Stress en overbelasting
<input checked="" type="checkbox"/> Persoonlijke drijfveren en support	<input type="checkbox"/> Altijd bezig willen zijn
<input checked="" type="checkbox"/> Talenten benutten	<input type="checkbox"/> Werken uit angst of dwang
<input checked="" type="checkbox"/> Gezonde routines	<input type="checkbox"/> Macht en overmoed
<input checked="" type="checkbox"/> Vitaal en veerkrachtig zijn	<input type="checkbox"/> Chronische belasting

12



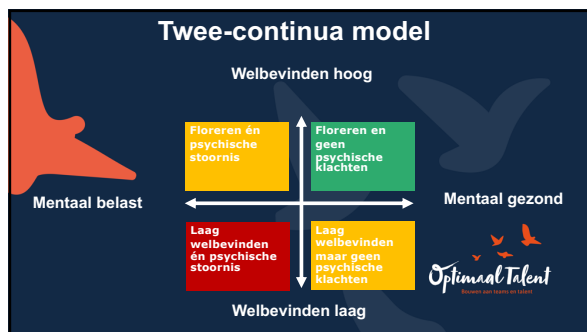
13



14



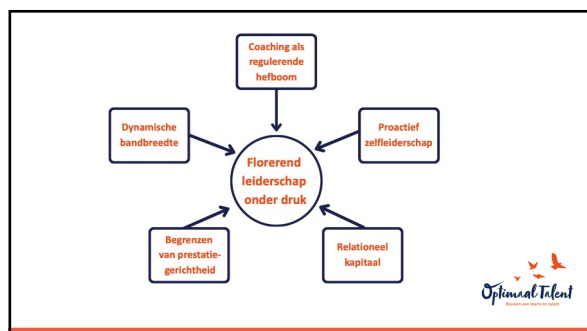
15



16



17



18

- ### De 10 buffers voor Florerend Leiderschap:
1. Eigen kernkompas
 2. Talentinzet
 3. Mentale bandbreedte
 4. Gezonde levensstijl
 5. Toppers om je heen
 6. Agenda-regie
 7. Energiemanagement
 8. Mini-retraites
 9. Omgaan met schaduwpatronen
 10. Emotionele intelligentie

19



20



21



22

Buffer 8: Organiseer dagelijkse mini-retraites

"Overdag gewoon lekker gas geven en 's nachts weer opladen die batterij dus!"

Toch?

Optimaal Talent

23

"63% van de Nederlanders is niet tevreden met hun slaap of geeft zijn of haar slaap zelfs een dikke onvoldoende."

Of kan dat toch anders?

Optimaal Talent

24

Buffer 8: Organiseer dagelijkse mini-retraites

Herstel is voor florerende leiders geen activiteit voor het weekend, maar een bewuste praktijk gedurende de dag. Mini-retraites zijn korte, prikkelarme momenten waarin het brein kan ontladen en resetten. Denk aan ademen, aandachtsoefeningen of even stilte toelaten, verspreid over het werkdag.

Optimaal Talent

25

Eén schuif. Drie actie-hormonen.
Je energie- en focusregulatie in één model.

Rust / Baseline ————— Hoge activiteit

Adrenaline
Hartslag - Adembaling
- Spierspanning

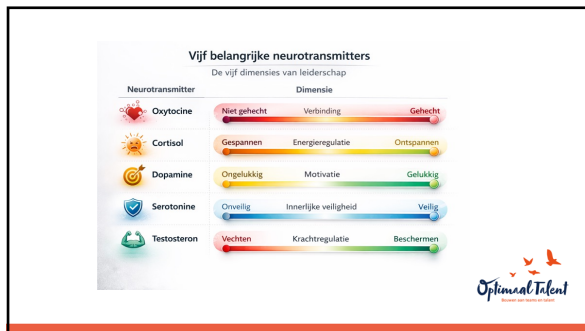
Cortisol
Energie vrijmaken -
Herstelt tijdelijk uit

CRH
Focus versmallen
Concentratie verhogen

Hoe hoger de schuif, hoe meer energie — en hoe minder nuance.

Optimaal Talent

26



27



28

Driehoek-strategie

Driehoek omhoog = Activatie

- Spreken
- Beslissen
- Presteren
- Sporten
- Mail verwerken

Driehoek omlaag = Herstel

- Uit het raam staren
- Wandelen
- Langere uitademing
- Zintuiglijk waarnemen
- Even niets

Groei zit niet in de piek. Groei zit in het herstel.

29

2 minuten: een kort buur-gesprek

Denk aan een situatie onder druk waarin jij je bevond. Noem 3-5 concrete voorbeelden van hoe jij jouw driehoekjes omlaag krijgt wanneer de druk hoog is

Delen: 1 minuut per persoon

30

Drie praktijkimplicaties uit het onderzoek:

- 1. Executives**
Floreren vraagt actieve zelfregulatie
- 2. Executive coaches**
Coaching versterkt zelfregulatievermogen
- 3. Organisaties**
Welzijn is strategisch leiderschapskapitaal

31



32