

# GUN JEZELF *geluk*

Ben jij fit? Energiek? Gelukkig? Hans Kloosterman is het in ieder geval wel. Tevreden, ambitieus, enthousiast, leergierig... en gelukkig. Als boeddhist en eigenaar van de RS Lifestyle Group integreert hij mindfulness in zijn bedrijfsvoering. En dat alles met één missie: creating awareness.

**S**tress. Haast. Burn-out. Deadlines. Het zijn woorden die we in het bedrijfsleven steeds vaker tegenkomen. Juist nu moeten minder mensen vaak meer werk kunnen verzetten. En dat vereist een fit lijf en een sterke geest. Een combinatie waar Hans Kloosterman wel raad mee weet.

## ESSENTIE

De RS Lifestyle Group biedt coaching en corporate yoga & mindfulness. Kloosterman coacht mensen naar een bewuster en authentieker bestaan. Geef hem een paar maanden en je weet weer hoe het is om gelukkig te zijn. "Ik spiegel veel tijdens de sessies van anderhalf uur. We richten ons op ademhalings technieken, yoga en mindfulness, maar uiteraard ook op de probleemstelling.

Met de mindfulness technieken komen mensen dichterbij hun gevoel en essentie. Zo kan er veel gerichter gecoacht worden." Kloosterman hanteert de leer van de Boeddha. "Hoe kun je leren om eerst te voelen en daarna pas te denken en te besluiten wat wijs is om te zeggen of te doen. We zijn dit in het Westen verlerd. In de vorige eeuw leefde iedereen van buiten naar binnen. Nu wil men weer van binnen naar buiten leven. Wie ben ik? Wat kan ik? Wat is mijn potentieel en hoe kan ik waarde toevoegen aan mijn omgeving. Het is een zoektocht naar helderheid, inzicht en wijsheid."

## DIENEND LEIDER

Daarnaast kent het bedrijf een derde onderdeel. Het hart van het bedrijf: werving & selectie.



## EERST VOELEN, DAARNA PAS DENKEN EN BESLUITEN

### WAT IS MINDFULNESS?

Het zijn bepaalde meditatie- en yoga technieken, afkomstig uit het Boeddhisme. John Kabat Zin is de Amerikaanse grondlegger van deze term. Hij ontwikkelde dertig jaar geleden aandachtstraining, een techniek om mensen te leren omgaan met stress, angst, pijn en ziekte. Hij noemde zijn programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

RS Lifestyle Group organiseert verschillende lessen en workshops op het hoofdkantoor in Den Haag of op locatie.

- Elke maandag om 19.30 uur yoga en mindfulness
- In juli en in oktober start een 8-weekse opleiding mindfulness op dinsdagavond en woensdagochtend.
- 21- 23 september: yoga & mindfulness retraite in het Tibetaanse klooster in de Belgische Ardennen

En dan vooral binnen de sectoren fashion, living, cosmetics en food & beverage. Vanaf 1 juli 2012 start Kloosterman met het RS Executive Program. Met executive search zet hij zich in om managementteams en directies compleet te maken. "Mijn inzet is juist voor deze groep van waarde. Het middenkader vindt elkaar steeds makkelijker via het internet, maar voor topfuncties wordt nog altijd een headhunter ingeschakeld." Vervolgens kan hij via executive coaching en mindfulness bewustwording creëren binnen de top van een bedrijf. "Van een complete en bewuste directie profiteert de hele organisatie. Een goede leider is een dienende leider en voedt zich bottom-up met informatie van zijn medewerkers. Pas daarna zet hij een richting uit." Met ruim tien jaar ervaring aan de in- en

verkoopkant in het managementteam van de Maxeda Groep, startte Kloosterman in 2000 met de RS Lifestyle Group. Hij heeft zich altijd opgesteld als dienend leider. "Onze besluitvorming vindt bijvoorbeeld plaats via een consensusmodel: meeste stemmen gelden." Daarnaast voerde hij twaalf jaar geleden al het nieuwe werken in. Flexibele uren, thuiswerken en een online virtual office. Ook mediteert de groep voor een vergadering en verzorgt Kloosterman elke week een yogales voor alle collega's.

### WAT HIJ UITEINDELIJK IEDEREEN GUNT?

"Een mindful leven. Met bewuste aandacht leven in het nu, zonder oordeel. Het is zijn missie om aandachtstraining een plaats te geven binnen de samenleving. Het is dus jammer dat

sommige bedrijven zich nog steeds niet prettig voelen bij termen als yoga, Boeddhisme en mindfulness. "En onnodig. Er is niets zweverigs aan. Alles draait om bewustwording. Over tien jaar is deze werkwijze geïntegreerd in de meeste organisaties, daar ben ik van overtuigd. Het vergt alleen geduld, want je kunt het niet afdwingen. Dit moet groeien."

Wil je een topkadvacature uitzetten? Een coachingsessie? Of zelf ervaren wat yoga en mindfulness kunnen betekenen voor jou of je bedrijf? Kijk dan snel op [www.rsgroup.eu](http://www.rsgroup.eu).

RS Lifestyle Group  
Westeinde 12D, Den Haag  
T (070) 363 41 62 [www.rsgroup.eu](http://www.rsgroup.eu)