



■ Sara Van Wesenbeeck aan de Dijle in Rijmenam: "Een uitgeslapen mens verdient meer."

## Sara Van Wesenbeeck geeft raad aan superdrukke mensen

# "Ik vergeet zelf wel eens mijn eigen regels"

### BONHEIDEN

**Sara Van Wesenbeeck (49) is de eerste 'professionele organisator' van ons land. Zij geeft nu haar kennis door.**

ERIK VAN EYCKEN

De voormalige PR- en marketingverantwoordelijke rondt vandaag haar driedaagse opleiding tot professional organizer af in het Vlaams-Brabantse Geetbets. En er komen nog opleidingen aan. "Misschien doe ik mezelf wel concurrentie aan, maar ik beschouw mijn cursisten als toekomstige collega's", lacht ze.

Van Wesenbeeck is ondertussen acht jaar zelfstandige coach en geeft vaak tips op radio- en televisiestations. Ze schrijft ook columns in magazines en kranten. "Opvallend is dat meer en meer gezinnen een beroep op me doen als organizer en coach. Mensen hebben het vaak zo druk met de combinatie van werk, kinderen en privé dat ze zelfs geen tijd meer hebben om de brievenbus leeg te halen. Ik leer ze om alles binnen een gestructureerd tijdsbestek aan te kunnen."

"Het heeft bijvoorbeeld geen zin om je binnenkomende facturen te bewaren op drie

verschillende plaatsen in huis. Maak er één stapel van en ga er elke week eens door. Zo vermijd je dat je facturen vergeet te betalen. Vooral vrouwen kunnen hulp gebruiken omdat ze gemiddeld een uur per dag meer aan de kinderen en het huishouden besteden. Ook de combinatie van vrije tijd en het professionele leven wordt onder de loep genomen. Na een eerste gesprek kan ik de situatie inschatten, al moet ik hier en daar bijsturen. Niemand is perfect. Ook ik vergeet wel eens de regels die ik zelf maak", lacht ze.

Sara geeft opleidingen aan werknemers van bedrijven over hoe ze efficiënt kunnen omgaan met dossiers, stress en werk in het algemeen. "Stress is niet te onderschatten. Het heeft geen zin om urenlang aan één stuk te blijven doorwerken."

### Voldoende rust is essentieel

Regelmatig pauzeren is erg belangrijk, ook al is het maar voor vijf minuten. Goed uitgerust aan de dag beginnen is essentieel als zelfstandige of bedrijfsleider. "Het is bewezen dat een uitgeslapen mens meer verdient omdat hij dossiers niet laat slabakken en veel scherper staat. Onder-

**SARA VAN WESENBEECK**  
PROFESSIONAL ORGANIZER

**"Mensen hebben het soms zo druk met de combinatie werk-privé dat ze geen tijd meer hebben om de brievenbus leeg te halen"**

schat rust dus zeker niet."

Ondertussen schreef Sara ook al drie boeken met tips en trucs voor iedereen, werknemers of zelfstandige ondernemers. "Ook hier zijn vrouwen mijn belangrijkste klanten. Ze twijfelen vaker om zelfstandig te worden. Ik leg het belang uit van naamkaartjes, een verzorgde website, een blogspot en de essentie van hoe ze hun merk aan de man kunnen brengen. De meester starten in bijberoep. Eens de zaken draaien, durven ze vol tijds over te stappen. In de beginfase willen ze toch nog vaak wat zekerheid bij een vaste werkgever."

**INFO**  
[www.plusorganizing.be](http://www.plusorganizing.be)  
[www.lannoo.be](http://www.lannoo.be)