VERSTAAN EN VERSKERP

Sensoriese IK is ewe belangrik as IK en EI

Jy moet jou sintuie haarfyn verstaan. As jy dit regkry, kan jy jou werkomgewing en leefstyl so aanpas dat jy rustiger en slimmer leef.

So sê Annemarie Lombard, kenner van sensoriese intelligensie, of sensiIQ.

Volgens haar word te veel aandag aan jou intelligensie (IK) en emosionele intelligensie (EI) gegee, sonder om die mag van jou sintuiglike intellek in ag te neem. "Jou sensoriese intelligensie is die verstaan en gebruik van inligting om die lewe makliker en minder spanningsvol te maak," sê sy.

Lombard, 'n arbeidsterapeut, doen die afgelope jare intensief navorsing oor sensiIQ, en haar boek, *Sensoriese intelligensie: Hoekom dit meer saak maak as IK en emosionele intelligensie*, het in 2007 verskyn.

"Met sensoriese profiele is daar nie 'n reg of verkeerd nie – jy hoef ook nie jou profiel te verbeter nie, want dis deel van jou genetiese kode," sê sy.

Maar nie almal van ons is met sensoriese intelligensie geseën nie. "Omdat sensiIQ pertinent op die primitiewe brein werk, is dit ook 'n onbewustelike deel van jou funksionering."

Terwyl IK, of jou intelligensie, in die bokant van die brein lê, en emosionele intelligensie in die middel van die brein in die limbiese sisteem wat ons emosies reguleer, lê sensoriese intelligensie in die primitiewe brein, sê sy.

"Inligting kom by die brein in aan die onderkant, deur die primitiewe brein, waar dit gefilter en verwerk word voordat dit na die middel en bokant van jou brein skuif. Hiërargies is die sensoriese brein dus die eerste toegang wat inligting tot jou brein het. Jou primitiewe brein is die een wat daar is vir oorlewing, en wat jou help om vinnig te reageer.

"Onthou jy die kere dat jy iets gesê of gedoen het, net om 'n breukdeel van 'n sekonde later te besef dit was verkeerd? Dis die mag van die primitiewe brein! Dié brein reageer vinniger – en eers

Annemarie Lombard, kenner van sintuiglike intellek. FOTO'S: VERSKAF

wanneer die boodskap by die 'hoofbrein', of IK, uitgekom het, besef jy dalk dit wat jy gesê het, was verkeerd."

Dis belangrik om jou sensoriese intelligensie te verskerp, sê Lombard. "Ter wille van jou werkplek en jou persoonlike lewe."

Lombard sê met sensoriese profilering bepaal ons ons sensoriese drempels in die brein. "Die mens het sewe sintuie en jou sensoriese drempels vir al sewe sal verskil. Die toleransie vir sensoriese drempels werk net soos pyndrempels – sommige mense het lae drempels en voel pyn dus baie vinnig. Ander het weer hoë drempels en kan dus baie pyn weerstaan voordat die brein dit 'voel'.

"Dieselfde geld vir jou sewe sintuie, naamlik sien, hoor, proe, voel, tas, ruik en beweging. Jou lae drempelsisteme is geneig om jou te oorlaai en jou brein te oorstimuleer, wat stres en angs veroorsaak, terwyl jou hoë drempelvlakke jou aandryf. Hoe meer jy van jou hoë drempelvlakke inspan, hoe meer word jou brein positief gestimuleer."

Lombard verduidelik dit soos volg:

Sensoriese Intelligensie deur Annemarie Lombard.

"As jy lae ouditiewe of gehoordrempels het, tel jy klanke en agtergrondgeraas baie vinnig op – jy is dus méér op jou omgewing ingestel, maar dit kan jou ook oorlaai. As jou vierjarige skree en raas, kan dit jou soms teen die mure uitdryf. As jy dit weet, kan jy, pleks van kwaad en geïrriteerd raak, die kleintjie na buite stuur om op die trampolien te gaan spring en te raas. Dit beteken jy is besig om jou omgewing te reguleer.

"Sulke besluite het 'n groot invloed op verhoudings en konflik en kan baie positief gebruik word om mekaar beter te verstaan en sodoende met meer begrip en insig teenoor ander op te tree."

As jy byvoorbeeld baie spesifieke keuses het oor die tekstuur, kleure en geure van dinge soos kos, beddegoed, klere, tandeborsels, waslappe en seep, word dit heel waarskynlik deur jou sensoriese drempel gedryf, sê Lombard.

"Sensoriese drempels help ons om sekere inligting uit die omgewing te vermy of uit te soek om die brein te streel of stimuleer.

"Hoekom is 'n brandende vuur, of 'n akwarium of fontein sulke wonderlike goed om na te kyk of luister? Dis omdat dit sensoriese kalmeerders is en die brein rustig maak. Dis inderdaad so dat sintuie die deurpad na die brein is!"

Lombard gebruik ook die werkomgewing as voorbeeld: As jy 'n lae toleransie het vir reuke en jy tel dit vinnig op, moet jy nié in 'n visfabriek werk nie!

"Dis belangrik dat jy die drempelvlak van jou sintuie identifiseer en daarvolgens optree of besluite neem.

"Mense met verskillende ouditiewe toleransies baklei byvoorbeeld met ander by die werk oor die klank van 'n radio – 'n radio kan maar speel vir mense met 'n hoë ouditiewe drempel, maar moet af wees vir iemand met 'n lae ouditiewe drempel.

"Sensoriese ergonomika is wanneer ons ons omgewing en werkkomponente struktureer sodat dit by ons drempels pas. As dit pas, stimuleer dit jou brein. As dit nie pas nie, word jou brein oorlaai."

Die sensoriese ergonomika vir lae drempels van visie en tassin:

Visueel

- Raak ontslae van alle gemors.
- Skep georganiseerde ruimtes (laaie, rakke, lessenaar).
- Gebruik so veel moontlik natuurlike lig.
- Gebruik gloeilampe met 'n sagte, pleks van 'n skerp lig.
- Gebruik gordyne of blindings.
- Gebruik 'n eenkleurige rekenaarskermbeeld (*screen saver*) sonder enige bewegende beelde.

Tassin

- Skuif jou stoel weg van die lugreëlaar of oop vensters.
- Maak vensters toe om die lugvloei op jou vel te verminder.
- Sorg dat die temperatuur in jou huis regdeur konstant bly.
- In 'n hysbak of tussen mense, staan agter en kyk na hulle om onverwagte aanraking te voorkom.
- Gebruik 'n selfoon met 'n aanraakskerm (*touch screen*) sodat harde aksies nie nodig is nie.
- Kies bekers, eetware en messegoed met gladde oppervlakke.
- Gebruik eerder 'n gewone tandeborsel as elektriese een sodat jy die vibrasies in jou mond kan reguleer.

➤ Volgende keer: Lombard se navorsing neem haar na "die besigste, malste, mees spanningsvolle werkplek".

■ Besoek ook Lombard se webblad by www.sensoryintelligence.co.za.

OVERBERG DISTRIKSMUNISIPALITEIT
met sy hoofkantoor op Bredasdorp, bied tans die volgende twee geleenthede aan toepaslik gekwalifiseerde persone.

Internskap: Interne Oudit
2x Twaalf-maande Kontrakaanstellings

Alles-insluitende vergoedingspakket: R10 000 per maand.

Twee internskappe is tans in Interne Oudit beskikbaar vir kandidate uit die voorheen benadeelde gemeenskap om praktiese ondervinding in die interne ouditfunksie van plaaslike regering op te doen. Hierdie projek is 'n inisiatief van Nasionale Tesourie se hervormingsprogram vir doeltreffende en verantwoordbare finansiële bestuur en gemik op individue wat onlangs 'n toepaslike tersiêre kwalifikasie soos hieronder genoem, verwerf het.

Kwalifikasievereistes: • B-graad of 3-jaar gelykwaardige tersiêre kwalifikasie met minstens Finansiële Rekeningkunde en Ouditkunde/Interne Ouditkunde as 'n hoofvak in die finale jaar • redelike skriftelike en mondelinge kommunikasievaardighede • rekenaargeletterdheid met praktiese ervaring • B-graad kandidate sal voorkeur geniet • geldige kode B bestuurderslisensie.

Sluitingsdatum: 3 September 2010.

Navrae: Mnr F Coetzee by 028 425-1157.

Aansoekvorms is verkrygbaar vanaf mev M Venter by 028 425-1157. Voltooide aansoekvorms, vergesel van 'n CV en gewaarmerkte afskrifte van vereistes kwalifikasies en finale puntestaat, moet gestuur word aan die Menslike Hulpbronne-seksie, Privaatsak X22, Bredasdorp 7280. By die versuim om stawende bewyse van vereiste kwalifikasies voor te lê, sal u aansoek nie verwerk word nie.

Sou daar binne ses weke na die sluitingsdatum geen terugvoering van hierdie kantoor was nie, kan aansoekers aanvaar dat hulle aansoeke onsuksesvol was.

D van der Heever
Munisipale Bestuurder

mobmedia 008/10

Media24 KOERANTE NEWSPAPERS

Advertensieverteenwoordiger

People's Post, lid van WP Koerante, voorste uitgewer van gehalte gemeenskapskoerante in die Kaapse Skiereiland, bied 'n geleentheid vir 'n advertensieverteenwoordiger in syTokai-kantoor

Kernfasette van die pos behels:

- Verkoop van advertensies en generering van nuwe besigheid.
- Bereiking van gestelde doelwitte.
- Dienslewering aan kliënte.
- Administratiewe take gekoppel aan die pos.
- Beheer oor die kenmerkende komponent van ons verkoopsmag
- Begrip vir die bedryf van 'n koerantomgewing
- Hulpverlening aan die bestuurder met daaglikse, weeklikse en maandelikse administratiewe en bedryfstake
- Doeltreffende kommunikasie aan alle eksterne en interne belanghebbendes en verskaffers
- Aandag aan detail (akkuraatheid is 'n noodsaaklike vereiste).

Posvereistes:

- Die ideale kandidaat moet oor goeie verkoopsvaardighede beskik en met selfvertroue op alle vlakke kan kommunikeer.
- Toepaslike tersiêre opleiding en ondervinding van advertensieverkope in 'n koerant omgewing sal tot voordeel strek.
- Aansoekers moet oor goeie kommunikasievaardighede in Engels beskik.
- Geldige rybewys (kode 8).

In ruil vir die suksesvolle kandidaat se dienste bied die maatskappy 'n mededingende vergoedingspakket, asook lidmaatskap van die aftree- en mediese fonds vir persone wat daarvoor kwalifiseer. Belangstellendes word vriendelik versoek om hul CV te e-pos na communities@media24.com of faks na 021 406 2894.

SLUITINGSDATUM: 23 AUGUSTUS 2010

Neem kennis dat indien u nie teen 10 September 2010 van ons gehoor het nie, u aansoek as ongeslaag moet beskou.

Ingevolge Media24 se diensbillikheidsbeleid sal voorkeur aan kandidate uit die aangewese groepe gegee word.

RDL-RN:3471635 1A43K6F Aug.21-(215)-ILL

talent