

Inspiratie

Inmiddels ben ik een week terug uit Thailand en is de jetlag verdwenen.

Wat was het mooi, het licht in Azie, de kleuren, de geuren, de heel vriendelijke mensen.

Zo'n korte tijd in een totaal andere wereld zorgt altijd voor inspiratiebronnen voor je eigen leven. Het allerleukst vond ik het contact met de olifanten, ik heb op een olifant gezeten, zo vlak achter de grote gevoelige oren! Bij elke stap wiebelde ik mee. Zo'n groot dier dat zo voorzichtig zijn poten neerzet, je hoort 'm niet ! Heel erg leuk en bijzonder. Altijd vind ik het contact met dieren wonderlijk. Aandoenlijk als het om jonge dieren gaat, of het nu olifanten zijn of lammetjes (in de wei naast het huis zijn er nu zo'n 20..). De jonge dieren ontdekken het leven, spelen en buitelen en als ze schrikken hollen ze naar mama.

Het voorjaar is voor de hele natuur een nieuw begin. Ook wij als mensen reageren blij op het voorjaar. We willen naar buiten, de zon, de tuin, de natuur. We staan weer open voor nieuwe ervaringen. Ik hoop je met deze nieuwsbrief weer te inspireren.

Van Jan-Willem kreeg ik dit inspirerende gedicht:

Toe, nog een keer!

Een vader met zijn kind, die geniet van vader zijn.

Daar kan ik dan weer van genieten. Hoe simpel kan liefde zijn?

Ik zag een papa spelen, samen met zoonlief.

ik zag hoe hij het binkie met zijn sterke armen boven hem hief.

Het zoontje liet zich vallen, van de glijbaan, zo naar benee.

'Was het leuk?' hoorde ik papa vragen. Het zoontje zei: 'nog een keer, ok?'

En zo ging het nog een keer en nog een keer. Er was geen houden aan.

Tot vader zei: 'Het is genoeg, we moeten maar 'ns gaan.'

En ik dacht: Oh nee! Ga nou nog niet. Toe, nog een keer en nog een keer!

Maar paps besluit was resoluut en pardoes brak hij de sfeer.

Toch zoontjelief lachte uit, al ballend liepen ze weg.

'Nou, lekker dan. En ik?' dacht ik. Ik zit hier nog: vette pech!

Een vader met zijn kind, die geniet van vader zijn.

Daar kon ik dan weer van genieten. Hoe simpel kan liefde zijn?

Ervaringen

Marit (29) over loopbaanadvies

Mijn huisarts gaf mij het telefoonnummer van Marie-Jose. De reden was dat het allemaal niet ging zoals dat ik wilde; het nieuwbakken mama-zijn en een nieuwe baan. Bij mijn nieuwe baan voelde ik me niet op m'n gemak en als ik thuis was, kon ik de gevoelens niet van me afzetten. Dit zorgde voor spanning en ik werd er niet gelukkiger van.

Na veel overleg met mijn vriend heb ik mijn baan opgezegd. Geen nieuwe baan in het vooruitzicht maar vanaf toen nam ik contact op met Marie-Jose. Ik wilde een goede balans tussen mijn werk en privé leven. Met

vragen als 'Wat wil ik?' en 'Wat past bij mij?' ga ik naar haar toe.

Door middel van het maken van een uitgebreide biografie, diverse opdrachten en de gesprekken met Marie Jose leer ik mezelf steeds beter kennen. Het zijn geen standaard opdrachten; geen ja/nee of meerkeuze, maar echt opdrachten waar ik over na moet denken. Een leerzaam proces waar ik de tijd voor moet nemen.

Ook ga ik weer solliciteren en voor de sollicitatiegesprekken bereid me goed voor met alle vragen over wat ik wil weten, maar uiteindelijk geeft m'n gevoel de doorslag.

Bij de laatste afspraak met Marie Jose kan ik vertellen dat ik weer een baan heb! Eentje waar ik een goed gevoel over heb en heel veel zin in heb.

Al met al heb ik dan een half jaar zonder baan gezeten, maar ben druk bezig geweest met de zoektocht naar mezelf. Ik heb een baan gevonden die nú bij me past en ik heb vooral geleerd om naar mijn gevoel te luisteren, assertiever te zijn (leer ik nog steeds!) maar ook zeker inzichten over mezelf: wat wil ik en wat kan ik.

Ik ben heel blij dat ik dit traject heb gedaan, iets waar ik mijn hele leven iets aan heb, zowel werk gerelateerd als persoonlijk.

Mira (38) over "authentiek presenteren"

Ik ben bezig met het opstarten van mijn eigen bedrijf. Mijn doel bij deze workshop was meer naar buiten treden, waarbij ik mezelf kan zijn en toch professioneel overkom.

De kracht van de cursus authentiek presenteren is dat je terug gaat naar hoe je zelf bent.

Marie-jose is wat dat betreft een echte inspirator, haar manier van werken is heel natuurlijk en ongedwongen.

Je leert geen trucjes over hoe je voor de groep moet staan. Je bent jezelf en leert

ook de waardering ontvangen voor je verhaal.

Tijdens de workshop ervoer ik dat ik gewoon mezelf kon zijn, de ander in de ogen kijken en toch bij mezelf blijven zonder onzeker te worden. De andere cursisten deden mij inzien dat ik uniek ben zoals ik ben. Ik zag dit in hun eigen presentaties ook terug. Ze waren uniek en authentiek als ze zichzelf presenteerden als de persoon die ze zijn. Heel mooi en een eye-opener om dit mee te maken. Voor mijn bedrijfspresentaties is deze workshop echt heel belangrijk. Het heeft me veel vertrouwen gegeven in mijn eigen presentaties.

Wil over "authentiek presenteren"

Ik ken Marie-José van de netwerk organisatie Goed Contact. Ze heeft daar op een avond een heel interessante presentatie gehouden over haar werk als ademtherapeut. De manier waarop ze dat deed vond ik erg goed. Dus toen ik bericht kreeg dat ze een workshop "Presenteren" ging geven, heb ik me aangemeld, want ik wilde graag leren wat zekerder voor een groep een presentatie te houden. (Ik roep al jaren eens een cursus "spreken in het openbaar" te willen doen.)

Naast een heel gezellige ochtend bij Marie-José, voel ik me zekerder wanneer ik een presentatie moet houden. Ik zie er minder tegenop geniet er zelfs wel een beetje van. De ergste schroom is helemaal weg. En dat in vier uurtjes... Daar kun je dus jaren tegen aan hikken en het is zo snel te verhelpen. Dus..doen !

Weetjes

Vacatures via Twitter

Ben je opzoek naar een baan? Dan kun je gebruik maken van social media. Via onderstaande links kun je via Twitter de openstaande vacatures bekijken.

<http://twiba.nl/browse>

www.twitterbaan.nl

<http://www.werkt.nl/>

Oefentip

Stel je hebt een belangrijke vergadering waar je tegenop ziet. Of een presentatie waar je behoorlijk nerveus van word. Ga eens voor een spiegel staan en kijk jezelf aan. Verder niets, sta en kijk.

Je merkt dan al dat je allerlei gedachten hebt, meningen over jezelf en hoe je eruit ziet enz.

Vervolgens stel je jezelf voor in de spiegel terwijl je jezelf aan kijkt. Nog vreemder; je hoort je eigen stem en ook daar heb je waarschijnlijk een mening over.

Accepteer dat je al die gedachten hebt en zeg hardop; "je bent goed zoals je bent". Waarschijnlijk roept dit emoties bij je op.

Loopbaanadvies

In België heeft elke werknemer al vanaf 2005 recht op externe loopbaanbegeleiding. Onderzoek naar de effecten daarvan heeft uitgewezen dat mensen die deze begeleiding hebben meer zelfsturend zijn en ook tevredener zijn over hun werk. Na het stoppen van de begeleiding blijft het niveau van zelfsturing bestaan. Ook leidt deze

begeleiding tot meer zelfkennis, aanpassingsvermogen en dus tot meer zelfvertrouwen. Dit vertaalt zich naar meer succes in je werk.

Als je dat ook wilt; maak dan nu een afspraak om eens te bespreken wat voor jou de mogelijkheden zijn om aan je loopbaan te werken. Een informatief gesprek kost slechts € 15,- !

Info-tips

Je bent wie je kent



netwerken als levenskunst

Auteur: [Edouard van Arem](#) & [Gert van der Houwen](#) & [Rob Schippers](#)

Dit boek is onmisbaar voor iedereen die iets wil, want bij alles wat je wilt heb je anderen nodig. Of het nou gaat om een nieuwe baan, een nieuw huis, of een oppas.

Netwerken is veel meer dan kaartjes verzamelen. Het is een levenskunst zo oud als de mensheid zelf. Wij zijn immers sociale dieren en om in de groep te overleven was het letterlijk van levensbelang om zowel te geven als te

nemen. Die essentiële levenskunst zijn we echter uit het oog verloren. Rendement voor het individu is belangrijker geworden dan profijt voor anderen in het netwerk. Deze houding leidt vaak tot teleurstelling want om succesvol te netwerken moet je durven delen. Dit boek laat zien hoe dat moet en hoe je duurzame win-win relaties opbouwt. De auteurs, zeer ervaren netwerkers, geven hun visie, praktische adviezen, tips en trucs. Voor dit boek ondervroegen zij een groot aantal professionals. Een boek dat leest als een spannend verhaal en.. je kunt meteen beginnen...

Interessante tip als je eens een totaal andere wellnesservaring wil opdoen, dat kan bij www.arganhouse.nl, Arabian wellbeing in Amsterdam

Agenda

Dinsdag avond dinsdagavond 12 april 2011: workshop adembevrijding (Transformational Breathing) in de praktijk in Akersloot. Je kunt zo'n workshop gebruiken om kennis te maken met de kracht van je eigen ademhaling, laat je verrassen met wat jouw ademhaling je vertelt... De workshop start om 20.00 en duurt tot 22.00. Kosten € 30,- Geef je op via info@custerscoaching.nl

De komende tijd organiseer ik een drietal workshops "authentiek presenteren". Waar ik begon in de huiskamer is het uitgegroeid tot een heel mooie aanvulling van mijn diensten. De komende drie workshops worden daarom verplaatst naar de Golfclub van Heiloo.

De datums zijn:

vrijdag 6 mei van 9.00 tot 13.00

donderdag 19 mei van 9.00 tot 13.00
woensdag 8 juni van 9.00 tot 13.00
De workshop kost € 179,- ex btw

Geef je nu op ! Kijk op de speciale site, waar je een filmpje vind met ervaringen van deelnemers:

www.authentiekpresenteren.eu