

augustus 2011

Inspiratie

Vakantietijd, en dat is te merken. Het is rustig in de buurt. Ook na schooltijd: geen kinderstemmetjes. Ook staan er veel minder auto's; het lijkt wel of er veel minder inwoners zijn in deze maand. Ik hou van rust en geniet er van. Zodra ik kan ga ik naar buiten om deze omgeving nog beter te leren kennen.

Deze zomer staat in het teken van netwerken; ik heb tijd om collega's weer eens uitgebreid te spreken, samen plannen te maken of nieuwe mensen te ontmoeten.

Dat geeft me inspiratie om weer met nieuwe energie te werken aan mijn plannen voor de komende tijd, na te denken wie er iets aan mijn diensten kan hebben en nog een extra nieuwsbrief te maken...

Ik ben ook bezig met een update van de beide websites, meer gebruik maken van twitter, artikelen schrijven, inloopsprekuren te organiseren bij doorverwijzers enz.

Ervaringen

Jochem Boots (45) over "authentiek presenteren"

"Ik werk als accountmanager en mijn bedrijf vond het goed voor ons om naar de workshop van Marie-Jose te gaan. Zelf was ik daar niet zo van overtuigd. Ik was wel vaker zenuwachtig als ik een presentatie moest geven voor meer mensen tegelijk, maar vond toch dat ik dat zelf moest oplossen. Ik was dus een beetje sceptisch.. Maar daar ben ik van teruggekomen: ik leerde in een heel korte tijd te improviseren en te genieten van de aandacht van het publiek. Ik kreeg positieve feedback op punten die ik zelf juist niet zo waardeerde. Dat was heel verrassend. En ten slotte kreeg ik van Marie-Jose een korte rapportage over de plussen en minnen van mijn presentaties.

Kortom; het was een workshop vol verrassingen en ontdekkingen, voor iedereen die er was. Ik snap nu waarom ik er heen moest van ons bedrijf!"

Jantine Kuyper (35) over "authentiek presenteren"

"Ik heb bij Marie-Jose een loopbaantraject gedaan. Ik wilde een andere richting kiezen. Dat werd heel grondig aangepakt ! Ik was verbaasd over de mogelijkheden die ik bleek te hebben, zelfs zonder veel opleiding erbij te doen. Ik had te weinig waardering voor de ervaring die ik inmiddels in mijn werk heb opgedaan. Dat werd me goed duidelijk en hielp me enorm om een stappenplan te maken. Bij het daadwerkelijk solliciteren voelde ik schroom. We bespraken dat en Marie-Jose stelde voor dat ik mee zou doen met de workshop "authentiek presenteren".

Die ene ochtend was een grote eye-opener voor me ! Waar ik altijd commentaar had op mijn prestaties werd daar juist aandacht besteed aan wat wel goed gaat en hoe ik over kom. Ik kreeg fantastische feedback, die me heeft geholpen om met 100% zelfvertrouwen te solliciteren. Het voelde echt als: voor en na de workshop ! Een verschil van dag en nacht.

Mezelf presenteren bij een sollicitatie roept geen spanning meer op, ik voel me eerder gezond nieuwsgierig als ik opgeroepen word. Het moet gek lopen wil ik niet heel snel een andere baan verworven hebben.

Ik heb inmiddels al twee vriendinnen warm gemaakt voor deze cursus !"

Gea (42) over loopbaanadvies

"Ik kwam bij Marie-Jose terecht via een goede kennis die wist dat in niet tevreden was met mijn werk. In die periode speelde er van alles; ik wist zelf niet goed wie me zou kunnen helpen. Ik dacht aan een psycholoog of een arts, ik was echt zoekende. Mijn kennis wist dat Marie-Jose veel ervaring op aanvullende werkgebieden heeft en dat was inderdaad precies wat ik nodig had ! Ik werd eerst getest, zo werd duidelijk dat ik (nog) geen burnout had, maar dat ik wel in de gevarenzone zat. We maakten een plan; ik zou eerst enkele sessies ademtherapie doen om tot rust te komen en daarna zouden we naar mijn werk gaan kijken. Ik kreeg meteen oefeningen mee om thuis te doen die me hielpen om rust te vinden.

Vervolgens besteedden we vijf gesprekken aan mijn toekomst. Dat was heel uitgebreid. Werkelijk alles wat met je talent te maken heeft of met je (werk) geschiedenis komt voorbij.

Het heeft er toe geleid dat ik veel duidelijker zag wat ik nu wilde. Ik kon daardoor kiezen, hoefde niet meer alles zo goed te kunnen, maar wel dat ene dat ik echt leuk vind..

En daardoor is het me gelukt om in mijn eigen bedrijf de baan te vinden die daar voor 80% bij past ! Alles bij elkaar zijn we er een half jaar mee bezig geweest, maar ik kan zeggen: ik ben er weer helemaal.”

Weetje

Presentatieangst is een van de meest voorkomende angsten in de westerse wereld.

De angst uit zich door; piekeren, hoge hartslag, droge mond, zweten, hoge ademhaling enz.

Dat komt omdat de presentator voor een groep mensen staat die allemaal naar hem/haar kijken. Wij voelen dat als beoordelend. Daarom zijn er veel presentatie-goeroes die hun leerlingen adviseren om de mensen niet aan te kijken, focus maar op de haargrens wordt er gezegd.

Ik denk daar anders over. Door het publiek met je ogen op te zoeken maak je echt contact en kweek je echte betrokkenheid. Je wordt een echt mens als je daar staat ! En daar houdt het publiek van.

Tip: Mindfulness

Ik heb vaker mensen de tip gegeven om iets te gaan doen aan meditatie, mindfulness o.i.d. Dit zijn methoden die wetenschappelijk bewezen resultaten hebben als het gaat om stemming, concentratie en de zgn “rust in het hoofd”.Ik wil jullie wijzen op de mogelijkheid om de cursus mindfulness te volgen bij Margreet van Weeren in Castricum. Margreet is een begrip in Castricum en omgeving. Zij geeft diverse soorten massages en is ook docent. Zij heeft zich gespecialiseerd in mindfulness (ook wel aandachtstraining genoemd). De cursussen starten in oktober en in acht weken leer je deze

techniek aan; je zult versteld staan van het resultaat !

het telefoonnummer van Margreet is: 0251-67568 en www.massagetrainingen.nl

Info-tips boeken

- **Presenteren ? Alles mag.** door Derk-Jan de Grood en Jan Iedema

Dit boek geeft praktische uitleg over hoe je een presentatie kunt geven. Dit gebeurt in vier stappen: voorbereiden, maken, oefenen en geven. Bij elk deel krijg je handige hulpmiddelen en voorbeelden aangereikt hoe je dit het best kunt doen. Het boek heeft een prettige lay-out en bevat veel checklists en beeldmateriaal. Het boek is bestemd voor studenten die voor het eerst een presentatie moeten houden. De auteurs zijn beiden werkzaam als adviseur en zijn beiden bevlogen sprekers. Een van de vele boeken over het maken van presentaties. Aardig van deze uitgave zijn de eenvoud en de aantrekkelijke lay-out, terwijl ook alle belangrijke aspecten van presenteren aan bod komen. Met tekstkaders, foto's en tekeningen in zwart-wit, een literatuuropgave en register.

- **Een nieuwe carrière na je vijfendertigste** door Hoogwout

Wat wil ik met de rest van mijn beroepsleven?

Welke talenten kan en wil ik nog benutten?

Ik wil een betere balans tussen mijn werk en mijn privé-leven, maar hoe?

Ik heb veel bereikt – maar wil ik dit nog 25 jaar blijven doen?

Is het nu – of nooit?

Als ik 80 ben – waar wil ik dan op terugkijken?

Wat wil ik nou eigenlijk?

Als zulke vragen ook bij jou leven, zul je in dit boek veel herkennen!

Loopbaanadvies

Als het even niet zo goed gaat op het werk overleven we dit meestal wel, als dat heel lang gaat duren wordt het een ander verhaal. Nu de crisis een tijdje duurt, wordt het moeilijker om weg te gaan en een nieuwe baan te vinden als

je het niet meer ziet zitten. Dat kan risico's met zich mee brengen. Momenteel krijg ik veel mensen in de praktijk die zonder crisis al naar een nieuwe plek waren gegaan. Nu blijven ze (vaak te lang) zitten. Ik start een traject dan meestal door eerst te testen of er sprake is van een dreigende burnout.

Ik gebruik heel vaak testen bij een loopbaantraject. De testen die ik gebruik zijn van Pearson; uitstekend van kwaliteit en heel verhelderend voor de kandidaat. Een goede test kan de kandidaat helpen bij het beoordelen of een bepaalde functie tot de mogelijkheden behoort. Soms zijn niet alle competenties aanwezig, maar kan de testuitslag laten zien welke andere kwaliteiten compenseren. Tijdens een sollicitatieprocedure kan het enorm veel zelfvertrouwen geven als je goed weet wat je in huis hebt. Het is altijd mogelijk om ook voor enkele testen een afspraak te maken bij mij.

Agenda

Wil je ook af van je angst om te presenteren ? Of wil je met gemak je verhaal doen in vergaderingen en zo een boost geven aan je carrière ? Dat kan, ik geef de workshop "authentiek presenteren" de komende tijd weer twee keer. Lees hierboven hoe dat bevalt.

Deze workshop is uitermate geschikt als je meer zichtbaar wil worden, op je werk of in je gezin. Ook voor sollicitanten, of examenkandidaten. Kijk op de site www.authentiekpresenteren.eu

Geef je nu op! Kosten €179,- ex btw

Vrijdag 2 september workshop "authentiek presenteren" in Heiloo start om 9.00 tot 13.00.
Nog 6 open plekken

Vrijdag 7 oktober workshop "authentiek presenteren" in Almere start om 9.00 tot 13.00.

Dinsdag 13 september workshop "transformational breath" Maak in deze workshop kennis met het fenomeen ademhaling. Wat betekent ademen voor een mens, hoe kan ik mijn ademhaling verbeteren en wat levert dat op ? Deze workshop is bedoeld voor mensen die er nog niets van weten en nieuwsgierig zijn.

We starten om 20.00 en werken tot 22.00.
Kosten €30,-

Zo, dat is de nieuwsbrief weer. Hoop dat je 'm interessant vind. Ik vind het fijn als je anderen kunt interesseren voor mijn nieuwsbrief, dus stuur gerust door of geef een tip aan je collega.

Site: www.custerscoaching.nl

Site: www.authentiekpresenteren.eu

Twitter: @mariejocusters

Email: info@custerscoaching.nl

Telefoon: 0251-797010 of 06-30468339

KvK nummer: 37134928

Adres Praktijk: prins bernhardlaan 34 1921 BB Akersloot