



---

## Nieuwsbrief juni 2022

### Thema's

- Zin en zingeving
- Onbetaalbaar
- Stichting Frangipani
- Griekenland

---

### Zin in de zomer?

De langste dag van het jaar is gepasseerd. Het is zomer. De mensen die ik spreek werken toe naar hun vakantie. Er worden klussen, schooljaren en opleidingen afgerond.

Veel mensen zijn moe en verlangen enorm naar de vakantie. Voor een té groot aantal werkers is een 'break' broodnodig. Eén op de zeven mensen heeft last van serieuze stressklachten. In mijn praktijk gaat het daarom vaak over zelfmanagement en met name de disbalans tussen energiegelvers en energievreters. Hoe zou het zijn als het werk minstens evenveel energie zou geven als het kost? Dan past het werk bij je. Dan hoeven mensen de energie niet alleen of vooral uit de vakantie te halen. Misschien een idee om daar in de vakantie eens bij stil te staan?

Hoe dan ook, ik wens iedereen een hele mooie zomer toe!

Hartelijke groet,  
Ineke van den Berg

---



---

## Zin en zingeving

Heb je ook zin in de vakantie?’ vroeg een vriendin.

Ja natuurlijk heb ik daar zin in. Ik vind het heerlijk om mijn zinnen even te verzetten. Om mijn zintuigen te prikkelen en te genieten van mooie natuur, heerlijk wandelen, zwemmen en lekker eten.

Al is dat van een andere orde dan de ‘zin’ die ik ervaar in mijn werk.

Afgelopen week had ik een coachgesprek met een jonge vrouw. Het thema ‘erkenning’ kwam op tafel. Ze voelde zich niet echt gezien en erkend in wat ze allemaal doet en betekent voor het bedrijf. Dat levert frustratie op en ook nog wel eens een frictie in de samenwerking.

We hebben daar samen eens goed naar gekeken en onderzocht hoe ze daar in haar team anders mee om zou kunnen gaan.

De volgende dag kreeg ik een mail waarin ze schreef dat de oogst van ons gesprek meteen een positief effect had in een overleg met haar leidinggevende.

Daar word ik blij van. Dan heb ik het gevoel dat ons gesprek zin heeft gehad.

Ik word ook gelukkig als ik cliënten of deelnemers spreek die de zin van hun werk ervaren.

Vorige week verzorgde ik een trainingsdag 'Persoonlijke groei en ontwikkeling' binnen een traject voor zij-instromende docenten voortgezet onderwijs. Eén van de deelnemers vertelde hoe hij onlangs de zin van het docentschap had ervaren. In een les legden leerlingen ‘zogenoemd grappige verbanden’ tussen het slavernijverleden en actuele vluchtelingenvraagstukken. Hij (de docent) greep in en gaf aan in een volgende les hierop terug te komen. Goed voorbereid hield hij een klassikaal gesprek met de leerlingen. “Ze waren nog nooit zo stil”, zei hij.

En toen: “hier doe ik het voor”.

Dat was ontroerend om te zien en te horen.

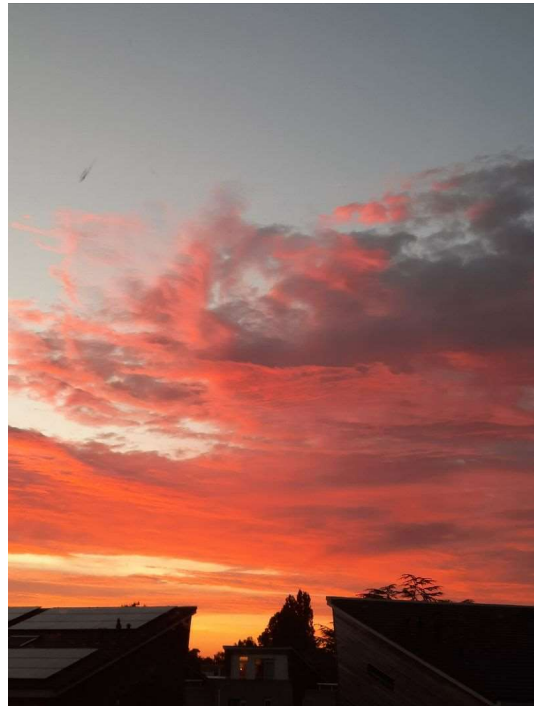
---

## Onbetaalbaar

Dat wens ik iedereen toe: momenten van zin en zingeving in werk en leven. Het hoeft beslist niet alleen in betaald werk te zitten. Sterker nog, vaak zit het in het ‘vrij en spontaan’ kunnen inzetten van kwaliteiten en affiniteiten. In Nederland wordt heel erg veel vrijwillig werk gedaan. Spontaan en/of goed georganiseerd. Familie of vrienden die helpen met klussen in huis. Mensen die opvangcentra inrichten voor het Rode Kruis. Vrijwilligerswerk kan een opstap naar betaald werk zijn maar ook een bron van zingeving. Die ervaring is onbetaalbaar.

Mijn partner raakte in een verzorgingscentrum in gesprek met een man die nauwelijks bezoek krijgt en buiten komt. Mijn partner gaat nu op gezette tijden met deze man een wandeling en een praatje maken. De man is er heel blij mee en mijn partner wordt er ook gelukkig van.

Een vriendin werkt in een hospice. Zij heeft vele kwaliteiten, waaronder humor. En met juist die kwaliteit brengt ze lichtheid in een omgeving waarin het ook zwaar kan zijn.



---

## Stichting Frangipani

Zelf maak ik deel uit van het bestuur van de Stichting Frangipani. Deze stichting zet zich in voor duurzame ontwikkeling. Zij organiseert financiële ondersteuning van jonge mensen in ontwikkelingslanden om een beroepsopleiding te kunnen volgen. Als ze een vak leren (dit varieert van automonteur tot verpleegkundige) kunnen ze hun talenten en kwaliteiten

ontwikkelen en een zelfstandig en zinvol bestaan leiden. Het is onbetaalbaar als een student dan met trots iets laat weten over zijn studieresultaten.



Een stukje tekst uit een brief van William:

*Dear sir/madam,*

*You have helped me in my daily study's at YMCA comprehensive institute so I have written this letter to convey you with my gratitude .....*

*..... Before this ideas of going back to school I never had hope, but the hope came through my funder giver and thanks you with amazing colorful moments in lifetime.*

---

**Zou je een donatie willen doen? Deze is zeer welkom.  
NL27ABNA0573535078 t.n.v. Stichting Frangipani.**

**Hartelijk dank!**

**Voor meer meer informatie over het Kenniscentrum Filantropie -  
Stichting Frangipani: [KLIK HIER](#)**



## Griekenland

In het voorjaar hadden we weer een superfijne trainingsweek 'Op reis om thuis te komen' in Griekenland.

Tijdens deze trainingsweek ervaar ik tot in mijn tenen zingeving.  
(Dit zou ik wel tien keer per jaar willen doen 😊)

---

### Quotes van deelnemers

*"Voor mij was deze week een life-event. Ik ben eindelijk thuisgekomen." (Ingrid)*

*"Een soms ongemakkelijke en persoonlijke maar waardevolle reis naar het "vergeten bekende." (Ben)*

*"Fantastische plek! Ik ben me*

---



*bewust geworden hoe waardevol het voor mij was om de week in een totaal nieuwe omgeving te ervaren. Hierdoor kon ik me beter focussen op mijn vragen, doelen en mijn gevoel". (vrouw, 50 jaar)*

Voor meer quotes van deelnemers: [klik hier](#)

---

## Trainingsdata

De eerstvolgende trainingsweek staat gepland voor dit najaar:

- [Inspiratie in werk en leven](#):  
**22-29 oktober 2022**

Die week verzorg ik met Marjolijn van Burik.





De voorjaarsweek voor 2023 is ook al gepland:

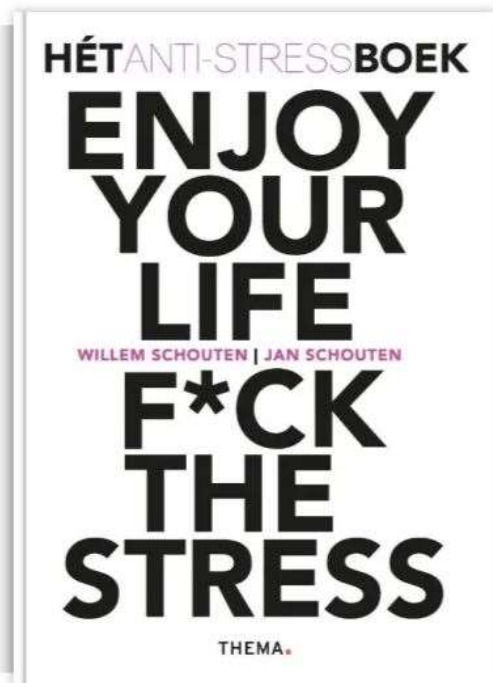
- [Op reis om thuis te komen:](#)

**9-16 april 2023**

Die week verzorg ik met Caroline van Hoogstraten.

Ga je ook mee? Of ken je iemand voor wie dit goed kan passen? [Klik hier voor een flyer en aanmeldingsformulier](#)

## Boekentip



Last van stress? Dan is dit een aanrader!

**Enjoy your life** is een fijn boek voor op de camping, het terras of aan het strand met leuke quotes en tips om te ontstressen.

Het zet je aan het denken en inspireert je het anders te doen.

Zo krijg je je leven weer in balans en dat is een stuk leuker.

[Klik hier om het boek 'Enjoy your life' te bestellen.](#)

---

Wil jij ook gaan voor het realiseren van je wensen, waarden en talenten?

Bel me dan voor een kosteloos oriënterend gesprek op 06-40893489 of mail naar [gimvdberg@gmail.com](mailto:gimvdberg@gmail.com).

Ik help je graag om jouw dromen waar te maken.



---

ZOÉ - Zelf Ontplooiing en Effectiviteit. Waar staat dit voor?

ZOÉ verwoordt wat ik doe: mensen ondersteunen om díe loopbaan, koers en werkplek te vinden die hen helpt om zichzelf te worden en effectief te zijn in werk en leven.

Resultaat: (werk)plezier, voldoening, energie, zelfvertrouwen én optimaal en zinvol bijdragen aan de omgeving en maatschappij.



Blij met deze nieuwsbrief? Stuur gerust door!



This email was sent to <<Emailadres>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
ZOË Training en Coaching · Albert Schweitzerlaan 66 · Nijmegen, 6525 JV · Netherlands

