



---

## Nieuwsbrief einde jaar 2022

### Thema's

- **Waar zie en heb jij ZIN in?**
- **Hoe goed luister jij? 3<sup>e</sup> druk 'Gesprekken die werken'**
- **Griekenland trainingen 2023 - Zin in?**
- **Coaches versterken - Zinvol en dankbaar werk**
- **Koffie?**

---

De afgelopen jaren had ik regelmatig **zin** om een nieuwsbrief voor jou te schrijven: een combinatie van een stukje inhoud, iets persoonlijks en actuele informatie over mijn activiteiten. Ik had alleen weinig **zin** in de technische verwerking; de opmaak en verzending. Dat deed een steengoede virtual assistent voor mij, Anita Cuijpers van [Acuraat Support](#). Omdat ik nu als secretaris van de Stichting Frangipani zelf nieuwsbrieven wil leren maken (dit werk is Pro Deo), vind ik het **zinvol** om dit zelf te kunnen doen. Ik zit nu in een training bij [Xander Remijnse](#) waar ik leer hoe ik een nieuwsbrief als deze kan opmaken. Een kwestie van '**zin maken**'. Dat werkt ook, merk ik. Een paar vragen ter overdenking:

- Waar had jij afgelopen jaar wel en geen zin in?
- Wat vond jij wel en niet zinvol?
- Wat betekent dat voor volgend jaar?

Ik wens je een heel goede afronding van dit jaar toe, en veel **zin** in het nieuwe jaar!.



Hartelijke groet,  
Ineke van den Berg

---

## Waar zie en heb jij ZIN in?

Een collega vroeg me onlangs of ik een stukje wil schrijven over hoe ik ontdekt heb wat mij zin geeft in werk en leven. De volgende vragen helpen me hierbij. En ik stel ze ook aan jou: misschien is het leuk en helpend om bij stil te staan ter evaluatie van dit jaar:

- Waar ben ik het afgelopen jaar met veel plezier voor opgestaan?
- Wat doe ik als ik voel dat ik zinvol bezig ben?
- Op welke activiteit(-en) die ik ontplooid heb dit jaar kijk ik met veel tevredenheid terug?
- Wanneer ben ik in een soort flow met iets bezig en denk ik niet meer aan tijd en plaats?
- Waar werd ik ongelukkig van en wat miste ik toen?
- Wat heb ik als een groot compliment ervaren en wat deed ik op dat moment?

En om dan meteen enkele antwoorden te geven, die jou misschien inspireren: Ik sta op voor een dag training geven met een fijne collega, een goed gesprek met een cliënt, een wandeling in het bos, oppassen op het eerste kleinkind, een lekkere maaltijd koken voor vrienden. Mijn gesprekken met klanten ervaar ik als zinvol. Ik vind het fijn om met aandacht te luisteren en dan vragen te stellen of een suggestie te doen, waardoor iemand helderheid krijgt en stappen kan zetten. Dit jaar heb ik veel zinvolheid mogen ervaren, onder meer bij twee cliënten die (mede door mijn bemiddeling) een passende nieuwe baan hebben gevonden. Een cliënt heeft zelfs een carrièreswitch gemaakt, van grafisch vormgever naar opleiding en werk op het gebied van orthopedische techniek. Ik kijk met veel tevredenheid terug op een trainingsochtend met zeven managers waarin ik ter plekke bedacht welke werkvorm paste bij de vragen en wensen van de deelnemers. Ongelukkig werd ik vooral van management- en

organisatiewerk, zoals een rapportage maken of de boekhouding op orde brengen. Nee, laat mij maar in gesprek zijn met cliënten en deelnemers in een training, dat maak tme gelukkig.

---

## Hoe goed luister jij?

**Boekentip: 3e druk 'Gesprekken die werken'**

“We luisteren steeds slechter”

Dit constateert Kate Murphy - een Amerikaanse journalist - na twee jaar data-onderzoek en vele interviews. Niet alleen 'de schermen' van computer en telefoon zijn er schuldig aan. We appen bijvoorbeeld meer dan dat we praten. Social media vergroten onze ik-gerichtheid. Ze verleiden ons tot zelfpromotie op zoek naar likes. Er is veel meer lawaai in kantoren, op straat en in openbare gelegenheden. We zijn zelfs banger geworden voor stiltes. En, last but not least, er is ook een neurologische oorzaak. We kunnen veel sneller luisteren dan de ander kan spreken. Luisteren neemt maar een fractie van je hersencapaciteit in beslag. Genoeg ruimte dus om af te dwalen naar alle 'apps' die we in ons hoofd open hebben staan zoals de boodschappenlijst, het telefoontje dat we nog moeten plegen, enz.

Een wereld te winnen

Ik geef nu zo'n 30 jaren trainingen, in onder andere luistervaardigheden. Veel deelnemers geven voorafgaand aan een training desgevraagd aan dat ze redelijk tot goed kunnen luisteren. Na een trainingstraject constateren ze vaak dat ze toch minder goed kunnen luisteren dan ze dachten. Dit ligt overigens niet aan de kwaliteit van de training 😊. Deelnemers leren namelijk zoveel over de complexiteit van communiceren en luisteren, dat ze zich veel bewuster worden van hun eigen actuele vaardigheden en ontwikkelpunten.

Toen mijn mede-auteur Tineke Kanters en ik ter voorbereiding op de komst van de 3<sup>e</sup> druk van het boek 'Gesprekken die werken' het boek actualiseerden, besepte ik wederom hoeveel méér we nog in het boek hadden kunnen schrijven over het thema luisteren. In mijn ervaring is luisteren de belangrijkste vaardigheid voor een goed gesprek. Gelukkig zijn er meer boeken over, onder andere: Kate Murphy: *Je luistert niet*. Nijgh & van Ditmar; 256 pagina's, € 21,99 (2020). En in januari verschijnt de geactualiseerde 3<sup>e</sup> druk van *Gesprekken die werken*. Klik hier voor meer informatie: <https://www.thema.nl/boek-gesprekken-die-werken/>



## Griekenland-trainingen

Ga je ook mee? Of ken je iemand bij wie EEN WEEK HELEMAAL VOOR ZICHZELF goed zou passen? Klik hier voor een flyer en aanmeldingsformulier

Ze zijn weer gepland, de trainingsweken in 2023.

Een week helemaal voor jezelf, verhelderen waar je staat en waar je vol overtuiging voor wilt gaan in werk en leven. Jezelf hernemen en energie en inspiratie opdoen.

Tijdens de ochtenden is er een programma, de middagen zijn helemaal in te vullen zoals jij dat zelf graag zou willen. Je kunt gaan wandelen, zwemmen, cultuur snuiven en genieten van de prachtige natuur en uiteraard de olijfboomgaarden. In de directe omgeving vind je mooie dorpjes, een prachtige kustlijn en de zee in Mani Peloponnesos.

Twee ervaren coaches staan garant voor een persoonlijke begeleiding in een kleine groep van maximaal 6 mensen.

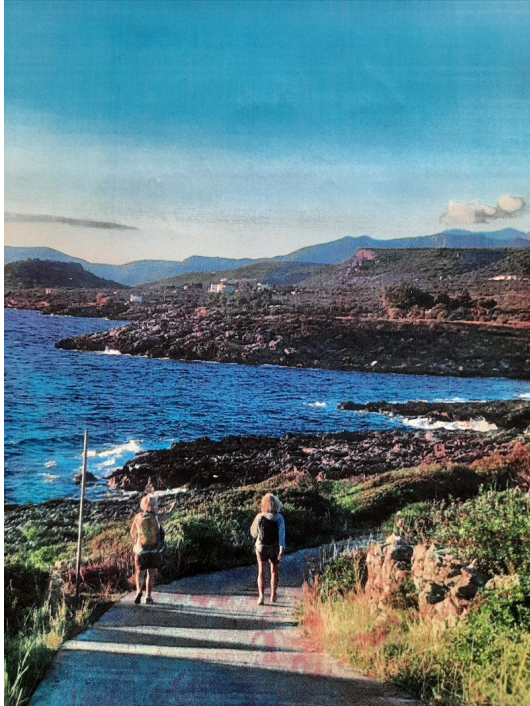
16-23 april: Retreat '*Op reis om thuis te komen*'.

Begeleid door Caroline van Hoogstraten en mij.

23-30 september: Trainingsweek '*Inspiratie in werk en leven*'.

Begeleid door Marjolijn van Burik en mij.

Marjolijn zal deze trainingsweek voor de laatste keer samen met mij als begeleider meegaan. Ze stopt ermee vanwege haar leeftijd en levensfase. Op de website vind je flyers met meer informatie over de weken en aanmeldingsformulieren: <https://zoetrainingencoaching.nl/training/griekenland-training/>



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



## Coaches versterken

Sinds 2015 bevatten de studies Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen aan de Radboud Universiteit binnen het curriculum enkele modules waarbij studenten gecoacht worden in hun professionele en persoonlijke ontwikkeling. Deze coaches (veelal docenten, artsen en onderzoekers) voeren individuele gesprekken met studenten en begeleiden groepsbijeenkomsten. De Radboud Health Academy heeft ervoor gekozen om de coaches te professionaliseren zodat er een gemeenschappelijk denk- en werkkader ontstaat op basis waarvan de studenten op een professionele manier gecoacht worden tot gemotiveerde, kritische en zelfbewuste professionals die goed kunnen samenwerken. Caroline van Hoogstraten en ik

verzorgen met veel enthousiasme deze professionalisering.

De deelnemers aan de trainingen ervaren directe meerwaarde in hun gesprekken met studenten. En belangrijker nog, de studenten vinden dat ze betere gesprekken hebben met hun coach. Heel zinvol en dankbaar werk dus. Zulk werk zou ik graag vaker willen doen: professionaliseren van coaches en leidinggevenden in het voeren van zinvolle gesprekken waardoor studenten, cliënten en/of medewerkers zichzelf kunnen ontplooiën. Daar ga ik voor.

---

## Goede afronding van 2022 en frisse start 2023

Wil jij in 2023 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).

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

ZOÉ verwoordt wat ik doe: mensen ondersteunen om die 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!

© 2021-2022  
ZOÉ Training en Coaching

[Algemene voorwaarden](#) | [Gedragscode](#) | [Contact](#)

[Uitschrijven](#) | [Inschrijving wijzigen](#)

---

This email was sent to <<Emailadres>>

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

