

Surprise nieuwsbrief 5 december 2023

Thema's

- Surprise
- Willen en moeten - surprise
- In contact blijven, ook al is dat lastig - surprise
- Griekenland 2024 - surprise
- Koffie? - surprise

Oud en nieuw komt steeds sneller dichterbij, althans zo is dat voor mij.

Niet alleen in kalenderjaren, ik kan het ook op ander gebied ervaren.

Nieuwe beroepen, Chat GPT en in de politiek, op veel terreinen hectiek.

We hebben veel te verstouwen, een uitdaging om koers te houden.

Werk, gezin, vrije tijd, sociaal leven, hard werken om alles aandacht te geven.

Misschien helpt af en toe in de remise, vandaar van mij een aantal surprises.

Zie hieronder wat rijmpiet te brengen heeft, misschien dat je er plezier aan beleeft.

Ik wens je een goed slot van 2023, en alvast een heel gezond en goed 2024.



hartelijke groet, Ineke



• Willen en moeten

Hier in Nederland *moeten* we (vanaf 2024 geldt dat voor iedereen) tot ons 67e werken, voordat we AOW krijgen, ons pensioen van de overheid. Ik krijg eind maart 2024 ook voor het eerst AOW. Ik *moet* dan niet persé meer werken voor mijn levensonderhoud. Dus gaat het bij mij om de vraag: 'wat *wil* ik dan?' Als loopbaanprofessional weet ik dat die vraag veel niveaus (of lagen) kent. Dat kan variëren van 'wat vind ik leuk?', 'wat heeft mijn voorkeur?', 'wat wil ik betekenen op kortere en langere termijn?' tot aan 'wat wil ik (met de rest van) mijn leven?'

Nu ben ik gecharmeerd van het fenomeen van de 'Blue zones': een aantal (afgebakende leef-)gebieden in de wereld waar de mensen meetbaar langer leven. Hun leefgewoonten blijken volgens onderzoeksjournalist Dan Buettner een aantal gemeenschappelijke kenmerken te bevatten, o.a. veel natuurlijk bewegen, vooral plantaardige voeding nuttigen, er zijn voor elkaar, balans tussen ontspanning en actie en last but not least, zingeving/een doel om voor op te staan. Deze kenmerken *wil* ik graag leven. Voor werk betekent dit dat ik door *wil* werken, voorlopig zo'n 3 dagen per week. Minder trainen en mijn individuele coachwerk op peil houden. Ik heb in ieder geval dit jaar mijn recertificering als register loopbaanprofessional bij Noloc weer voor vier jaar behaald. Dit plus nog wat vrijwillig bestuurswerk geeft mij veel zingeving. En dan is er voldoende ruimte voor ontspanning, natuurlijk bewegen, er zijn voor anderen en gezond eten.



Als je meer wilt weten over de Blue zones.....

Surprise: ik bied een gratis 'goed gesprek' aan, aan de eerste die zich meldt van al mijn oud cliënten.....

- In contact blijven, ook al is dat lastig

Veel mensen hebben een hekel aan confrontatie en conflict. Ik ook. Ik ben opgevoed met 'de lieve vrede bewaren'. En dus leerde ik om niks te zeggen, ook als iets me dwars zat of ik het ergens niet mee eens was. Met deze achtergrond kan het - in werk of elders - lastig zijn om te gaan met een verschil van mening en/of conflict. Nou heb ik het geluk gehad dat ik met name in mijn werk als trainer bij Schouten & Nelissen veel geleerd heb over assertiviteit, feedback geven, confronteren en conflicthantering. Dat wil niet zeggen dat ik het altijd gemakkelijk vind, maar het gaat me wel beter af. Ik merk bij verschil van opvatting en conflict dat het vooral een kunst is om rustig mijn (je) eigen 'waarheid' te delen en daarnaast echt open te staan en naar de ander te (blijven) luisteren.

En dit is voor heel veel mensen, zowel in persoonlijke contacten als ook online,

geen eenvoudige opgave in deze roerige tijden.

In het boek 'Gesprekken die werken' wijden we een paar hoofdstukken aan het 'jezelf uitspreken met behoud van de relatie' onder noemer 'No guts no glory' en 'Man en paard noemen'. Een paar tips daaruit:

- houd, wat je wilt zeggen, concreet
- stel expliciet voor om beide zienswijzen naast elkaar te belichten en bespreken
- wees selectief en benoem in klare taal en kernachtig wat je wil zeggen
- ondertitel jezelf: benoem wat je lastig vindt en/of wat een opmerking met je doet
- neem indien nodig tijd en zeg dat je daar even behoefte aan hebt.
- stel een vraag aan de ander over wat hij/zij zegt
- en vergeet niet dat je leven er niet van af hangt.....

Surprise: ik verloot twee boeken 'Gesprekken die werken' onder alle lezers die zich voor 19 dec melden in reactie op deze nieuwsbrief.



• Griekenland 2024 - Ga je mee?

Van 11-18 mei 2024 organiseer ik samen met Caroline van Hoogstraten de voorjaars-week 'Op reis om thuis te komen'. Dit wordt week nummer 17!

We verheugen ons er op om weer met 4-6 deelnemers op reis te mogen.

De najaars-week zal waarschijnlijk tussen half september en half oktober 2024 plaatsvinden. Mijn collega Marjolijn van Burik, met wie ik 10 keer een week begeleidde, en de laatste jaren de najaars-week, is helaas gestopt. Ik ben momenteel in gesprek over de planning en invulling van de najaars-week.

Dit zijn enkele quotes van deelnemers aan de 16e Griekenland-week:

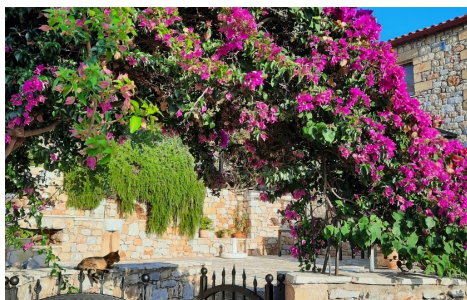
"Thuiskomen. Weer in-line met mezelf, mijn werk en prive. Dit samen met anderen die zich kwetsbaar en openhartig opstellen en samen plezier maken" (vrouw, 50'er, eigen onderneming)

"Vitaliserend en helend" (vrouw, rond de 70, managing director)

"Een week verdieping en rust in een prachtige omgeving" (vrouw, midden 60, trainer/coach)

"Deze week is voor mij de start van mijn nieuwe leven" (vrouw, 40'er, wetenschapper).

Misschien denk je bij de quotes en foto's: 'er doen alleen vrouwen mee'. De laatste keer toevallig wel. Maar we hebben al diverse tevreden mannelijke deelnemers verwelkomd.



Surprise:

De eerste aanmelder voor de trainingsweek van 11-18 mei krijgt een vroegboek-korting van 10 %

• Koffie drinken?

Wil je in 2024 ook gaan voor het realiseren van je wensen, waarden en talenten?

Bel voor een oriënterend gesprek op 06-40893489 of mail gimvdberg@gmail.com.

ZOÉ - Zelf Ontplooiing en Effectiviteit.

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, meer zichtbaarheid in werk en leven en daarmee bijdragen aan de omgeving.



Surprise:

Kies bij ons koffiegesprek drie boeken uit de stapel die jou interesseren

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

