

Nieuwsbrief ZOÉ Training en Coaching voorjaar 2025

Thema's

- [Weer op de been - doorstart](#)
- [Zingeving en geluk](#)
- [Gesprekken die werken - Next level](#)
- [Griekenland 2025](#)
- [Zin in koffie?](#)

Het tweede halfjaar van 2024 stond voor mij in het teken van een intensieve revalidatie na een ingrijpende rugoperatie in de zomer. Het herstel verliep prima, mede door een goeie chirurg, een fantastische mantelzorger (mijn levensmaatje Willem), veel lieve vrienden, familie en burens en fysiotherapie. Zó goed, dat ik er op terugkijk als op een retraite, de minder fijne onderdelen daargelaten. Ik heb veel gelezen, goeie gesprekken gevoerd en gereflecteerd op het leven dat achter en voor me ligt. In ieder geval is duidelijk: ik ga graag nog even door met werken. Het geeft me veel plezier en zin.

Dat brengt me op de vraag: "Waar heb en zie jij zin in?" Over 'zin' gesproken: lees vooral verder.....

Ik wens je in ieder geval een heel mooi (voor-)jaar.



hartelijke groet, Ineke

Zingeving en geluk

"Nederland is een land vol zinzoekers. Dat is een van de opvallende conclusies van het onderzoek dat Trouw afgelopen jaar liet uitvoeren. 73 procent van de Nederlanders zegt naar zin te zoeken" (Trouw, 21 november 2024). Stel je voor, bijna driekwart van de bevolking!

Zoeken naar zingeving

Zingeving is hip en er zijn talloze manieren om je er in te verdiepen. Zo wijdt Kröller Muller er tot mei 2025 een expositie aan: [Zoeken naar zingeving](#). Daarnaast zijn er theatercolleges, podcasts, boeken, en andere bronnen te over

Doe de zinzoekertest

Wil je een indruk krijgen van het soort zinzoeker dat jij bent? Ga naar de [zinzoekertest](#). De 40 zingevingsvragen in dit onderzoek zijn gebaseerd op het boek "Waarom ben ik hier? Een kleine wereldgeschiedenis van zingeving" van Rens Bod (Universiteit van Amsterdam). De vragen zijn herschreven i.s.m. enkele medewerkers van het Dagblad Trouw en Ipsos I&O.

Het onderscheid tussen zingeving en geluk vind ik heel interessant. "Geluk is het gevoel dat je hebt als je bepaalde behoeften hebt vervuld. Het hangt samen met je gezondheid, of je voldoende geld hebt en een comfortabel leven leidt."

Zingeving is bestendiger dan het wat vluchtige geluk. Stress en tegenslagen dragen niet bij aan geluk. Maar ze kunnen het besef een zinvol leven te hebben, wel degelijk bevorderen. Bijvoorbeeld: de milieu activist die zich aansluit bij Extinction Rebellion kan veel zingeving ervaren en tegelijkertijd last hebben van stress en tegenslag. En drank en drugs tijdens een festivalbezoek kunnen kortstondig geluk bevorderen maar zullen op termijn weinig zin geven.

Boeken top 5

Zelf heb ik tijdens mijn revalidatie het lezen van boeken als zingevend ervaren. Ik herkende zaken, kreeg thema's scherper op het netvlies, kon onderwerpen opnemen in een workshop die ik heb verzorgd. En op momenten werd ik er ook gelukkig van. Het is heel comfortabel als je - niet gehinderd door allerlei 'moetens'- pagina's kunt vreten. Mijn boeken top 5:

1. *Tricky Tijden* van Jitske Kramer (antropologisch perspectief op deze tijden)
2. *Al het blauw van de hemel* van Melissa da Costa
3. *De camino* van Anya Niewierra
4. *Naar zachtheid en een warm omhelzen* van Adriaan van Dis
5. *Alkibiades* van Ilja Pfeijffer



Gesprekken die werken - Next level

In het najaar heb ik twee online workshops verzorgd voor trainers van het IMK Opleidingen in Alphen aan de Rijn, www.imkopleidingen.nl. Ze gaan het boek 'Gesprekken die werken' gebruiken in trainingen op het gebied van communicatie en leiderschap. Best spannend om hierover een workshop te geven aan een groep ervaren professionals. En dan ook nog online.

Wat me opviel was dat het - ook voor ervaren trainers - leuk is om te ervaren om Open en Persoonlijke Aandacht te geven én te krijgen. Dat is misschien wel het grootste goed in mondelinge communicatie. Daar kan geen Artificiële Intelligentie tegen op.

In 'Gesprekken die werken' is het acroniem POCON de leidraad voor het boek: Persoonlijk, Open, Creatief, Ontwikkelgericht, Nieuwsgierig. Deze vijf kenmerken hebben we ontleend aan interviews met managers over 'hun geheim' voor een goed gesprek.

Drie tips om in je gesprek openheid en aandacht te versterken :

- Stel korte en krachtige vragen. Die zijn kort en vragen door op wat verteld is: "O ja, vertel", "Hoe zit dat?"
- Laat een stiltemoment vallen (voor Japanners een wezenlijk aspect van een gesprek om ruimte te creëren, iets te laten bezinken en respect te tonen)
- Toon oprechte interesse voor en luister naar de beleving van wat gezegd wordt (dat hoor je in de luidheid, de toon of het tempo van praten, dat zie je in de houding en gezichtsuitdrukking, enz). Als je op de beleving ingaat, kun je vooral hiermee het onderscheid maken tussen een chatbot en jouw persoonlijke aandacht.



Griekenland 2025: ga je mee?

Van 10 -17 mei 2025 organiseer ik met Caroline van Hoogstraten de voorjaars-week 'Op reis om thuis te komen'. We hebben er heel veel zin in om weer met 4 à 6 deelnemers op reis te gaan. En dat voor de 18e keer.

Hoe fijn is het als een deelnemer dit in een evaluatie schrijft:

“Deze week heeft mij enorm geholpen om mijn kracht helder te krijgen en in mijn kracht te gaan staan. Het is voor mij de start geweest van een volgende fase in mijn loopbaan. Een fase waarin ik mij veel bewuster ben van mijn kracht en hoe ik dicht bij mijzelf kan blijven. En het was ook nog eens heel gezellig en waardevol om met een kleine groep dit proces te doorlopen, onder de deskundige en inspirerende leiding van Ineke en Caroline. Top! Nogmaals bedankt!”

Hier doen we het voor.

Heb jij behoefte aan 'me-time'? Wil je balans opmaken? Vraag je je af of je iets anders wilt? Of dat je het anders wilt gaan doen? Ga je mee op reis? Of kan dit iets zijn voor iemand die je kent? We waarderen het als je dit programma doorstuurt.



Zin in een kop koffie?

Wil je graag je wensen, waarden en talenten waarmaken?

Bel voor een oriënterend gesprek en een kop koffie op 06-40893489 of mail me: 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 én bijdragen aan de omgeving.
