

Nieuwsbrief ZOÉ Training en Coaching dec 2025

Thema's

- [Wèrk jij nog?](#)
- [Zekerheid en risico, nieuw en routine - werken met polariteiten](#)
- [Gesprekken die werken - aanbieding](#)
- [Retreat Griekenland 2026](#)
- [Zin in koffie?](#)

Gisteren had ik een reunie met oud klasgenoten van de middelbare school. We hebben gevierd dat we 50 jaar geleden eindexamen deden. Iedereen is nu met pensioen. Intussen zijn we allemaal zo druk als een klein baasje met o.a. oppassen, vrijwilligerswerk en besturen. "Wèrk jij nog?" vroegen ze me. Ja dus. Ik vertelde dat ik part-time met pensioen ben. Want ik werk nog met heel veel plezier. Zo genoot ik vanochtend van een eindgesprek met een vrouw van rond de 50 die constateerde dat het loopbaancoachingstraject haar veel rust had gegeven en dat ze nu helemaal in haar element is met haar besluit. Zij blij, ik blij. En vorige week had ik een oriënterend gesprek met een fijne collega met wie ik volgend jaar samen de retreat in Griekenland ga verzorgen. We zijn allebei heel enthousiast. Voor het resultaat, zie verderop in deze nieuwsbrief. Ik hoop van harte dat jij net zo enthousiast bent over je werk en leven als ik nu ben.



hartelijke groet, Ineke

Werken met polariteiten: zekerheid versus risico, nieuw en routine.....

In het kader van een coachingstraject kreeg ik de vraag of ik een feedback vragenlijst wilde invullen voor een man van midden 30. Dat deed ik graag. Terwijl ik met Willem mijn partner hardop nadacht over de antwoorden, realiseerde ik me hoe belangrijk voor mij het

denken in polariteiten is. Iedereen heeft ze, ik ook. Zo heb ik een enorme behoefte aan onafhankelijkheid, maar houd ik ook heel erg van een sterke verbinding met mensen. En zo zijn er nog veel meer polariteiten te bedenken:

- alleen zijn - samen zijn
 - aanpassen aan anderen - je eigen weg gaan
 - speels - serieus
 - nieuw en creatief - vertrouwd en routinematig
- enz. enz.

Stel je voor dat je alleen maar de ene (kant) van de twee polariteiten leeft, ben je dan gelukkig? Hoogstwaarschijnlijk niet.

En het is moeilijk om in het midden uit te komen. Het gaat er dan ook om dat je een balans weet te vinden in het vormgeven van beide polariteiten in jouw leven. Het blijft voor iedereen een persoonlijke zoektocht om tussen deze twee polariteiten de juiste verhouding te vinden. Dit is voor velen een uitdaging, zeker in deze onzekere tijden. Het is zeker de moeite waard om een of meer van die polariteiten in jezelf te (her-)kennen. Want dan kun je er in je leven en je werk ook beter op koersen.



_____j

Gesprekken die werken - aanbieding

Tijdens de reunie van gisteren (ja, de inspiratie is er elke dag) waren we met mannen en vrouwen. Wat viel me op? De vrouwen hebben vooral vragen gesteld aan de mannen. De mannen vertellen vooral. Achteraf vermoed ik dat de vrouwen veel meer te weten gekomen zijn over het leven en de loopbaan van de mannen dan andersom. Ik stel me dan voor dat deze mannen ook leidinggevende zouden kunnen zijn. En dat ze meer zenden dan vragen. Herken je dat uit werk of privé?

In het boek 'Gesprekken die werken' staan diverse handvatten om het gesprek wederkerig(-er) en boeiend(-er) te maken.

En heb je ook wel eens gedacht: we zouden hier op het werk veel meer uit de gesprekken kunnen halen"? Of: "dit zouden mijn collega's moeten lezen".

Uitgeverij Thema heeft deze week nog een mooie aanbieding met 50% korting.

Maak er gebruik van.

<https://www.thema.nl/boek-gesprekken-die-werken/>



Retreat Griekenland mei 2026: een nieuw team staat voor je klaar

Van 16 - 23 mei 2026 organiseer ik met Mieke Litmaath de voorjaarsweek met als titel 'Op reis om thuis te komen'. We hebben er heel veel zin in om met 4 tot maximaal 6 deelnemers op reis te gaan.

Heb jij behoefte aan 'me-time', afstand nemen en bezinnen?

Wil je jouw balans opmaken over werk en privé?

Vraag je je af of je iets anders wilt, of dat je het anders wilt gaan doen?

Dit wordt de 18e versie van deze bezinningsweek, training, retraite.

Ik ben heel enthousiast om volgende keer de week samen met Mieke Litmaath te gaan begeleiden. We kennen elkaar al heel lang en hebben veel gemeenschappelijks qua visie, aanpak en enthousiasme. Mieke stelt zich hierbij graag voor.

*Van 16 t/m 23 mei komt een droom van me uit. Ik mag samen met Ineke een voorjaarsweek begeleiden: **'Op reis om thuis te komen'**.*

Ineke en ik kennen elkaar nog uit onze tijd bij een groot trainingsbureau. Sindsdien hebben we vaak samengewerkt en zitten we al ruim 20 jaar in dezelfde intervisiegroep. (Ja, zó lang al. We zijn eigenlijk een soort loopbaanfamilie geworden.)

We delen dezelfde missie: mensen laten groeien, bloeien en een zetje geven in de goede richting. Ik begon 31 jaar geleden als piepjonge psychologe met het mooie vak van trainer en (loopbaan)coach. Inmiddels heb ik heel wat ontmoetingen, keuzesessies, reflectiemomenten en "aha's" meegemaakt — en ik krijg nog steeds energie van mensen die willen stilstaan bij zichzelf en daarna weer vol vertrouwen verder kunnen.

*In april vier ik bovendien mijn **10-jarig jubileum als zzp'er**, een stap waar ik trots op ben. Op mijn website (<https://www.floreas.nl>) kun je een indruk krijgen van wie ik ben en wat ik doe (en ontdekken dat ik er nog steeds plezier in heb!).*

Ik vind mezelf een laatbloeier als het gaat om het maken van zo'n keuze voor jezelf, om in een heerlijke omgeving echt te investeren in jezelf. Zo beleefde ik pas na mijn vijftigste, toen mijn dochters de deur uit waren, mijn eerste retreat. Dat gun ik jullie ook en dat mag eerder; juist in het 'spitsuur van je leven'!

Ik heb er zóveel zin in om dit op zo'n heerlijke plek, met fijne mensen, te mogen doen. Het voelt als werken en vakantie tegelijk. Een droom!

Hopelijk tot ziens! Mieke Litmaath

We nodigen je graag uit om deze retreat in overweging te nemen, voor jezelf of voor iemand die je kent!



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 naar 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 én daarmee bijdragen aan de omgeving.

