

## NIEUWSBRIEF

voorjaar 2010

### VITALITEIT

Je hoeft maar naar buiten te kijken en je ziet steeds meer narcissen en krokussen uit de grond komen. Dagelijks zie je meer blaadjes aan de bomen of knoppen verder rijpen. De natuur is één en al vitaliteit en beweging. Bijzonder is dat je juist in deze periode last kunt hebben van voorjaarsmoetheid. Een gebrek aan vitaliteit dus. Of dit nu komt door de winter, gebrek aan beweging, de werkdruk, spanning of te weinig buiten zijn, het maakt eigenlijk niet zoveel uit. Belangrijker is dat je zelf de koe bij de horens kunt vatten om meer vitaliteit in je dag toe te laten. Want ongemerkt laten we ons misschien wel te veel beïnvloeden door de winter of de werkdruk of .... Tijd voor een grote voorjaars schoonmaak! Download [hier](#) het grote voorjaars schoonmaakplan.

Wil je graag verder werken aan het verhogen van je vitaliteit? Maak dan gebruik van de **voorjaarsaanbieding**:

#### **TWEE INDIVIDUELE COACHINGSESSIES ROND HET THEMA VITALITEIT!**

In de eerste sessie verkennen we je huidige situatie rondom vitaliteit en maken we een eerste inventarisatie. Vervolgens krijg je een thuiswerkopdracht om je vitaliteit en je vitaliteitsaboteurs verder te onderzoeken. In de tweede sessie werken we aan het omvormen van niet-vitaliteit naar vitaliteit. Het resultaat is dat je vanuit een ander perspectief met vitaliteit kunt omgaan en instrumenten hebt om je vitaliteit actief te beïnvloeden.

De investering voor deze twee sessies bedraagt € 300,00 inclusief btw (normaal € 350,00) voor particulieren. Voor bedrijven bedraagt de investering € 400,00 excl. btw (normaal € 475,00). Deze aanbieding loopt tot 31 mei 2010. Aanmelden kan via [connie@maconloopbaancoaching.nl](mailto:connie@maconloopbaancoaching.nl) of bel 0172-478923.

#### **ACTIVITEITEN VOORJAAR**

Inspiratieworkshop Vitaliteit	woensdagavond 14 april
Inspiratieworkshop Vitaliteit	donderdagavond 20 mei
Training Intuïtie in het werk	woensdagavond 12, 19, 26 mei en 2 juni

*Voor zowel de workshop als de training geldt dat de lestijden zijn van 19.30 – 22.00 uur.*

#### **INSPIRATIEWORKSHOP VITALITEIT** (woensdag 14 april of donderdag 20 mei )

Tijdens deze workshop ga je op ontdekkingsreis rond jouw vitaliteit. Je onderzoekt dat wat je uit vitaliteit haalt en je kunt jouw verhaal rond vitaliteit bijstellen. We werken met visualisaties en andere energietechnieken. De workshop wordt gegeven in Alphen aan den Rijn en

de kosten bedragen € 40,00. Aanmelden kan via [connie@maconloopbaancoaching.nl](mailto:connie@maconloopbaancoaching.nl) of bel 0172-478923.

### **INTUÏTIE IN HET WERK** ( woensdagavond 12, 19, 26 mei en 2 juni)

*In deze training werken we aan het vergroten van je intuïtieve vermogen en leer je je intuïtieve vermogen in te zetten in je werk. Bij intuïtie gaat het over je eigen weten; over dat wat wel en niet klopt of goed voor jou of de ander is. Dat weten kan overschaduwd worden door bijvoorbeeld verwachtingen van jezelf of van anderen. Niet meer in verbinding staan met je eigen weten zorgt op de lange duur voor een balansverstoring. Je merkt dan dat je plezier vermindert, of dat je niet meer weet wat jij nu wilt.*

In deze training wordt intuïtie gekoppeld aan werksituaties. Naast het herkennen van je intuïtie besteden we aandacht aan je communicatie met collega's, leidinggevendenden of klanten. Voorts kijken we wat je kunt doen om bij de dagelijkse uitvoering van je werkzaamheden meer in contact te zijn met je eigen weten.

Het resultaat van deze training is dat je beter in staat bent om je eigen weten te ervaren zodat je je focus kan behouden. Je krijgt ook verschillende praktische handvatten aangereikt om na de training door te blijven oefenen. Een versterking van je eigen kracht en een toename van je zelfvertrouwen zijn het gevolg.

In de training staat ontdekken en ervaren voorop. Er wordt onder meer gewerkt met visualisaties en verschillende energietechnieken. Uiteraard is het mogelijk om een persoonlijke werksituatie in te brengen als oefensituatie.

De training bestaat uit 4 avonden van 19.30 tot 22.00 uur en wordt gegeven in Alphen aan den Rijn. De investering bedraagt € 130,00 (incl. btw) als je de training zelf betaald. Voor bedrijven is de investering € 200,00 (excl. btw) per deelnemer. Aanmelden kan via [connie@maconloopbaancoaching.nl](mailto:connie@maconloopbaancoaching.nl) of bel 0172-478923

### **NIEUWS**

Per 1 januari is MACON loopbaancoaching een samenwerking aangegaan met 3 collega coaches in de regio om zo de dienstverlening in re-integratie uit te breiden en te versterken. Alle coaches vinden het belangrijk om verder te kijken werken daarom veelal vanuit het levensverhaal, ofwel de levens-*loop*-baan. Ik stel ze nu vast voor, eind april zullen zij zich ook op de website presenteren.

- Aletta van 't Hoog - Leiden
- Simone Loos – Aalsmeer
- Sonja Schoonderwoerd – Oudewater

*Voor MACON loopbaancoaching zijn loopbaan, levensloop, en persoonlijke ontwikkeling onlosmakelijk met elkaar verbonden. Tevens wordt er een verbinding gemaakt tussen de feitelijke informatie, je eigen beleving en de (on-)bewuste motieven. Juist deze bredere blik zorgt voor meerwaarde en verdieping. Naast bewustwording maken we steeds samen een duidelijke vertaling naar de praktijk.*

## WIL JE MEER WETEN OF HEB JE VRAGEN?

Zet de eerste stap via de [mail](mailto:info@maconloopbaancoaching.nl) of telefoon (0172-478923). Of kijk op [www.maconloopbaancoaching.nl](http://www.maconloopbaancoaching.nl)

Met een vitale lentegroet,  
Connie van der Zwan

*Uiteraard heb ik er geen bezwaar tegen dat je deze mail doorstuurt naar mensen voor wie deze informatie interessant kan zijn.*

*Wil je deze mail niet meer ontvangen, klik dan [hier](#).*

loopbaanoriëntatie – loopbaanontwikkeling - persoonlijke ontwikkeling - persoonlijke effectiviteit - stress en burnout - re-integratie - 2e spoortrajecten – outplacement - intuïtieve ontwikkeling – sollicitatietraining – zingeving – empowerment – emotiemanagement – training en coaching op maat