



Het is zover! Voor je ligt de eerste nieuwsbrief van **Langedijk Consult**.

Een nieuwsbrief voor opdrachtgevers, coachingsklanten, deelnemers aan trainingen, workshops, intervisiegroepen en themawandelingen.

Deze nieuwsbrief zal vier keer per jaar verschijnen en biedt informatie over een thema. De thema's spelen in op actuele vragen van klanten of opdrachtgevers. Heb je zelf een suggestie voor een thema waar je graag iets meer over zou lezen: laat het me weten!

Het thema van deze maand is **SUCCES**.

Sommige mensen denken bij "succes" meteen aan glamour en glitter. Het risico dat je bij de titel al afhaakt is dan ook aanwezig... Zo was mijn coach/supervisor, iemand met een enorme dosis coachings-ervaring en levenswijsheid, uiterst kritisch over de keuze voor "succes" als thema. "Tegenwoordig lijkt het alsof je er niet bij hoort als je niet 'succesvol' bent. Dat succes moet dan snel en makkelijk bereikt worden. Alles moet, kan en lukt: gebakken lucht" oordeelde ze.

Als je de media moet geloven bestaat de wereld uit de succesvollen en de niet-succesvollen. Succes betekent dan het bijna verplicht nastreven van perfectie. Succesvolle mensen zijn lang, slank, goed gekleed en lopen rond met een stopwatch om bij te houden hoeveel aandacht ze op een dag van het andere geslacht krijgen. Ze hebben De Carrière met dito Inkomen en het Ideale Gezin in de bijpassende SUV (die moest ik, als minder succesvol mens met een gewone Renault, ook opzoeken). Ze wonen in vrijstaande huizen aan water, die door Jan des Bouvrie zijn ingericht en door een bataljon onzichtbare witte werksters worden schoongehouden (of maken ze überhaupt geen troep?). Hun kinderen zijn intelligent, zitten op hockey, ballet, kinderyoga, saxofoonles en schildercursus. Ze hebben een hond die ze, al joggend in Armani of Mexx, op zaterdagochtend uitlaten in de duinen en ze vieren hun vakanties op de Malediven.

Op dit soort voorgeschreven beelden van 'succesvol zijn' doel ik niet. Met succes bedoel ik simpelweg: het realiseren van je doelen. Die doelen kunnen heel divers zijn. Misschien voel je je succesvol wanneer je een moeilijk project op tijd afrondt, een vergadering goed leidt, de mensen om je heen weet te stimuleren, of wanneer je naast het werk toekomt aan een leuke hobby of sport. Je kunt ook een beeld hebben bij succes in het algemeen. Zoals een vriendin het zo mooi zei: "ik doe gewoon mijn best om zo goed mogelijk te leven, te genieten en bij te dragen waar ik kan".

In die zin speelt succes voor iedereen een rol. In het klein: welk doel wil je vandaag, hier-en-nu, bereiken? En groter: wat wil je in je leven doen en ervaren? Wat vind je belangrijk? Waar ga je voor? Geen instant oplossingen, maar zoeken en vinden, met jezelf zoals je bent als uitgangspunt en zo nu en dan een mooie piek of een flinke valkuil ...

Ik ben benieuwd of deze nieuwsbrief je iets kan bieden langs die hobbelige weg. Herkenning, een tip of een aanzet tot een voornemen?

In elke nieuwsbrief tref je een aantal vaste rubrieken aan. Onder **Tips** vind je een aantal tips en handvatten die te maken hebben met het thema van de maand. Puntsgewijs worden suggesties gedaan, uit literatuur en ervaring, die je verder kunnen helpen. Inspiratie en ideeën om je doelen te realiseren en succesvoller te worden in je werk. **Spiegelen** is een column waarin je elke maand een stukje aantreft over zaken die ik tegen kom in mijn werk als coach, consultant en trainer. De **boekrecensie** biedt een korte beschrijving van een boek over het maandthema. De rubriek **In de schijnwerpers** bevat een bijdrage van iemand met wie ik heb gewerkt. Vanwege de privacy-gevoeligheid van het werk is een ieder die iets wil schrijven, vrij om zelf aan te geven hoe hij/zij vermeld wil worden. Wil je jouw bijdrage op deze plek terugzien? Dat kan natuurlijk! Tot slot tref je nieuws en actueel aanbod aan onder **Nieuwsfeitjes** en **To do**. Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief opmerkingen, vragen of suggesties: je kunt me altijd mailen via mcl@chello.nl.

Tips voor het verkrijgen van meer succes

1. Weet wat je wilt. Het klinkt simpel, maar weet jij echt wat je wilt bereiken, het komende jaar, in je werk en privé? Als je niet weet wat je wilt, hoe kun je dan ergens op af gaan en focussen, kortom: je eigen succes herkennen als het voorbij komt?
2. Durf te dromen. Vaak gaan mensen nog voor ze een wens helemaal verbeeld hebben al over op "ja maar...dat kan toch niet" of: "dat lukt mij nooit". Ga na wat je stoutste dromen zijn en bedenk of ze je iets vertellen over je echte wensen.
3. Kies voor passie. Je kunt niet alles (even goed) en je kunt niet alles tegelijk. Om ergens succesvol in te zijn zul je moeten kiezen wat het is waar je echt goed in wilt worden. Als je kiest, ga dan voor iets waar je van houdt. Iets dat je heel leuk vindt om te doen. Als je kiest vanuit je talenten en voor genieten dan doe je als vanzelf dingen die goed lopen.
4. Laat anderen weten wat je doet en wat je nodig hebt. Je zult verstedd staan van de mate waarin mensen geneigd zijn voor je uit te kijken en met je mee te denken als je precies hebt aangegeven wat het is waar jij je mee bezig houdt.
5. Kom voor jezelf op. Zorg dat je weet wat je eigen grenzen zijn en bewaak ze. Probeer in het hier-en-nu op een vriendelijke of neutrale manier te melden wat je vindt en wilt. Zo blijf je op de weg die jij wilt gaan.
6. Maak tijd. Dikteert je agenda je leven? Kom je niet meer toe aan die dingen die je leuk vindt? Is er heel veel moeten en weinig willen? Kies voor verandering.
7. Ruim je omgeving op. Wil je nieuwe dingen aangaan dan heb je daar ruimte voor nodig. Die ruimte in je leven begint vaak met letterlijke ruimte. Creëer ruimte in je huis, op kantoor en daarmee ook voor een stuk ruimte in je hoofd.
8. Plan. Er zijn heel veel mensen die geen planningen maken "omdat het in de praktijk toch altijd anders loopt". Meestal maken zij planningen waar geen enkele ruimte in zit. Planningen waarin geen rekening gehouden wordt met storingen en zaken die uitlopen. Plannen zonder ruimte om af en toe eens na te denken, iets te lezen en nieuwe dingen te ontwikkelen. Blijf je aan dingen niet toe te komen? Plan ze in voor een ander moment. Blijf je plannen en "to do" lijstjes niet in je hoofd herhalen en aanvullen. Zet ze op papier. Dat geeft (nacht)rust en helpt je je prioriteiten helder te houden.
9. Werk met aandacht. Wie het druk heeft probeert soms steeds meer tegelijk te doen. Al doortypend aan de computer de telefoon beantwoorden... Je bent veel effectiever wanneer je één ding tegelijk doet. Wordt je onderbroken: stop dan bewust wat je deed en begin met iets nieuws. Gun jezelf ook tijd om ongestoord te werken aan zaken waar je echt je hoofd bij moet houden.
10. Wees blij met jezelf! Als jij van jezelf houdt, goed voor jezelf zorgt en aardig bent voor jezelf, dan weet je dat je een succes bent zoals je bent.

Spiegelen

Column

Vorig jaar juni heb ik samen met een mede-ondernemster het VrouwenNetwerk ZaanstadPlus opgericht. Een netwerk voor enthousiaste, werkende vrouwen uit Zaanstad en omgeving. Een initiatief dat niet ging lopen maar met ons wegrende. Inmiddels zijn er ruim 140 dames lid en hebben we drie geweldige netwerkdiners, compleet met spellen en een workshop, achter de rug. Een succes dus. In zeer korte tijd zetten we een organisatie op, een ledenadministratie, we ontwierpen een huisstijl en, met hulp van een goede vriendin, een prachtige nieuwsbrief. Ik stuurde en ontving een enorme hoeveelheid persoonlijke mailtjes (want, in lijn met mijn eigen bedrijf, wilde ik dat het ging om persoonlijk contact tussen mensen), paste mijn website aan en organiseerde de activiteiten. Succes: het realiseren van je doelen.

Nu wil ik, net als veel van mijn klanten, vaak gewoon vrij veel. Niet persé te veel, maar wel te veel in te korte tijd. Liefst alles vandaag.... Daarbij doe ik de dingen, net als de meeste mensen, ook graag goed. Succes moet ik dan ook regelmatig nog eens onder de loep nemen. Is het succesvol wanneer je niets anders meer doet dan werken, werken en ... als het mee zit, de kinderen naar school brengen en in bed stoppen? Het antwoord daarop heb ik mezelf al weer een flink aantal jaar geleden gegeven. Succes ziet er sindsdien anders uit. Ik heb succes als ik lekker in mijn vel zit en de dingen doe die ik leuk vind. Kortom wanneer ik geniet van mijn leven, compleet met werk, gezin, familie en vrienden. Regelmatig "nee" zeggen en kiezen voor rust en ruimte hoort daar dus bij. Wat het netwerk betreft betekent het dat ik medestanders heb gezocht en gevonden. Vrouwen die meedenken en –doen. Wat mezelf betreft, ik ga een cursus timemanagement geven. Niets is zo louterend als een ander een spiegel voor te houden die je zelf eerst mag schoonpoetsen.

Boekrecensie

"Coach jezelf naar succes", van Talane Miedaner (2000, isbn: 904176032-6) is een absolute topper als je op zoek bent naar bruikbare tips om meer uit jezelf, je leven en je werk te halen. Het boek biedt een tien-stappenplan waarbij elke stap is uitgewerkt in nog eens tien stappen die je achtereenvolgens kunt zetten. Elke stap wordt voorzien van praktische en herkenbare voorbeelden. Achter veel van de tips in het boek gaat een uitgebreide psychologische literatuur schuil (waarnaar niet wordt verwezen). Het is goed leesbaar en de mensen die ik het heb aangeraden zijn er enthousiast over. De toon is behoorlijk dwingend, maar als je iemand bent die toch wel zijn eigen keuzes maakt, dan kun je daar vast mee omgaan. Het meeste nut heeft het boek wanneer je een paar stappen uitkiest om daadwerkelijk te zetten. Met wat toepassen en oefenen merk je al snel dat het je succeservaringen oplevert. Ga je het boek na dit stukje lezen: ik hoor graag wat je er van vindt!

In de schijnwerpers

"Toen Miranda me vroeg of ik iets wilde schrijven over de betekenis van succes voor mij, moest ik wel even nadenken. Ik heb altijd hard gewerkt aan succes. Zo hard dat ik er nauwelijks nog van kon genieten. Een beetje als een medaillewinnaar die tijdens de uitreiking van de prijzen al weer aan het trainen is... Dat brak me op een gegeven moment op. In het coachingstraject is me duidelijk geworden dat ik heel perfectionistisch ben en dat ik alles onder controle wil houden. Dat te veranderen was een grote stap. Collega's kijken me soms nog verbaasd aan. Ik laat dingen veel meer los en ik draag meer over aan anderen. Dat verbetert de communicatie en betrokkenheid in mijn team. Zelf ben ik ook verbaasd. Ik duw en trek veel minder aan mezelf en anderen, het werk loopt beter en relaxter en ik kan er, samen met mijn team, van genieten. We boeken dus nog steeds succes: maar heel anders dan voorheen." A.M. manager

Nieuwsfeitjes

Succesvol netwerken

Op 16 maart jl. was er weer een netwerkvond van de Kamer van Koophandel van Amsterdam voor ondernemers. Deze avonden vinden regelmatig plaats en bieden een mooie gelegenheid om kennis te maken met de vele netwerken die in je eigen regio actief zijn. Zo trof ik er deze keer mensen van de Amsterdam Creativity Exchange. Een "beursvloer voor creatief en ondernemend Amsterdam". Lidmaatschap is gratis, 1000 leden en een platform voor iedereen met een passie voor creatief denken en werken. Meer informatie: www.ACX.nl. Wil je meer weten over de netwerken in je regio: www.kamervankoophandel.nl.

Succesvol herintreden

Psychische klachten komen veel voor en leiden nogal eens tot ziekteverzuim of arbeidsongeschiktheid. Veel cliënten willen 'helemaal herstellen' voor ze weer aan het werk gaan. Dat is invoelbaar, maar uit onderzoek blijkt dat dit niet goed uitpakt. Geleidelijke werkhervatting tijdens de psychologische behandeling heeft veruit de voorkeur. (NIP, maart 2006).

Gezond met pensioen (uit: A&O vakliteratuur, februari 2006)

Iedereen kent soortgelijke verhalen wel: na veertig jaar hard werken gaat een man (of vrouw) genieten van zijn welverdiende pensioen. Hij heeft allerlei plannen gemaakt: hij gaat op wereldreis, cursussen doen, vaker op bezoek bij de kleinkinderen enzovoort. Zijn tweede jeugd begint: hij heeft er echt zin in. Maar dan slaat het noodlot toe, een maand na zijn pensionering overlijdt hij plotseling aan een hartaanval.

Toeval, een clichématig scenario of is de overgang van werkend bestaan naar pensionering echt niet zo gezond? Veel oudere onderzoeken gaan uit van deze laatste veronderstelling. De aanpassing aan het niet-arbeidzame leven zou voor veel ouderen lastig zijn, ze zouden hun draai niet kunnen vinden en daardoor nadelige gevolgen voor de gezondheid ondervinden.

Huidig longitudinaal onderzoek denkt iets anders over deze materie. Pensionering heeft in het algemeen een positief effect: bij 25-35% verbetert de gezondheid (geen stress meer), terwijl bij 10-20% de gezondheid achteruit gaat. Met name mensen die zelf graag met pensioen (of VUT) wilden, ervaren een positieve uitwerking op hun gezondheid. Mensen die tegen hun zin stoppen met werken of opzien tegen het pensioen krijgen daarentegen vaker gezondheidsproblemen.

Het hebben van een partner bleek geen positieve invloed op de gezondheid te hebben ten tijde van de pensionering. Integendeel zelfs. Maar dit ligt niet aan onhebbelijk of naar gedrag van de partner. Waarschijnlijk komt dit doordat zorgzame partners eerder hun man/vrouw naar de dokter sturen, waardoor de gezondheidsklachten zich eerder openbaren. Hoe het ook zij: de sociale steun van de partner zorgt in ieder geval niet voor een betere gezondheid.

Voor werkgevers die hun werknemers een gezond pensioen gunnen is er de volgende aanbeveling. Let er een beetje op of een oudere werknemer opziet tegen zijn pensioen en probeer hem zo mogelijk te helpen bij de overgang van werk naar pensioen. Bijvoorbeeld door hem meer inspraak te geven in het moment van stoppen met werken.

Wil je het hele artikel lezen: *H. Van Solinge, Veranderingen in gezondheid in de overgang van werk naar pensioen: een longitudinale analyse. Gedrag & Organisatie, 2005, Vol. 18, p. 356-376.*

To do: een overzicht van actueel aanbod

Wil je zelf aan de slag met [timemanagement](#) maar kun je een steuntje in de rug goed gebruiken? In mei en juni geven mijn collega Wendy de Peuter (professional organizer) en ik, in opdracht van Eveen, de cursus "kiezen voor ruimte". Open inschrijving is nu mogelijk. In drie avonden krijg je meer zicht op de achtergrond van kiezen voor ruimte en tijd (hoe ga je nu echt over tot actie) en op de wijze waarop je structuur kunt aanbrengen en je tijd beter kunt plannen. Tussen de cursusavonden is voldoende tijd om zelf aan de slag te gaan met praktische tips en handvatten. Tijd om weer baas te worden over je agenda!

Succes en assertiviteit hangen nauw samen. [Assertiviteit](#) betekent eigenlijk niet meer dan uitkomen en opkomen voor jezelf. Maar hoe doe je dat? Wegens het grote animo voor de vorige assertiviteitstraining herhaal ik deze in september/oktober 2006. De training "Bewust kiezen voor jezelf" wordt gegeven in Zaandam op twee zaterdagen en bestaat uit twee interactieve workshops van 10.30 uur - 15.30 uur.

In de eerste workshop ligt de nadruk op bewustwording en grenzen (h)erkennen en bewaken. Tijdens de tweede workshop evalueren we hoe het oefenen in de praktijk is verlopen. Daarbij is er bijzondere aandacht voor feedback geven en ontvangen en het omgaan met kritiek. In de workshops zijn sfeer, vertrouwen, veiligheid en plezier net zo belangrijk als (samen) leren, oefenen en succesvol werken aan jezelf.

Wil je werken aan je persoonlijke ontwikkeling, combineren met een heerlijke wandeling in de natuur? De volgende [themawandeling](#) vindt plaats op zondag 26 maart, van 14.00 uur – 15.30 uur. Het thema van de wandeling is: "Ken jezelf: kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen". Een voorwaarde voor succes!

In april, mei en juni vinden de laatste drie themawandelingen plaats voor de zomer. Thema's:

23 april: Feedback geven en ontvangen, hoe doe je dat?

21 mei: Opkomen voor jezelf. In welke situaties zou je beter voor jezelf willen opkomen? Werken met vier gedragstypen om meer inzicht te krijgen in je eigen (gewenste) gedrag.

25 juni: Grenzen stellen, hoe doe je dat? Aan de slag met een praktisch model.

De themawandelingen vinden plaats in een kleine groep (maximaal 12 mensen).

Kosten € 25,- incl. BTW per persoon per keer, inclusief koffie en thee na afloop van de wandeling. Neem je iemand mee, dan krijgen jullie allebei € 5,- korting!

Bij voldoende interesse zet ik in de zomer een langere themawandeling op in de Schoorlse duinen. Een heerlijk gebied met volop mogelijkheden om tot rust te komen en te genieten van de natuur. Ik heb er onlangs weer twee lange wandelingen gemaakt en ik kan je het gebied sowieso aanraden. Mooi startpunt voor een wandeling is het bezoekerscentrum in Schoorl. (Oorsprongweg 1, 1871 HA Schoorl; zie ook www.staatsbosbeheer.nl).

Wil je onder mijn begeleiding in een kleine groep wandelen en aandacht geven aan jezelf en je eigen ontwikkeling laat me dan even weten dat je geïnteresseerd bent!

Wil je meer weten over de aangeboden workshops of over het voeren van een coachingsgesprek: je kunt me bellen op 075-614.54.27, of kijk op mijn website: www.langedijkconsult.nl onder workshops of coaching.

Ken je iemand voor wie deze nieuwsbrief interessant zou kunnen zijn? Ik vind het leuk wanneer je hem doormailt.

Anderen kunnen zich [abonneren op deze nieuwsbrief](#) door mij een e-mail te sturen met vermelding van voornaam, achternaam en e-mail adres, via mcl@chello.nl.

Privacywaarborg: je gegevens worden in geen geval aan derden doorgegeven.
