

Werk & Passie

Marianne Luyer is sinds de fusie CNV Connectief voorzitter van de Raad van de Toezicht. Zij is maatschappelijk actief als toezichthouder, vrijwilliger, politica. Rechtvaardigheid is één van haar drijfveren. Onlangs is een tweede boek van haar hand verschenen over 'waardegedreven leiderschap'.

Empowerment

Zelfvertrouwen is iets wat sommige vrouwen van nature lijken te hebben. Maar vergis je niet: de meesten moeten zich nog regelmatig in de situatie tillen, moeten zichzelf moed inspreken voor een opdracht of optreden. Het goede nieuws is dat iedereen dat kan oefenen.

- Zelfkennis is het begin: wat kan ik goed, wat vind ik leuk? Waar we goede ervaringen mee hebben, daar hebben we plezier in, en dat geeft ons energie, dat leidt tot succes.
- Waar zie ik tegenop? Hoe komt dat: heb ik ergens echt een slechte ervaring mee, of ben ik ergens bang voor?
- Spiegel ik me misschien ten onrechte aan een bepaalde ander?

In de workshop Empowerment gaan we, in een veilige omgeving, op zelfonderzoek, en proberen we één stap verder te komen in ons zelfinzicht. We stimuleren elkaar om eerlijk maar met compassie en humor naar onszelf en elkaar te kijken, en om een situatie uit het echte leven te oefenen. Trainster **Elske Schreuder** heeft diverse therapieën gevolgd op het gebied van persoonlijke ontplooiing; verder heeft ze jarenlange ervaring met zelf optreden in bijvoorbeeld de politiek, maar ook als (trainings-)acteur. Als emancipatiewerkster adviseerde ze vrouwen in bijvoorbeeld hun carrière, en als trainer Vrijwilligersmanagement begeleidt ze groepen mensen in het oefenen van hun Elevator Pitch of professioneel samenwerken.

Instrumenten en methodieken kunnen zijn Kernkwaliteiten, Strength Based Coaching en Interactie. Zie www.indalo.Nu

Energiemanagement

Stress is een energieprobleem. Het lichaam reageert op stressvolle situaties door energie vrij te maken, zo kun je extra inspanning leveren en ben je alert. Langdurige stress zorgt voor problemen: stresshormonen ontregelen lichaam en geest. Wie onvoldoende kan herstellen na inspanning bouwt geleidelijk aan herstelte korten op. Dat is niet alleen merkbaar aan verminderde vitaliteit maar ook aan je tempo en kwaliteit van werken. In de praktijk betekent dit dat deze bevlogen mensen werken vanuit vermoeidheid, hun hoofd niet op orde hebben, onzeker worden, minder flexibel en sociaal zijn en plezier in het werk verliezen.

Alleen het terugbrengen en het hanteren van de werkdruk is niet voldoende. Ook het bewust leren herstellen van stress is van belang.

We staan stil bij:

Interne en externe factoren die een rol spelen bij burn-out
Energiemanagement en zelfzorg
Coaching bij stress en burn-out

Deze interactieve workshop wordt verzorgd door **Els Burgler**. Vanuit haar bedrijf Dialoog Incompany coacht ze medewerkers van diverse onderwijsinstellingen en bedrijven. Els is gecertificeerd coach en opgeleid in de CSR methodiek (chronische stress reversal).

Daarnaast geeft ze trainingen energiemangement en is ze dialoogbegeleider.

Zie www.dialoogincompany.nl.

Ontspannen & succesvol werken en leven

We gaan aan de slag met de 5 elementen om fluitend naar je werk te gaan en weer naar huis. Wat past bij jou en wat heeft voor jou mogelijk het beste effect. Hoe maak je nieuwe positieve gewoonten.

Wil jij balans in werk en privé?

Wil jij rust in je hoofd maar ook in je agenda?

Wil jij invloed kunnen zien en uitoefenen?

Wil jij energie, mentaal en fysiek?

Wil jij focus op wat je echt belangrijk vindt?

Voor elk element zijn er verschillende oefeningen. **Angela Kouwenhoven** ontwikkelde deze inspiratiezoektocht en licht de werkwijze toe. In het dagelijks leven is genoeg inspiratie en informatie te vinden voor een sterke en positieve basis. Angela is trainer, coach en auteur. Zie www.2be-have.nl Bouw aan jezelf!

Onderhandelen

Bij “onderhandelen” denk je misschien meteen aan cao-onderhandelingen of topoverleggen op regeringsniveau waarbij grote belangen op het spel staan. Maar onderhandelen doe je zelf eigenlijk dagelijks. Privé, op je werk, als je gaat winkelen. Jij wilt iets, de ander wil ook iets (net even anders) en samen probeer je door te overleggen er uit te komen. Je hebt een meningsverschil met een collega en samen overleg je om er uit te komen waarbij jullie allebei tevreden zijn. Onderhandelen is een effectieve manier om conflicten of belangentegenstellingen op te lossen om samen een goed “resultaat” te halen.

In de workshop gaan we actief aan de slag met conflicthantering waaronder onderhandelen. We oefenen de verschillende mogelijkheden en we bespreken de belangrijkste valkuilen.

Myriam Lieskamp haar passie is onderwijs; zij zoekt voortdurend naar de verbinding tussen beleid, theorie en de dagelijkse onderwijspraktijk. Was trainer/adviseur/ beleidsadviseur bij CNV Onderwijs en tot eind 2018 lid van de SER-commissie Onderwijs en Arbeidsmarkt. Namens de SER betrokken bij de OECD Netherlands Skills Strategy. Sinds 2018 is zij zelfstandig onderwijsadviseur met diverse bezigheden op het gebied van professionele leergemeenschappen en HR-beleid. Geeft lezingen, colleges aan hogescholen, workshops en begeleidt teams en directies, schrijft brochures en artikelen en treedt op als dagvoorzitter bij congressen. Zie www.myriamlieskamp.nl