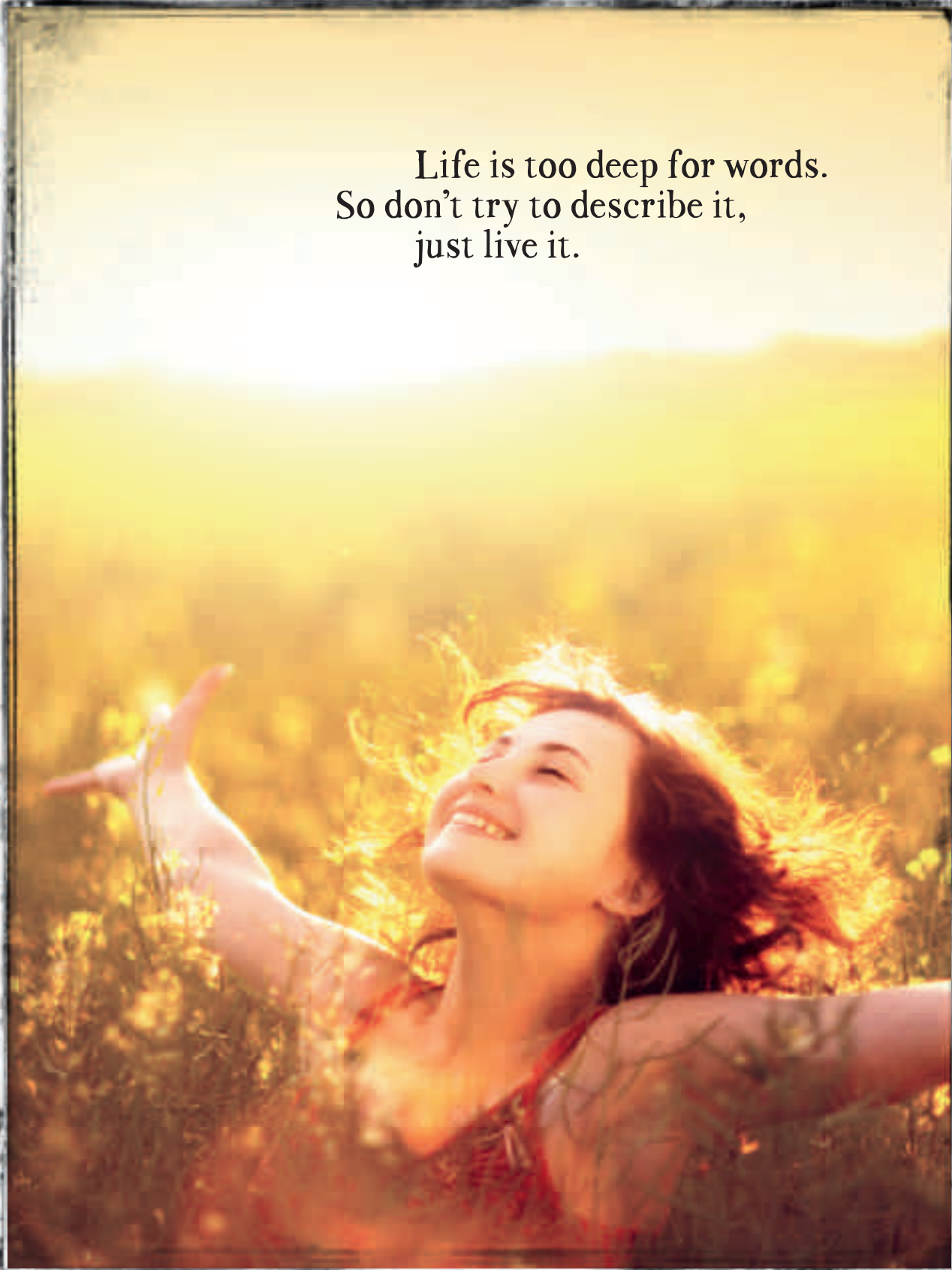


Life is too deep for words.
So don't try to describe it,
just live it.



VLAM!

Aan de slag met je talenten

MEDEWERKERS



ANNE WESTERDUIN
hoofdredactie



ELINE KUIJPER
redacteur



ELISABETH ISMAIL
fotografie



HANNAH ZANDBERGEN
eindredactie



INEZ VAN GELDER
redacteur



JOYCE DE JONGH
redacteur



KARLA DERKS
redacteur



LINDA ZWAAN
redacteur



WIM OOLBEKKINK
auteur



MAROESJA BROUWER
redacteur



YVONNE BOS
redacteur



TJARDA BORSBOOM
illustrator



MARINDE VAN DEN BREGGEN
redacteur



RENSKE REITSMA
redacteur

Welkom



Je hebt met deze Vlam iets heel bijzonders in handen. Een magazine, ontdekschrift, werkboek en een inspiratieverhaal ineen. Jouw eigen tijdloze inspiratieschrift.

Deze Vlam gaat over in beweging zijn, zelfs als er tegenstand is. Nieuwe dingen beginnen en avonturen beleven vanuit een passie die bergen kan verzetten en anderen kan inspireren. We noemen dat 'pionieren'. En in een ieder van ons schuilt een Pionier: krachtig en vrijgevochten, origineel en ondernemend. Het is ook één van de 7 stijlen uit het 7Life Communicatie Model, dat als een rode draad door deze hele Vlam heen loopt.

'Aan de slag met je talenten', staat er op de cover. Het klinkt bijna als een opdracht die je met beide handen vast kunt pakken. Een uitdaging die je kunt aangaan met de inspiratie van alle bijzondere verhalen, de diepgaande artikelen en niet te vergeten alle handige tips en trucs, het boekfragment over werkgeluk of de portretten van heuse Dromenjagers. Het leukste is dat je alles meteen kunt vertalen naar jouw eigen (be)leven met het supermooie werkboekje, waarmee je stap voor stap je droom kunt vertalen in acties die voor jou werken. Een heel gaaf extraatje!

Ik wens je een prachtig leesavontuur toe, dat je aanvuurt om in beweging te komen op een manier die jou helemaal past. Droom, vecht, huil, bid, geniet, werk en.... verander!

Maroesja Brouwer
Directeur 7Life Netwerk





25

Shopping
tassen en leuk
kantoorpul



08 5 TIPS

Voor succes in je werk

12 DROMENJAGER

Michèl vocht voor een kerkelijk
hulpcentrum

15 EEN EIGEN WEBSHOP

Deze vrouwen deden het
+ zo begin je voor jezelf

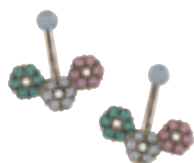
20 GA SPORTEN!

Hoe houd je het leuk?

25 SHOPPING

Tassen, kantoorpul
en meer leuks





70 Wat trek ik aan naar mijn werk?

27 GEHOORD WORDEN

Jezelf zekerder voelen in je baan

32 HOBBEL

Niet meer blij met je droombaan

36 DROMENJAGER

Linda droomde van een geboortehuis

39 VROUW IN UNIFORM

Voel je je anders met een uniform aan?

46 BEN IK WEL OK?

Het belang van waardering

51 WERKBOEK

Kom in beweging!

68 DROMENJAGER

Hyacinth verspreidt boeken in Suriname

70 DRESS FOR SUCCESS

Dit draag je naar je werk

74 LEKKER DOORDEWEEKS

Mix en match je maaltijden

79 EERSTE HULP

Bij werkproblemen

82 MAAK JE HOOFD LEEG!

Op een manier die bij je past

86 COLOFON

Extra!
WERKBOEK
KOM IN
BEWEGING
PAG. 51



32

Niet meer blij met je droombaan



A close-up photograph of a person's hand reaching out towards a field of tall, golden grass. The background is a soft, out-of-focus landscape with a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers slightly spread. The overall mood is inspirational and hopeful.

Zet de volgende stap!

5 tips voor een succesvolle carrière

Wat moet je doen om een succesvolle carrièrevrouw te worden? Konden we daar maar een simpel to-do-lijstje voor maken. Maar zo makkelijk is het helaas niet. Wat we wel kunnen doen, is de kunst afkijken bij vrouwen die we bewonderen. Dat is wat de Amerikaanse schrijfster Glennon Doyle Melton deed. Ze interviewde succesvolle vrouwen en ontdekte dat zij vijf belangrijke gewoontes met elkaar gemeen hebben. Wij hebben ze voor je op een rij gezet. Meest verrassende les? Succesvol zijn is gewoon beginnen!

1

Zorg voor jezelf

Het is een bekend fenomeen bij veel vrouwen: omgaan met vriendinnen die je eigenlijk niet eens graag mag. Ze zuigen je eerder leeg dan dat ze je energie geven. Contacten die niet goed voor je zijn worden ook wel *frenemies* (*friend + enemies*) genoemd. Glennon vertelt dat de succesvolle vrouwen die ze interviewde, de gewoonte hadden om afstand te nemen van die mensen. Ze namen zichzelf tegen hen in bescherming.

Dat klinkt misschien hard. Vooral als je vanuit je geloof hebt geleerd om je naaste lief te hebben als jezelf. Voor christelijke vrouwen kan dat een reden zijn om te blijven investeren in vriendschappen, ook als die een schadelijke uitwerking hebben. Maar betekent liefhebben dan dat we met

iedereen moeten omgaan, ook als het ons veel kost?

Liefhebben is wat anders dan aardig gevonden worden. Het betekent ook niet dat je iedereen in je hart hoeft binnen te laten. Als het gaat om contacten van wie je eigenlijk geen afscheid kunt nemen, bijvoorbeeld omdat het familie van je is, kun je grenzen stellen. Dat kan betekenen dat je met iemand maximaal twee uur doorbrengt, dat je alleen op neutraal terrein afspreekt zoals in een koffietentje of restaurant, of dat je bepaalde onderwerpen als je geloof of je liefdesleven vermijdt. Als mensen je leegzuigen, heb je na een tijdje niets meer over om uit te delen. Het is soms dus nodig om voor jezelf te zorgen en je hart te beschermen.

Royal Jongbloed

De Bijbeluitgever



€ 28,50



€ 39,50

Bijbel in Gewone Taal

Standaardeditie

Bijbel in Gewone Taal

Huisbijbel



€ 79,95

HSV-Studiebijbel



€ 19,95

HSV bijbelplakkers



€ 19,95

NBV bijbelplakkers



ROYAL JONGBLOED

www.royaljongbloed.nl



Zo begin je voor jezelf

De voorbereiding

De laatste jaren is het aantal nieuwe bedrijven fors toegenomen. Onder deze starters bevinden zich steeds meer vrouwen. Zo was een derde van de starters in 2014 vrouw. Voor deze vrouwen zijn vooral webshops en persoonlijke verzorging erg populair. Dat webshops de laatste jaren een vlucht hebben genomen is eenvoudig te verklaren. Het zelf in-delen van de werktijden vormt namelijk een ideale combinatie met eventuele zorgtaken.

Als je voor jezelf wilt beginnen, is het goed om ter voorbereiding je plannen op papier te zetten. Of je nu grootse plannen hebt of niet. Door het schrijven van een ondernemingsplan kom je vanzelf alle

aspecten van het ondernemerschap tegen, van het beschrijven van je doelgroep en bedrijfsrisico's tot het benoemen van je (persoonlijke) sterke en zwakke punten. Een goede voorbereiding is immers het halve werk! En wat betreft die voorbereiding: vrouwen bereiden zich over het algemeen beter voor dan mannen.

Ze zijn realistischer en wegen de voor- en nadelen beter tegen elkaar af. Vrouwen hebben ook minder snel de neiging om direct te willen groeien en status te verwerven, waardoor ze zichzelf niet snel voorbij zullen lopen. Er is een grote kans dat dat de verklaring is voor het lage percentage vrouwen onder bedrijven die failliet gaan of noodgedwongen moeten stoppen.

Dingen die je niet moet doen:

- * Laat geld en/of status niet het hoofdmotief zijn om een bedrijf te starten.
- * Stel lastige zaken niet uit: pak deze direct aan en wikkel deze af. Vervelende zaken kosten veel negatieve energie.
- * Hetzelfde doen als anderen, maar dan goedkoper. Voorkom dat je met andere ondernemingen/webshops in een prijzenoorlog verwickeld raakt. Onderscheid je door dingen anders en beter te doen, niet alleen goedkoper.
- * Je bezighouden met zaken waar je niet goed in bent, kost veel tijd. Niet doen dus! Besteed dingen waar je niet goed in bent uit aan anderen.

Dingen die je wel moet doen:

- * Zorg voor een goede balans tussen werk en privé. Zeker als je thuis nog (kleine) kinderen hebt, is het belangrijk om die balans niet uit het oog te verliezen. Wees er voor je kinderen als ze thuis zijn.
- * Het is misschien erg vanzelfsprekend, maar doe wat je leuk vindt en waar je echt plezier in hebt. Dan kun je het lang volhouden.
- * Zorg voor een goede service. Dit is voor veel klanten belangrijker dan de laagste prijsgarantie.
- * Plan minimaal één vrije avond in de werkweek, waarop je niet met het werk bezig bent en tijd vrijmaakt voor het gezin of anderszins. Zet desnoods de telefoon uit.
- * Een overzichtelijke, gebruikersvriendelijke website ontwikkelen die goed te vinden is op het internet.

Wat is, wat doet de RMU?

De Reformatorisch Maatschappelijke Unie (RMU) is een christelijke vakorganisatie waar zowel werknemers, mensen met een uitkering als ondernemers lid van kunnen worden. Zij kunnen aankloppen voor (juridisch) advies, met name op het gebied van arbeidsrecht. Ondernemers kunnen bij de RMU terecht voor onder andere advies bij het opzetten van een bedrijf, bedrijfsadvies en divers juridisch advies.



JEZELF ZEKER VOELEN - *in je* - BAAN

**BOEK-
FRAGMENT**
uit 'Tussen
Brood & Spelen'

van Henk-Peter Dijkema
en Wim Oolbekkink

Ik (Henk-Peter) gaf ruim een halfjaar leiding aan een team waar ik eerst zelf deel van had uitgemaakt. Ik moest mensen beoordelen met wie ik kort daarvoor als collega's had samengewerkt en dat ging in de meeste gevallen prima. Maar helaas niet bij Martin.

Als collega had ik altijd met veel plezier samen met Martin voor klanten gewerkt. Als manager echter beoordeelde ik zijn bijdrage als onvoldoende en na verloop van tijd liet ik hem dat niet alleen mondeling, maar ook schriftelijk weten. De wereld was te klein, Martin voelde zich verraden, besprak zijn situatie met alle teamleden en al snel kreeg ik veel vragen om uitleg. Hoewel ik niet twijfelde aan mijn beoordeling, voelde ik me ongemakkelijk dat het hele team betrokken raakte. Het voelde alsof er opeens van alles om me heen gebeurde, alsof ik ogen en oren tekort had. Dat mensen vragend naar mij keken, maakte me onzeker. Zag ik het wel goed, pakte ik het wel goed aan? Of ging ik hier voor het oog van iedereen onderuit en werd het duidelijk dat ik ongeschikt was voor de baan?

RUGDEKKING

Ik besprak de situatie met Barend, mijn directeur. Hij luisterde, zei dat hij het eens was met mijn inschatting en aanpak en voegde daar als rasechte voetballer aan toe: 'Ik zorg voor rugdekking.' Die laatste paar woorden hielpen me enorm in het vervolg. In het meest lastige aspect van mijn baan voelde ik me bevestigd en verzekerd. De zekerheid dat hij me zou steunen in de gesprekken en keuzes die zouden volgen, gaf me letterlijk het gevoel dat ik mij kon focussen op wat zich voor me afspeelde en niet bang behoefde te zijn voor wat er achter mijn rug gebeurde. En dat gaf me de ruimte en de rust om de volgende stappen te zetten. Veel van wat er destijds precies gebeurd en gezegd is, ben ik vergeten, maar deze woorden heb ik altijd onthouden.

ONZEKERHEID DOOR OMSTANDIGHEDEN

Je zou kunnen denken dat 'je zeker voelen in je baan' dus vooral iets is wat het gevolg is van omstandigheden en het

gedrag van anderen. Vragen over zekerheid komen misschien ook pas op het moment dat gevoelens van onzekerheid de kop opsteken. Als je werkomgeving lastig of spannend is door reorganisaties, uitdagende opdrachten, een externe beoordeling of een moeilijke relatie met een collega, kan de onzekerheid je aanvliegen.

Bijvoorbeeld als collega's tegen je zeggen: 'Dit is een zinkend schip, je moet zo snel mogelijk wat anders zoeken.' Of wanneer je berichten opvangt dat aan het einde van de maand een kwart van alle collega's ontslag krijgt aangezegd. Het gevolg is dat iedereen met iedereen praat, terwijl niemand veel meer weet dan wat al bekend is. Mensen proberen hun goede gedrag te laten zien, gaan speculeren over de nieuwe verhoudingen en wie er de baas wordt. In elk geval leidt onzekerheid tot minder focus op je eigenlijke taak. Daardoor draag je minder bij dan je zou kunnen.

BEDRIEGERSSYNDROOM

Toch kun je ook zelf heel gemakkelijk de oorzaak van je onzekerheid zijn. Vooral als je last hebt van het 'bedriegerssyndroom'. Het bedriegerssyndroom kan je in de weg zitten als je een ideaalbeeld van jezelf hebt waaraan je niet kunt voldoen. Als gevolg hiervan stel je hoge eisen aan jezelf, ben je kritisch op wat je doet en verstop je je tekortschieten. Veel mensen herkennen zich hierin: je doet je werk met een gevoel dat je eigenlijk de boel voor de gek houdt. En je verwacht dan ook dat er een moment komt dat jouw 'bedrog' uitkomt. Je weet als geen ander: een bedrieger valt op enig moment door de mand. Je kunt het een poos goed doen, maar je bent bang voor het moment dat je omgeving zal ontdekken hoe ongeschikt je bent voor je baan, dat je gewoon mazzel hebt gehad dat je hem kreeg, dat je er eigenlijk niks van kunt. Voor je het weet heb je voortdurend het gevoel dat wat je doet nooit goed genoeg is. Je kunt niet (meer) delegeren en werkt (te) lange dagen.

- Kwesties bespreekbaar maken -

Ik (Wim) merkte dat het anders moest in mijn werk, maar ik wist niet goed hoe ik dat bespreekbaar moest maken. Voor mij was het een spannende exercitie. In werkoverleg benijdde ik de collega die opstond en vanuit haar (het is vaak een vrouw) gevoel kwesties bespreekbaar maakte. Zij kon niet anders. Ik had de neiging mijn waarnemingen in te slikken en de kans voorbij te laten gaan.

Onderweg naar huis verweet ik mezelf lafheid en zwakte. Tot het moment waarop er geen houden meer aan was.

Wat kun je er zelf aan doen om je zekerder te voelen in je baan?

- + Als je last hebt van het bedriegers-syndroom, wees je er dan van bewust dat je redeneert vanuit een ideaalbeeld waaraan je waarschijnlijk nooit kunt voldoen. Besef dat je vooral jezelf bedriegt door onzekerheid op een bepaald punt te laten overlopen in een algeheel gevoel van tekortschieten. Door je aandacht te verleggen van het hoge ideaal naar het oefenen en herhalen van de handeling, kun je het syndroom verslaan.
- + Maak een overzicht van alle aandachts-gebieden en taken waaruit jouw werk bestaat en zorg dat je op hoofdlijnen bekijkt wat er goed gaat. Verlies je niet in de details van iets wat verkeerd gaat.
- + Bedenk dat mensen graag met capabele, optimistische en positieve collega's samenwerken. Focus dus in je contact met collega's altijd op dat wat je wel kunt en voor mogelijk houdt, hoe moeilijk dat ook is. Dit is niet een andere manier van bedriegertje spelen door de waarheid achter te houden; het is een nuchtere toepassing van het inzicht dat je een waardevolle bijdrage te leveren hebt.

De bedrijfsarts waarschuwde dat ik de omstandigheden van mijn werk onderschatte en wees me op het gevaar van overbelasting. Tot mijn verrassing vond ik bij mijn directeur een luisterend oor en bleek ik in staat om de kwesties die me dwarszaten bespreekbaar te maken. Het leidde tot een nieuwe invulling van mijn werkzaamheden, minder stress en meer werkgeluk.

Is het veilig genoeg?

Iemand die knelpunten in de werkprocessen en in de onderlinge samenwerking bespreekbaar maakt, levert een bijdrage aan de verbetering van de organisatie. Hij wil zijn doelen halen en als hij belemmeringen tegenkomt, wil hij daar iets aan doen. Hij voelt zich veilig genoeg om zijn nek uit te steken. Een medewerker die gelukkig is in zijn werk, lost zo'n 35 procent meer problemen op dan een medewerker die niet of minder gelukkig is in zijn werk. De verantwoordelijkheid nemen voor problemen in de organisatie en het initiatief nemen om ze op te lossen, roept respect op van collega's en wordt gezien als een kwaliteit van een leider. Maar of je lastige kwesties bespreekbaar kunt maken, hangt sterk af van de mate waarin er vertrouwen is. Je moet het gevoel hebben dat je actie je geen schade zal opleveren. Er is dus vertrouwen nodig en een veilige werkomgeving. Waar vertrouwen aanwezig is, vergemakkelijkt dat het open bespreken van onwenselijke zaken. Tegelijkertijd bevorderen open besprekingen weer het vertrouwen van de medewerkers. En jij kunt de eerste stap zetten door het gesprek aan te gaan.

Stilte doorbreken

Het uit de weg gaan van relevante gesprekken in de organisatie wordt wel *organisational silence* genoemd. Die stilte kan heel schadelijk zijn. Het risico bestaat dat er besluiten worden genomen op basis van onjuiste of onvolledige informatie. Hoe kun je de stilte doorbreken? Allereerst en allermeeest door zelf het gesprek aan te gaan. Hoe spannend dat ook is. Maar ook door een zogenoemde onderstroommeting te organiseren.

Stel je collega's en jezelf de volgende vragen:

- Is er naar jouw mening een cultuur van openheid?
- Zeg je alles wat je denkt en voelt en wat in het belang is van de organisatie?
- Wat durf je niet te zeggen?
Welke onderwerpen houdt je voor je?
- Waarom zeg je daar niets over?

Gevonden op de snelweg

Ik hoorde onlangs van een medewerker van een zorgorganisatie een verhaal dat laat zien hoe het kan bijdragen aan je werkgeuk als je lastige zaken bespreekbaar maakt. De verzorgende die verantwoordelijk was voor een groep dementerende ouderen, stelde vast dat een bewoner zich erg onrustig gedroeg. Hij ijsbeerde door de ruimte en stoorde de andere bewoners in hun activiteiten. De man – hij had zijn hele leven als boer gewerkt – wilde buiten zijn. En de verzorgende begreep dat. Zij zette de deur op een kier zodat hij naar buiten kon. Bewoners konden niet ongemerkt het terrein verlaten omdat de organisatie werkte met een elektronisch alarmsysteem, dus ze zag geen problemen. De verzorgende ging verder met haar werkzaamheden en besteedde verder geen aandacht aan de voormalige boer. Dat veranderde abrupt toen de politie het pand binnenstapte

samen met de verwarde boer. Wat bleek? Hij was het terrein afgelopen en was midden op een drukke snelweg door de politie staande gehouden en terug naar de instelling gebracht. De verzorgende schaamde zich diep en werd op het matje geroepen bij haar leidinggevende. Haar aanpak was een lastige kwestie om te bespreken. Ze zou moeten bekennen dat er onder haar verantwoordelijkheid een onveilige situatie was ontstaan. Toch deed ze het. Tot haar verrassing complimenteerde haar leidinggevende haar met de beslissing om de onrustige bewoner naar buiten te laten gaan. 'Ik zou het net zo hebben gedaan.' Wat de verzorgende niet had kunnen weten – en waar ze ook geen verantwoordelijkheid voor kon nemen – was dat het elektronisch alarmsysteem precies die middag had gehaperd. Door een foutmelding had het systeem geen signaal gegeven toen de man het terrein afliep. Wat de verzorgende gedaan had was professioneel gezien helemaal terecht. En dat zij vervolgens haar leidinggevende hiermee onder ogen kwam, was ronduit dapper. Het effect van haar vermogen om lastige kwesties bespreekbaar te maken, was dat ze meer erkenning dan ooit kreeg van haar leidinggevende. Zelf de eerste stap zetten en de stilte doorbreken is altijd spannend, maar zal in veel gevallen leiden tot opluchting bij jezelf en respect bij de mensen in je omgeving.

- Gehoord worden -

Na jarenlange voorbereiding vertrok Carla met haar gezin naar Afrika, om daar als arts in een trainingsprogramma te gaan werken. Haar man zou voor de twee meisjes zorgen en ging als 'housemaker' aan de slag. Het bleek moeilijk: voor het werk moest Carla regelmatig langer dan een week van huis, in een andere taal werken viel tegen, haar man worstelde met zijn rol, de kinderen voelden zich niet prettig op school. Als klap op de vuurpijl kreeg ze niet de leidinggevende rol die ze dacht te krijgen, maar werkte ze onder een manager die andere prioriteiten en een andere aanpak had. In gesprekken probeerde ze aan hem duidelijk te maken wat naar haar idee anders moest.

Terloops noemde ze ook hoe moeilijk haar thuissituatie was en dat het in dit stadium ondoenlijk was om lang van huis te zijn.

Geluisterd of gehoord?

Haar manager maakte tijd en ruimte vrij voor gesprekken, maar leek niet te horen wat ze zei. Een dag nadat ze hem verteld had dat haar man en twee dochters alle drie ziek waren, zei hij dat ze een training aan de andere kant van het land moest geven. Er knapte iets in haar. Ze ging naar huis en schreef in een brief van zeven kantjes alle frustraties van zich af. Ze voelde zich niet gehoord ...

Luister en word gehoord!

- + Jij kunt een betere bijdrage leveren als je leidinggevende goed naar jou luistert. Je kunt de kans dat dat gebeurt groter maken door zelf te oefenen in actief luisteren naar je collega's en leidinggevende. En daarmee heb je het aanknopingspunt te pakken om meer plezier in je werk te creëren.
- + Door zelf goed te luisteren, stimuleer je anderen om je heen dat ook te doen.

Je gehoord weten is heel sterk gekoppeld aan je gelukkig voelen in je werk. Het gaat hier om het gedrag van de mensen in je werkomgeving, in de eerste plaats je leidinggevende. Het verhaal van Carla laat zien dat het hebben van functioneringsgesprekken en werkbesprekingen niet hetzelfde is als gehoord worden. Om het gevoel te krijgen dat je echt gehoord wordt, moet de ander echt luisteren. Door te luisteren laat je zien dat je niet arrogant bent of alles al weet. Je opent je voor het verhaal en het perspectief van de ander. Het gaat om luisteren zonder aannames. Behalve dat er een boodschap verzonden en ontvangen wordt, gebeurt er ook iets in de relatie: ik zie je, ik hoor je, je bent belangrijk. En die laatste boodschap van een leidinggevende aan een medewerker zorgt dat deze kan en wil bijdragen.

Luisteren: goed, beter, best

Hoe kun je luisteren? Zwijgen is goud, luidt het spreekwoord. Maar met stil zijn en het horen van de woorden van de ander, verdien je in werkelijkheid slechts de bronzen medaille. De zilveren medaille is weggelegd voor wie in het gesprek op zoek gaat naar een gedeeld begrip: zeggen lichaamstaal, de ogen, de intonatie van de ander hetzelfde als de woorden die ik hoor? Taal op zichzelf laat veel ruimte voor misverstanden dat de observatie van nonverbale communicatie nodig is om de ander echt te verstaan.

De gouden medaille – luisteren in overtreffende trap – verdien je als je naast het stil zijn en het zoeken naar gedeeld begrip, de ander tegelijkertijd het gevoel geeft waardevol te zijn. De ander kan zich door je oprechte houding van respect waardevol gaan voelen. Daarmee verdiep je relaties en groeit het sociaal kapitaal van een organisatie.

Je luistervermogen checken

De meeste mensen zijn geneigd hun luistervermogen hoger in te schatten dan het werkelijk is. Wil je weten hoe dat bij jou zit?

Stel jezelf dan na een gesprek met iemand de volgende vragen:

- In welke mate heb ik echt en geconcentreerd geluisterd? (Geef een score van één tot tien.)
- In hoeverre was ik met mijn eigen antwoorden bezig en zat ik te wachten tot ik iets kon zeggen? (Geef een score van één tot tien.)
- Welke emotionele ondertoon heb ik bemerkt?
- Wat heb ik met deze informatie gedaan?

Wil je weten hoe anderen jouw luistervermogen inschatten (en meteen de kans benutten om je collega's en leidinggevende feedback te geven over hún luistervermogen)?

Doe dan het volgende:

- Gebruik de eerste tien minuten van je volgende vergadering om een willekeurige luistertest in te vullen (zie bijvoorbeeld www.luistertest.com), zowel voor jezelf als je teamgenoten.
- Vergelijk de scores en kijk op welke punten jij en je teamleden beter kunnen leren luisteren.

Luisteren doet luisteren

Ten slotte een waarschuwing en een aanmoediging.

De waarschuwing: beter leren luisteren kost meer moeite dan je misschien denkt. Als je dus helemaal niet vermoeid bent na een gesprek, luister je waarschijnlijk niet goed genoeg.

De aanmoediging: als jij goed naar anderen luistert, groeit de kans dat ze ook naar jou gaan luisteren. ●

Meer geluk in je werk?



Praktisch en
inspirerend!

€ 15,95

Volgens Henk-Peter Dijkema en Wim Oolbekkink kun je beïnvloeden hoe gelukkig je bent op je werk. Je kunt het oefenen, leren en je kunt erin groeien.

In dit boek bespreken zij negen aanjagers van werkgeluk, zoals toewijding, erkenning en zelfvertrouwen. Tussen brood en spelen is geschreven voor mensen die willen ontdekken hoe ze invloed kunnen uitoefenen op hun werk en hoe ze er verantwoordelijkheid voor kunnen nemen. Het boek bevat tips en adviezen die direct toepasbaar zijn in de praktijk.

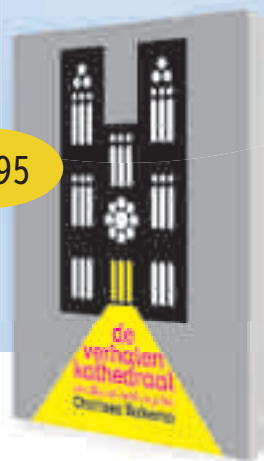
Andere uitgaven van Royal Jongbloed:



€ 7,95

MINT

Magazine voor jonge vrouwen!



€ 12,95

De verhalenkathedraal

Over alles wat vertelt
wie je bent



€ 19,95

Gezond leven

Volgens de richtlijnen
van Daniel

Vrije tijd, eindelijk!
Even loskomen van alle
indrukken en ervaringen
van je dagelijkse
bezigheden. Tijd om op de
bank te ploffen en de tv
aan te zetten. Of ... toch
iets anders? Hoe kun je
ontspannen op een manier
die bij jou past?

MAAK JE HOOFD LEEG!

OP EEN MANIER DIE BIJ JOU PAST