



Frances Nuijen, coaching en training.
Voor vragen op het gebied van werk en levensloop.

Frances Nuijen, coaching en training
 Bloemhofstraat 23
 2012 ZW Haarlem
 Tel: 023-5263091/06-42732159
 Email: info@francesnuijen.nl
 Website: www.francesnuijen.nl

Juli 2011 - In dit nummer:

- Wie wil een gratis coachingsgesprek
- Ervaringen met de mini workshops
- Onderhoud aan je relatie
- Planning Spel van Verlangens en Werkplezier spel.
- Boekentip
- Eindelijk rust, leegte...vakantie!
- Hoe word ik een gelukkig mens? 1^{ste} tip

Wie wil een gratis coachingsgesprek?

Zeer verschillende onderwerpen uit mijn praktijk komen aan de orde op mijn weblog <http://francesnuijen.blogspot.com/>. Variërend van: hoe word ik een tevreden mens, wat zijn mijn talenten, je bent jong en je loopbaan stagneert etc. Ook toon ik elke maand een foto van Han Schnek. Wie de vraag onder de foto juist beantwoordt, ontvangt een bon voor een gratis coachingsgesprek. Voor jezelf of om weg te geven!

Ervaringen met de mini workshops:
Spel van plezier en het Spel van verlangens.

Het **werkplezier spel** is regelmatig tijdens de mini workshops gekozen om te spelen. Tijdens dit spel ligt het accent op: wat zijn jouw motieven om te werken. Enkele voorbeelden van motieven zijn: ergens bij horen, mijn kennis en talenten gebruiken, nieuwe dingen leren, geld om op vakantie te gaan. De volgende vraag tijdens de mini

workshop is welke motieven worden verwezenlijkt.

En hoe kan jij zelf voor meer vervulling zorgen. Wanneer je wilt kan tijdens het spel ook stil gestaan worden bij: van welk onprettig gedrag heb jij last op de werkvloer? En hoe zou jij dat onprettige gedrag kunnen reduceren of wat zou jij kunnen doen om er minder last van te hebben.

Bij het **spel van verlangens** ligt het accent op welke vervulde en onvervulde verlangens je hebt. Dit kan betrekking hebben op je relatie, werk of je hele leven.

Dan breng je in kaart wat het effect van onvervulde verlangens is op je gevoel én het gedrag dat je toont wanneer jouw verlangen niet vervuld is. Vervolgens zoeken we naar manieren hoe je jouw onvervulde verlangens toch zou kunnen vervullen. Opvallend tijdens dit spel was dat wanneer een cruciaal onvervuld verlangen wel vervuld zou worden haast vanzelf ook andere verlangens vervuld

Onderhoud aan je relatie.

Het **spel van verlangens** is ook geschikt om te spelen met je liefdes partner. Wanneer je een pas op de plaats wilt maken, je niet meer helder hebt wat jouw verlangen is en het verlangen van de ander. En je begeleiding kunt gebruiken om dit opnieuw te ontdekken en weer naar elkaar te luisteren. (Lees over de noodzaak daarvan in de bijlage van de Volkskrant van 9 juli)

Planning workshops **Spel van Verlangens en Werkplezier spel.**

Er zijn weer 2 dagen gepland: de workshops zijn voor maximaal 2 personen. Ze vinden plaats op vrijdag 12 augustus en zaterdag 13 augustus in Haarlem. Wanneer je alleen komt betaal je 60 euro voor een workshop van 1,5 uur en wanneer je iemand meeneemt betaal je samen 90 euro en duurt de workshop 2,5 uur. In overleg is ook een andere dag mogelijk.

Boekentip:

Voor wie, net als ik, te maken heeft met dementie in de familie kan ik van harte het boek aanbevelen: "Had ik het maar geweten" geschreven door Ruud Dirkse & Caro Petit. Een boek vol met praktische tips voor familie, vrienden en verzorgenden. Het gaf mij inzicht en richting aan mijn handelen in de beginperiode – zo vlak nadat de diagnose was gesteld.

Eindelijk rust, leegte ...vakantie!

In de Trouw stond een artikel dat ging over het verlangen naar vakantie (Kijk op mijn weblog voor citaten uit het artikel onder 10-7). Wat mij trof was dat vakantie voor veel mensen betekent "eindelijk rust, leegte". En dat is nu precies wat mindfulness en meditatie biedt: het vinden van rust en leegte door aandachtig in het nu aanwezig te zijn.

Ik zelf mediteer vanaf met mijn 25^{ste} jaar. Met natuurlijk ook periodes helemaal niet. Recentelijk ben ik weer intensief gestart met mijn beoefening.

Wanneer je net als ik die behoefte hebt aan stilte, leegte dan nodig ik je uit om dit samen met mij te oefenen op maandag of woensdag. We doen lichte yoga-oefeningen en 2x een zit en loopmeditatie. Gewoon in mijn werkruimte. Schoenen uit en neem je meditatiekussen/bankje mee.

Wanneer je geen ervaring hebt met meditatie of mindfulness oefeningen ben je ook van harte welkom. Begin wel alvast thuis met oefenen.

Op <http://www.lannoo.be/content/lannoo/mindfulness/index.jsp>. staan 3 oefeningen. Deze oefeningen zijn ingesproken door Edel Maex. Het is een genoegen om in het Vlaams toe gesproken te worden! Doe vooral de zitoefening.

Dag en tijdstip:

Op maandag van 9.30 – 10.30 uur

Op woensdag van 17.30-18.30 uur.

Data:

Maandag: 25 juli, 1 augustus, 8 augustus, 15 augustus.

Woensdag: 27 juli, 3 augustus, 10 augustus, 17 augustus.

Aanmelden: per mail en is noodzakelijk omdat er voor maximaal 4 mensen ruimte is in mijn werkruimte. *Je meldt je per keer aan.*

Wederdienst: stuur mijn nieuwsbrief eenmalig door aan 5 bekenden met een aanbeveling.

Wil je de nieuwsbrief ontvangen?

Wanneer je de nieuwsbrief nog niet automatisch ontvangt en dat wel graag wilt stuur mij dan een bericht:

info@francesnuijen.nl. Je ontvangt dan 1x per kwartaal een nieuwsbrief. En je kunt je natuurlijk altijd weer afmelden.

Hoe word ik een gelukkig mens ? 1^{ste} tip

De oefening voor dit kwartaal (elke dag 3 minuten).

1. Neem een groot vel papier
2. Teken in het midden een zwarte stip
3. Hang het vel papier op
4. Ga er 2 meter vandaan zitten
5. Kijk naar het vel en wat zie je?

Wedden dat je kijkt naar de zwarte punt!?

Dit doen we ook wanneer we een probleem of een obstakel tegenkomen in ons leven. We zijn geneigd onze aandacht voortdurend te richten op datgene wat we ervaren als lastig bijvoorbeeld onze nieuwe auto heeft een deuk, je leidinggevende heeft iets gezegd waardoor jij je afgewezen voelt, je partner heeft weer niet de aanrecht opgeruimd etc. Het lastige, vervelende neemt steeds grotere proporties aan. Het gaat onze gedachten beheersen, we kunnen niet meer slapen en het domineert onze gesprekken. Het lukt ons niet meer om te zien en te ervaren wat er nog meer is in ons leven.

Een oefening die je kan helpen – en begin er vooral aan wanneer je even geen dominant obstakel in je leven hebt - is om elke dag gedurende 3 minuten bewust te kijken naar het vel papier. En je ogen dan te richten op het wit rondom de stip. Je zult merken dat “als vanzelf” je ogen weer dwalen naar de stip. Corrigeer jezelf dan op een vriendelijke wijze en richt je blik weer op het wit rondom de zwarte stip. Zo train je jezelf om de ruimte te blijven zien die er is rondom wat jij ervaart als obstakel. Er is nog meer, er is ook nog iets anders!

Wanneer je dit gedurende 3 maanden elke dag 3 minuten bewust doet – zul je verrast zijn door het resultaat in je dagelijks leven. Ik hoor er graag over. Succes.