



Beste nieuwsbrief-lezer,

Na vele leuke reacties op de eerste nieuwsbrief, ontvang je hierbij al weer de tweede.

De zomertijd is weer begonnen, alles in de natuur begint weer te bloeien en te groeien, vogels fluiten weer hun lied, het zonnetje schijnt regelmatig. Kortom: een mooie periode om buiten te zijn.

Overweeg je in deze lenteperiode een coachtraject of een counseltraject?

Overweeg dan ook dit traject te combineren met het buiten zijn in de vorm van:



Wandelcoaching/wandelcounseling

Het wandelend coachen en counselen is een groeiend fenomeen.

Steeds meer coaches, counselors en therapeuten gebruiken wandelen om mensen of processen in beweging te krijgen.

In vergelijking met een 'zit-sessie' heeft het vele voordelen.

Door het wandelen neem je makkelijker afstand van het dagelijks handelen en de vaste patronen. Je stapt letterlijk uit de beslotenheid van je werk- of privé omgeving. Naast deze 'ontsnapping' biedt het wandelen ook ontspanning

De cadans of het tempo waarin je loopt kan variëren met de inhoud van het gesprek. Bijvoorbeeld reflectie in een rustig tempo en actie in een vlotte pas. Of je staat letterlijk stil bij wat er gezegd wordt.

Interesse?

Voor meer informatie: surf naar: www.vertrouwopjevleugels.nl

Of neem contact met me op via de email of telefoon: 072- 5201604 / 06- 34056463

Ook voor informatie over **verkeerscounseling** voor mensen die hun **rij-angst** willen overwinnen, kun je op de website terecht.

Voor meer informatie zie de volgende links:

<http://home.hetnet.nl/~vertrouwopjevleugels/VerkeersCounselinginformatieuitgebreid.html>
www.VerkeersCounseling.nl



Aanbod Workshops:

1

- Vrijdag 12 juni: **Oplossingsgericht in het leven staan**
Voor iedereen die in het dagelijks leven meer accent wil leggen op oplossingen. (zie vorige nieuwsbrief en/of website)

<http://home.hetnet.nl/~vertrouwopjevleugels/aanbodworkshopentraining.html>

2

- Donderdag 25 juni: **Kennismaken met Oplossingsgericht Werken**
(binnen Therapie/Counselen/Coachen).
Voor professionals of professionals in opleiding. (counselors, leerlingbegeleiders, coaches, therapeuten, hulpverleners en studenten die hiervoor opgeleid worden)

<http://home.hetnet.nl/~vertrouwopjevleugels/aanbodworkshopentraining.html>

3

Nieuw in het aanbod: *Spelling* voor professionals, professionals in opleiding en anderen die hun Nederlands willen verbeteren

- Vrijdag 26 juni: **opfrisworkshop Nederlandse taal (I)**

In allerlei scholingen, trainingen, workshops, websites, en presentaties kom je ze tegen: *spelfouten* in teksten van powerpoint presentaties, hand-outs, essays, brieven, mails, websites, scripties, artikelen en lesmateriaal.

De huidige generatie professionals (20 tot 50 jaar) beheerst ondanks een hoge opleiding het Nederlands vaak onvoldoende. De oorzaak is dat het onderwijs van de Nederlandse taal zowel op basisscholen als in het voortgezet onderwijs decennialang onder de maat is geweest.

Deze workshop draagt bij aan het inlopen van de achterstand. Dat is nodig, want slecht taalgebruik doet afbreuk aan het imago van zorgvuldigheid en betrouwbaarheid dat elke professional/organisatie wil uitstralen.

De spellingscontrole op de computer geeft niet aan of de 't' en de 'd' wel op de juiste plaats staat.

Je teksten op spelling laten corrigeren is vaak omslachtig en kost meer tijd en geld.



Wil je de spellingsregels nog eens op een rijtje en goed oefenen?

In deze **opfrisworkshop Nederlandse taal (I)** ligt het accent op de werkwoordspelling. Daarnaast komen basisregels van en grammatica aan de orde.

Wil je deze meteen toepassen op je eigen tekstmateriaal?

In deze workshop kun je eigen materiaal meenemen. De opgedane kennis kun je dan meteen toetsen en toepassen op de teksten waaraan je wilt werken.

Kortom: Wil je zelf controle hebben over je spelling?

Meld je dan als volgt aan voor deze **opfrisworkshop (I)**.

- stuur een mail naar vertrouwopjevleugels@hetnet.nl,
- vermeld daarop je naam, adres, telefoonnummer,
- geef aan om welke workshop het gaat en vermeld de datum waarop deze wordt aangeboden,

kosten: voor de hele dag € 85 (inclusief oefenmateriaal, koffie en thee, exclusief btw)
plaats: Afhankelijk van de groepsgrootte (maximaal 15 personen) in de omgeving van Alkmaar.

Na aanmelding ontvang je een factuur en als je die voor 5 mei 2009 betaalt, ontvang je op de workshopdag € 7 korting retour.

Voor meer informatie:

- www.vertrouwopjevleugels@hetnet.nl onder de knop 'agenda' boven in het scherm.
- Of bel naar Conny van der Wulp 06- 34 05 64 63



tip(s) van de maand:

- Ben je iemand die zichzelf nogal eens bekritiseert?

Hang een groot leeg vel op een plek waar je vaak langskomt en schrijf daar iedere dag op wat je die dag goed hebt gedaan!

Houd in de gaten dat je de dingen die je goed doet vaak als "normaal" bestempelt. Als je bijvoorbeeld boodschappen hebt gedaan voor je zieke



buurvrouw, zal je waarschijnlijk zeggen: "Dat is toch normaal, dat doe je toch als iemand ziek is?!"

Gelukkig ben jij zo iemand die zo aardig is om dat normaal te vinden!!!. In dit voorbeeld kun je dan opschrijven:

Gelukkig ben ik iemand die sociaalvoelend is en heb ik voor X boodschappen gedaan.

Of andere voorbeelden: Wat ben ik toch een kanjer dat ik mijn fiets heb gerepareerd! Wat kan ik lekker koken zeg! Wat goed van mij dat ik hulp heb gevraagd en niet zelf ben blijven medderen! Enz. enz.

Schrijf zoveel mogelijk op, lees iedere dag hardop wat er staat. Doe dit minimaal een week achter elkaar! Let op het effect.

- Bekritisieren jij en je partner elkaar nogal eens?

Hang een groot leeg vel op een plek waar jullie beiden vaak komen. Bijvoorbeeld op de slaapkamer.

Schrijf iedere dag op wat je vindt dat de ander die dag in jouw ogen goed heeft gedaan. Vertel het nog niet aan de ander, laat het een verrassing zijn als hij/zij het leest!

Lees samen hardop wat jullie hebben opgeschreven. Doe dit minimaal een week achter elkaar! Let op het effect.

Wil je je ervaringen delen? Mail naar: vertrouwopjevleugels@hetnet.nl

In het volgende **info-bericht** kunnen deze (geanonimiseerd) geplaatst worden in de rubriek '**Doen wat werkt**'.

