



Nieuwsbrief 8, november 2016

Draagkracht

We zijn beland in het seizoen met de kortere dagen, minder zon, minder licht. Heeft dat invloed op draagkracht?

In de gesprekken met klanten merk ik dat het een rol speelt en bij mijzelf ook. Tegelijkertijd biedt de winter de kans om tot rust te komen, je wat terug te trekken, te bezinnen op vragen die te maken hebben met jouw draagkracht en draaglast.

Wat geeft mij energie? Waar verlies ik energie zonder dat het tot resultaten leidt? Heb ik hier invloed op? Kan ik er wat aan veranderen? Hoeveel tijd en aandacht besteed ik aan zaken die me moe maken, maar me niets opleveren? En welke activiteiten of gedachten geven mij energie en vergroten daarmee mijn draagkracht. Hoeveel tijd besteed ik aan die gedachten of die activiteiten?

De balans tussen draagkracht en draaglast onderzoeken en herstellen. Een zinvolle tijdsbesteding.

Inhoud van de nieuwsbrief:

- 8 vragen over jouw draagkracht
- Plaats voor een nieuw stagiair
- Eindejaarscadeautje: draagkracht vergroten



Secretariaat

Mijn secretariële ondersteuning wordt uitgevoerd door Inge Verweij.

Mijn secretariaat is bereikbaar onder

secretariaat@lilianbults.nl

Vragen, ook over facturen, kan je via dit emailadres kenbaar maken.

- Leestip: 'Pogingen om iets van het leven te maken' van Hendrik Groen
- Draagkracht onder moeilijke omstandigheden
- Essa: vluchteling met een naam en gezicht

8 vragen over jouw draagkracht en hoe deze draagkracht te vergroten

- Doe ik datgene wat me energie geeft?
- Besteed ik daar gericht tijd aan?
- Weet ik wat ik moet doen om (meer) tevreden te zijn over mezelf?
- Welke actie of welke rustmomenten kan ik inbouwen in mijn dag om deze winter mijn draagkracht te behouden, of zelfs te vergroten?
- Zet ik mijn draagkracht in voor mezelf, mijn werk, mijn omgeving, de wereld?
- Wat heeft mij in 2016 kracht gegeven?
- Wat was mijn voornemen voor het afgelopen jaar en in hoeverre heb ik daar aandacht aan gegeven?
- Als dat niet goed is gelukt, kan ik mijn gedrag bijstellen?

Er is plaats voor een tweede stagiair

Vanaf april dit jaar werkt Jane 1 à 2 dagdelen mee in mijn onderneming. Lerend, als startend ondernemer en daar waar het kan nu soms ook samenwerkend in de uitvoering van een training of coaching. Met ingang van januari is er plaats voor een tweede stagiair.

Jane schrijft:

Sometimes you win
Sometimes you learn

Bovenstaande tekst prijkt op een groot whitebord in de werkkamer van Lilian. Een prachtige tekst, die ik volledig onderschrijf. Dit heb ik het afgelopen jaar ook zo mogen ervaren terwijl ik een 'ondernemerschapsstage' bij Lilian loop en ik een kijkje in de keuken van haar b(1)oeiende onderneming mag nemen. Ik heb zoveel gewonnen en zoveel geleerd, het vergroot mijn draagkracht als ondernemer en dat gun ik meerdere (startende) ondernemers!

Dus maak gebruik van deze unieke, mooie en leerzame kans die je wordt geboden en draai één dagdeel per week, gedurende een jaar, mee als stagiair. Gedurende deze periode word je de mogelijkheid geboden om binnen een veilige omgeving kennis, (ondernemers-)vaardigheden, visie en initiatief te ontwikkelen. Je wordt ingewerkt om diverse aspecten van het ondernemend coach/trainerschap onder de knie te krijgen.

Interesse of ken je iemand voor wie dit interessant kan zijn? Stuur je motivatie en cv naar contact@lilianbults.nl. Wie weet kan jij in januari al starten!

Eindejaarscadeautje om draagkracht te vergroten

Ook weer in dit het afgelopen jaar heb ik van heel veel mensen vertrouwen ontvangen; in de vorm van verhalen, het doorverwijzen van klanten, het geven van opdrachten. Ik vind het leuk om nu als dank hiervoor een klein eindejaarscadeautje weg te mogen geven.

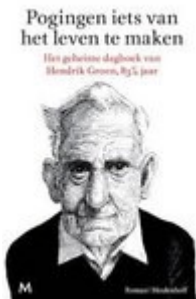


Het afgelopen jaar is het plastic draagtasje bijna verdwenen. Ik heb een tasje laten maken met een knipoog naar de natuur en naar mijn bedrijf. Het tasje vergroot wellicht de letterlijke draagkracht zoals supervisie, coaching en trainingen ook de individuele- en teamdraagkracht vergroten.

Het tasje is bedrukt door de Sterkerij in Rijssen, onderdeel van de Baalderborg Groep. Een werkproject voor mensen met afstand tot de arbeidsmarkt.

Ik heb al veel tasjes uitgedeeld maar heb ik jou gemist? Laat het even weten, ik kom er één brengen!

Leestip: 'Pogingen om iets van het leven te maken' van Hendrik Groen



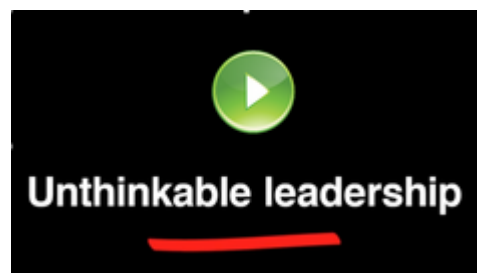
Een boek dat ik iedereen aanraad, oud en jong, ik heb er zelf van genoten en ik hoor over dit boek alleen maar positieve reacties, zelfs van mensen die normaalgesproken niet van boeken lezen houden.

In dagboekvorm en met veel humor wordt het leven van eigenzinnige bewoners in een zorgcentrum beschreven.

Ik zie dat het boek genomineerd is voor de NS publieksprijs. Terecht!

Draagkracht onder moeilijke omstandigheden

Drie jaar geleden luisterde ik een paar uur lang naar een toespraak van Joseph Oubelkas de schrijver van het boek "400 brieven van mijn moeder". Wat een verhaal! Joseph Oubelkas vertelt levendig, met passie, enthousiasme en zelfs humor over zijn leven veranderende ervaring na zijn onterechte gevangenschap in verschillende Marokkaanse gevangenissen.



Hij vertelt over:

- Hoe motiveer ik mijzelf als de wereld om mij heen in elkaar valt?
- Wat vraagt het om in mijn waarden te blijven geloven als die dagelijks worden bedreigd: 'Wie ben ik en waar sta ik voor?'
- Hoe geef ik mezelf en de mensen om mij heen een teamgevoel en inspireer ik anderen?

Nu ik een nieuwsbrief over draagkracht maak denk ik telkens terug aan dit verhaal.

In de Tedx film - opgenomen in de Hanze Hogeschool in Groningen - geeft Oubelkas in 18 minuten de mooiste voorbeelden van draagkracht versus draaglast. Ik ben er weer van onder de indruk!

Essa: vluchteling met een naam en gezicht

Essa is nog steeds in het vluchtelingenkamp in Milaan. De tweede winter. Over draagkracht gesproken...

Lang, lang wachten op een uitspraak die telkens wordt uitgesteld. Is hij eigenlijk altijd positief en hoopvol maar de laatste weken was dat minder het geval. Hij had het koud vertelde hij in het laatste whatsappcontact. Ik ben blij dat ik heb kunnen zorgen dat hij een nieuwe warme winterjas heeft en warme schoenen. Het geld dat hij in het kamp krijgt om eten te kopen volstaat maar er blijft niets over voor dit soort uitgaven.

Ik probeer hem regelmatig moed in te praten om krachtig te blijven, te sporten, de Italiaanse les en school te blijven volgen. Het voetballen in een regionale club biedt hem veel. Hij droomt van een voetbalcarrière in Europa.

In de nieuwsbrieven hieraan voorafgaand lees je het hele verhaal over Essa en Gambia

Contact met Lilian

Wil je anderen ook inspireren met mijn nieuwsbrief? Stuur deze dan gerust door.

Bellen kan via 06 - 8122 0443

Praktijk: Snelliuslaan 30, Zwolle