



Wat brengt jouw hart(ewens) tot bloei?

Klik hier om de nieuwsbrief online te bekijken

Beste Online lezer,

De zomer is aangebroken! Het seizoen waarin de natuur - na een lange periode van voorbereiding - tot volle bloei komt en er volop geboortes en transformaties zijn. Een seizoen om (van) te genieten. En om van te leren!

Bijvoorbeeld hoe, onder de juiste omstandigheden, rijk een plant kan groeien, en hoe kwetsbaar dezelfde plant wordt zodra de voorziening in de basisbehoeften uit balans is. Een aanhoudende periode van hitte en droogte kan de groei van de plant volledig stilleggen. Ook toont de zomer heel duidelijk wat ingrijpen in de natuur betekent. Want zodra je de plant probeert te helpen, maar je bewatert op het verkeerde moment, of teveel of te vroeg, dan zal de plant - ondanks alle zorg - verbranden of verdrinken. Alleen een aanpak die echt op de behoeftes van de plant en/in diens omgeving is afgestemd, zal de balans doen herstellen en de knoppen alsnog doen uitkomen.

In deze Seizoensnieuws aandacht voor het tot bloei en geboorte laten komen van hartewensen die al langere tijd in de knop zaten.

Gezonde groet, Desiré van Teeffelen.

Hartvaardigheden - stap voor stap naar een gelukkiger leven

Wie Maarten Stoffers kent, weet dat hij gepassioneerd is over "Hartvaardigheden" ofwel "Geluksvaardigheden": de vaardigheden die je helpen om een gelukkig(er) leven te leiden. Om meer vanuit je hart te leven en werken.

Het was al mogelijk om een workshop of training hartvaardigheden te volgen. Deze worden ook altijd goed bezocht. En telkens bleek dat er over het onderwerp veel te vertellen is, meer nog dan in een workshop of training past. En het liefst deelt Maarten zijn wijsheden met een zo groot mogelijk publiek, omdat hij ons allen een gelukkig leven gunt. 'Gunnen', ook een hartvaardigheid; een vaardigheid die opening biedt om vreugde te delen en zo verbinding te maken.

Maar om een hartewens met anderen te delen, is ook een tweede, verbindende hartvaardigheid vereist: 'durven, moed hebben'. Zoals Maarten het zelf op zijn website beschrijft: "...als het spannend wordt, deinzen we vaak terug voor de stap die ons juist zou kunnen helpen." Ik wil Maarten daarom ook van harte feliciteren met zijn moedig besluit om destijds de eerste stap te zetten om te gaan realiseren wat zijn hart zo beroert. Want nu - na hard en zorgvuldig werken - is zijn wens tot bloei gekomen, in de vorm van een inspirerend boek met oefeningen die je op weg helpen naar een gelukkiger leven. "Hartvaardigheden. Stap voor stap naar een gelukkiger leven", geschreven door Maarten Stoffers, zal 22 juni verschijnen!

"In dit boek neem ik je mee op een verkenningstocht langs je leven. Je komt je levensdoelen tegen, je levensgebieden, je verleden, je heden en je toekomst. Mijn doel is dat je het leven kunt ervaren als geschenk, waarbij je je levensdoelen kunt realiseren op die levensgebieden die voor jou het meest van waarde zijn. En dat je vrede kunt hebben met je verleden, kunt genieten van het heden en vertrouwen hebt in de toekomst." Maarten Stoffers. Lees meer over Hartvaardigheden, Maarten en/of het (bestellen van het) boek op de website www.hartvaardigheden.nl.

Ook leuk om te lezen: het artikel over Hartvaardigheden dat in mei verscheen in de Happinez.

De training Hartvaardigheden die Maarten via Touch aanbiedt, is specifiek afgestemd op professionals in de zorg. Benieuwd? Je kunt je nog inschrijven voor de training op 21 november!

Touch training en coaching heeft er een zusje bij!

Ook in mij groeide al lange tijd een verlangen en een behoefte: de wens om als coach meer met en in de natuur te werken. In kleine vormen kwam deze wens al tot uiting, bijvoorbeeld met 'wandelcoaching'. Maar er bleef ook veel in de knop zitten: de wens tot een bredere aanpak waarin natuurcoaching alle ruimte krijgt. En vandaag is het zover. De wens



is tot bloei gekomen; [Touch Nature](#) is geboren!

Touch Nature
omdat ik geloof in
de kracht van de
natuur.
Onderzoeken en
ervaringen
bevestigen het: de
natuur helpt om



Touch Nature.

ont-moeten en ontwikkelen

stress te verlagen, te ontspannen, beter te kunnen waarnemen en letterlijk stappen te zetten. Je ont-moet en vindt ruimte voor ontwikkeling. Wat ik ook heb gemerkt, is dat door de aanwezigheid in de natuur te combineren met oefeningen, je een proces extra kracht en ondersteuning geeft.



Naast oefeningen kun je ook rituelen toepassen. Rituelen zijn een natuurlijke manier waarop je belangrijke gebeurtenissen aandacht geeft. Bijvoorbeeld een geboorte, huwelijk, maar ook verlies en rouw over een dierbare of werk of gezondheid. Deze 'life events' hebben veel impact. Een passend ritueel kan o.a. zorgen voor beter loslaten, bekrachtigen, vernieuwen, acceptatie en kan

het proces ondersteunen waarin je je begeeft. Rituelen zijn toepasbaar in individuele coaching, maar ook in de werksfeer; steeds vaker word ik ook betrokken bij teams die verandering hebben ondergaan en een nieuwe start willen maken.

Wil je meer weten over natuurcoaching of rituelen? Of je persoonlijke vraag bespreken? [Mail mij](#), bekijk mijn [video](#), of ga naar de website www.TouchNature.nl. Daar vind je ook mijn blog & tips en meer informatie. Bellen mag natuurlijk ook: 06-55755299.

Desiré van Teeffelen, eigenaar van en trainer & coach bij Touch, training & coaching en Touch Nature.

Burn-out - willen, mogen en moeten

Of we stress op het werk ervaren en in welke mate, dat hangt af van de persoon (met de kanttekening dat er stress bevorderende werkomstandigheden zijn die algemeen zo worden ervaren). Dat laten de auteurs van 'Stress als keuze Persoonlijk werkboek stressmanagement', Chabrack en Cooper, heel mooi zien aan de hand van willen, kunnen, mogen en moeten. In hun boek stellen zij de volgende vraag: „Wat zijn belangrijke individuele verschillen als het gaat om stress op ons werk?”



[Klik hier om op onze website het volledige artikel te lezen.](#)

Sandra Sanders, trainer & coach bij Touch.

Herken je stressklachten bij jezelf, trek aan de bel. Het team van Touch staat voor je klaar, of het nu gaat om het voorkomen of herstellen van burn-out. 06-55755299.

Wil je meer lezen over burn-out en andere onderwerpen? Kijk dan bij onze [publicaties](#).

Hoeveel bagage neem jij mee?

De term 'bagage' wordt gebruikt om een veelheid aan goederen aan te duiden die een persoon bij zich kan dragen. In letterlijke zin is het meestal een koffer, tas of rugzak die men meeneemt als men op reis gaat. ... Het woord 'bagage' dat 'bundel' betekent stamt echter uit het Germaans. Rugzakje, bagage, rolkoffer....Ik merk dat ik ze allemaal in mijn auto heb liggen als ik op weg ben naar een tweedaagse heisessie om de nieuwe site te maken samen met [Susanne](#). Ik ben uit het oog verloren dat het betekent 'hetgeen je kan dragen'.... Hier werd oorspronkelijk vast niet bedoeld het bagagekarretje met wieltjes en 2 x heen en weer rijden.

Volgepakt met vier tassen met attributen voor het maken van foto's voor de site kom ik aan bij het hotel. Twee koffers met kleding, want er is een zwembad en wellness in het hotel. Ik vraag me echt af: waarom zeul ik dit allemaal mee? Voor mijn reis van een half jaar Afrika kon het in een tas??? Waarom doe ik dit?

Ik kom collega Susanne tegen die onmiddellijk begint te lachen: "Had ik dat geweten dat jij zoveel mee zou nemen, dan had ik me ook niet ingehouden."

In ieder geval iemand blij met mijn uitstalling. En ik heb me inderdaad niet ingehouden. Als ik de ruimte heb dan gebruik ik die ook ten volle.



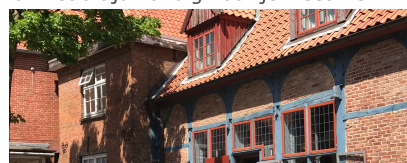
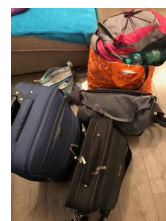
Mede daarom vind ik het zo lekker als om met de fiets op vakantie gaan. mhhmmm

Eenvoud en geen keuzes. De hele auto ligt vol met altijd handig voor je weet welIk weet het even niet.

Hoe houd ik het eenvoudig als er alle

ruimte is? Als er veel mogelijk is?

Dank je wel voor de aan gescherpte regels en verhoogde tarieven bij het



vliegen! Dat helpt mij. Andere tips? Be welcome.

Desiré van Teeffelen. [Meer blogs van Desiré.](#)



20 jaar Touch = trakteren. Laatste ronde!

Wij vieren nog 1 kwartaal lang ons 20-jarig bestaan! (In september 21 jaar:)

En wie jarig is...trakteert!

Kies zelf je traktatie: kom je **vrijblijvend** een stukje gebak eten? Of wil je een **gratis** CV-check? En/of de 1e 20 minuten van je coachsessie **kado**? (Geldt ook voor teamsessies.) En/of wil je een teamdag reserveren, met 20 euro **korting** per deelnemer?



Welke jubileum-traktatie kies jij? We horen het graag van je!

De jubileum-actie geldt voor alle boekingen die tussen 1-6-2018 t/m 1-9-2018 worden gedaan. De coachsessies en teamdagen mogen na die datum plaatsvinden. De kortingen worden per getrakteerde eenmalig verstrekt. Bel nu om te boeken: 06-55755299.

Natuurcoaching -

een lesje van de ganzen

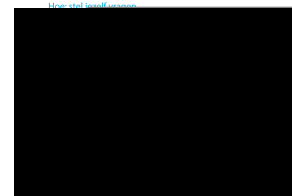


Lesje van de ganzen; meer halen uit een team

Doel: Het doel van deze workshop is om de samenwerking te verbeteren en de teamspirit te versterken. Het is een praktische workshop die gericht is op het verbeteren van de samenwerking en de teamspirit.

De workshop duurt 1,5 uur en is geschikt voor maximaal 15 personen. De kosten zijn € 150,- per persoon. De workshop wordt gegeven door een ervaren coach.

Neem contact op voor meer informatie.



Sparren?

Wil jij sparren over het tot bloei laten komen van jouw hartewens? Neem [contact](#) op over de mogelijkheden. Ook hier geldt voor reserveringen voor 1-9-2018 een jubileum-korting.

Wat doet jouw hart sneller kloppen?

Wil je eerdere edities van het [Seizoensnieuws](#) lezen? Of [andere publicaties](#)? En is er een onderwerp waar je meer over wilt lezen? Of vertellen? Laat het ons weten! Via [mail](#), of via social netwerk: [in](#) [t](#) [f](#).



Agenda uitgelicht:

Training Hartvaardigheden, in Utrecht - 21 november 2018.

Sollicitatietraining naar een opleidingsplaats, in Zaltbommel - 21 september 2018.

Individuele coaching voor specialisten - [lees meer](#), of [mail rechtstreeks voor meer informatie](#).

[--> volledige agenda](#)

De volgende Seizoensnieuws verschijnt 21 september 2018.

Het seizoensoomsnieuws verschijnt vier keer per jaar. Daarin vind je informatie over actuele onderwerpen, trainingen, interviews en meer. Wens je geen nieuwsbrief meer te ontvangen, klik dan op [Afmelden](#) om je uit te schrijven. Voel je vrij deze seizoensoomsnieuws met anderen te delen:



[touch-coaching.nl](#)

Powered by [ACVMailing](#)