

Loopbaan special

voor studenten, co-assistenten en basisartsen

[Klik hier om de nieuwsbrief online te bekijken](#)

Beste Online lezer,

Bedankt dat je hebt geholpen om de KNMG carrièrebeurs van 25 maart tot een groot en plezierig succes te maken! En ook dank voor je aanmelding voor onze 4jaarlijkse nieuwsbrief. Wij willen ook graag een zinvolle bijdrage leveren aan jouw carrière. Daarom ontvang je hierbij een speciale editie van onze Seizoensnieuws met tips en weetjes over loopbaan, solliciteren en jezelf presenteren.

Heb je behoefte om te sparren over hoe jij deze tips voor jezelf kunt toepassen? Voel je dan vrij om ons te bellen of mailen.

Zonnige groet van het Touch Team



Touch, training en coaching biedt jou een **gratis CV-check** aan.

Stuur ons je CV, en eventuele gerichte vragen, en wij nemen contact met je op voor deskundige feedback!

Link: [CV insturen](#)

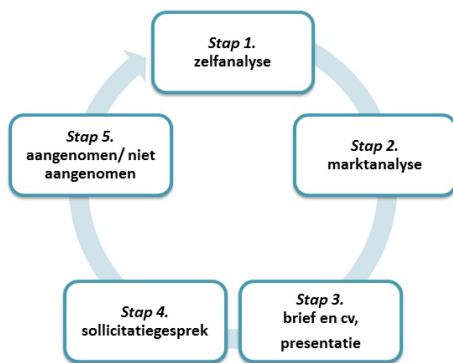
In deze Seizoensnieuws:

- Gratis CV check
- Hoe start je je sollicitatieproces?
- tips bij solliciteren ([klik op plaatje hieronder](#))
- Leestip
- Relevante trainingen
- & meer



Hoe start je je sollicitatieproces?

Solliciteren naar een opleidingsplaats; hoe doe je dat? Hoe zorg je ervoor jezelf goed te presenteren en zo jouw kansen te vergroten? In de workshop tijdens de carrièrebeurs hebben we je 11 sollicitatietips gegeven. [Klik hier om ze na te lezen](#). Bijgevoegde cyclus maakt duidelijk welke stappen je moet doorlopen tijdens het sollicitatieproces.



Stap 1. Weet wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. Dit helpt bij het maken van keuzes, maar ook bij het presenteren van jezelf.

Stap 2. Onderzoek jouw voorkeur/specialisme(n). Informeer via AIOS, ANIOS of opleiders die werkzaam zijn binnen dit veld, of zoek via internet bijvoorbeeld op de websites van de KNMG of Arts in Spe.

Stap 3. Laat deze altijd lezen en checken door anderen, voordat je ze verstuurt. Kun je gelijk terug horen of ze jou herkennen in de brief en of er nog positieve eigenschappen zijn die je nog niet genoemd hebt. Pas voor elke nieuwe vacature je CV aan.

Stap 4. Maak op een heel concrete manier duidelijk waarom jij

één of zelfs DE geschikte kandidaat bent voor deze plek. Licht aan de hand van praktijkvoorbeelden jouw positieve eigenschappen toe, bijvoorbeeld met behulp van het kernkwadrant van Daniel Ofman, of de STARR-methode.

Stap 5. Wellicht krijg je hier al te horen dat je bent aangenomen. Mocht je bij stap 5 te horen krijgen dat je niet bent aangenomen, vraag dan na, wat daarvoor de reden is en bedank voor deze feedback. Die feedback neem je namelijk weer mee in je volgende cyclus.

Ga je binnen nu en een half jaar meedoen aan een sollicitatieronde? Dan is de [training Solliciteren naar een Opleidingsplaats](#) (gegeven via de KNMG) een zeer goede voorbereiding. De eerstvolgende Sollicitatie-training is op 6 september. Wil je meer weten over de uitgebreide training, of wil je je aanmelden? [Klik dan hier](#).

Ook is individuele sollicitatie coaching mogelijk. Onze ervaren coaches helpen je graag met het optimaliseren van je sollicitatiebrief en CV, het geven van persoonlijke tips, het voorbereiden van je sollicitatiegesprek en het daadwerkelijk oefenen. Wil je meer informatie over de training, of over individuele sollicitatie coaching? Mail je vragen aan info@touch-coaching.nl.

Werken en leven vanuit je hart: hartvaardigheden



Hoe meer je leeft en werkt vanuit je hart, hoe gelukkiger je bent. Bijna triviaal. Echter, de dagelijkse praktijk leert dat er talloze redenen zijn waardoor we vaak juist niet leven en werken volgens ons hart. Touch heeft een workshop ontwikkeld waarin je, na een korte uitleg over wat hartvaardigheden precies zijn, zelf een hartvaardigheid kunt vergroten door deze op eenvoudige wijze te oefenen. Het doel is onder andere dat je beter je grenzen leert stellen en bewaken, makkelijker feedback kunt geven, zonder je schuldig te voelen, met gevoel van vrijheid en zelfvertrouwen. Je zult er niet alleen zelf beter door in je vel gaan zitten; het zal ook de samenwerking en relaties met collega's verbeteren.

Wil je meer weten over de training Hartvaardigheden? Of wil je van ons een bericht krijgen zodra er een nieuwe datum bekend is? [Laat het ons weten!](#)

Timemanagement

8 juni zal in Utrecht de training Timemanagement van start gaan. In 3 dagdelen zul je ondermeer inzicht opdoen over tijdverspillers, het maken van een realistische tijdsplanning, en het maken van keuzes over waaraan wel en waaraan geen tijd te besteden. [Aanmelden voor deze training verloopt via de KNMG en kan via deze link.](#)

Verbale en non verbale communicatie

Communicatie bestaat uit meer dan alleen woorden. Hoe je oogcontact maakt, wat voor handdruk je geeft, je houding op de momenten dat je luistert, je stemgebruik, de gebaren die je maakt om je verhaal te onderstrepen, etc.; al deze zaken dragen ook een boodschap uit. Voor een succesvol sollicitatiegesprek of andere eerste kennismaking, is het van belang dat je verbale en je nonverbale boodschap in overeenstemming zijn met elkaar. Wil je eens een workshop over (non)verbale communicatie volgen? [Laat het ons weten.](#)

Touch, training en coaching: wie wij zijn

Als je belt of mailt naar [Touch, training en coaching](#) kom je uit bij één van onze 15 deskundige trainers/coaches. Wij zijn gevestigd door heel Nederland en alle trainers en coaches hebben kennis van, en ervaring met het beroep en de werkomgeving. Naast individuele en team coaching, geven wij ook trainingen en ondersteunen wij bij supervisie trajecten. Daarnaast werken wij samen met de KNMG en ook zijn wij actief in het ontwikkelen van incompany ontwikkelingstrajecten. Wil je zien wie wij zijn? [Kijk dan eens op onze website: wij stellen ons aan je voor!](#)

Coachen met behulp van de natuur

Wil je stappen maken in je werk of privésfeer? Wil je verder komen in je besluit? En wil je daar eens in een andere setting over praten? Denk dan eens aan [Wandelcoaching!](#)

Leestip

Flow. Psychologie van de optimale ervaring. Geschreven door M. Csikszentmihalyi.

Over hoe je de optimale ervaring in je werk en leven - gelukkig zijn, geconcentreerd werken en het gevoel hebben in een 'flow' te zitten - kunt bereiken en vasthouden.



Tot slot

De eerstvolgende Seizoensnieuws verschijnt 21 juni.

Wil je nu al meer van Touch lezen?

Kijk dan eens op onze [website](#), of op onze Social Media pagina's op [Facebook](#), [Twitter](#) en/of [LinkedIn](#). Leuk!

We wensen je een plezierige en succesvolle loopbaan!

Dit is een speciale (eenmalige) Loopbaan editie van de Seizoensnieuws van Touch, training en coaching. Doorsturen mag; graag zelfs!

Ons reguliere Seizoensnieuws verschijnt vier keer per jaar; bij elke seizoenswisseling. In de nieuwsbrief vind je informatie over actuele onderwerpen, trainingen, interviews en meer. Wens je helemaal geen nieuwsbrief meer te ontvangen, klik dan op [Afmelden](#) om je uit te schrijven.



www.touch-coaching.nl