

Oogsten

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

Beste Susanne Kusters,

Welkom bij deze Herfst-editie van ons Seizoensnieuws. De periode van het oogsten en verzamelen is aangebroken. Een mooi seizoen om ook de vruchten van persoonlijke inspanningen te gaan plukken en nieuwe inzichten te verzamelen. We wensen je een inzichtrijke herfst!

KORTERE DAGEN

**BEST FIJN
ALS JE EEN KEER
JE DAG
NIET HEBT**

Loesje

EBOT EA Antwerpen Postbus 1040
www.loesje.nl

In deze Seizoensnieuws

- Oogsten en vliegen; wat als het oogsten niet lekker loopt?
- Loslaat-ervaring uit de praktijk
- Herfstmijmering
- Een nieuw jasje voor Touch
- Recente publicaties en interessante links
- en meer.

Herfst

Afgelopen week zag ik de eerste kastanjes liggen. Een veld met dauw in de ochtend. Dit geeft mij een weemoedig gevoel. Ondanks het mooie weer is het echt herfst en laten we de zomer achter ons.

Voor een lente/zomer type die ik ben, merk ik dat ik even ook een grrrr moment heb. Waarna ik ook de schoonheid van de herfst weet en alle herfsttypes en alle anderen een mooie herfst wens.

Alle seizoenen maken deel uit van een natuurlijke cyclus en dat maakt de vier seizoenen hier in Nederland ook zo afwisselend. Terwijl ik en met een glimlach mijn zomerkleding in een andere kast leg kan ik de gedachte niet onderdrukken: zal ik toch nog een weekje naar Afrika gaan deze winter?

Wat is jouw favoriete seizoen? En natuurlijk ritme? Of wanneer heb jij je grrrr moment? Of werkt dat anders voor jou?



Oogsten en vliegen

Bij individuele coaching wordt in meerdere stadia 'geooogst'. Als arts moet je misschien best een drempel over voor je jezelf coaching gunt. Veel artsen die wij zien lopen langer door met hun onvrede dan nodig is. In het eerste gesprek kan goed blijken dat alleen al het benoemen van je onvrede je flink oplucht. Je bent bijvoorbeeld lang niet de enige die moeite

heeft om alle ballen van het leven in de lucht te houden. Of die moeite heeft met het omgaan met een collega. Of die zich vaak onzeker voelt en ergens weet dat ze te perfectionistisch is maar er niet in slaagt om het werk wat luchtiger op te vatten.

Te hoge normen (en tranen) loslaten kan je lucht geven, als bij een gestrande luchtballon waar je wat zandzakken overboord gooit: dan kom je 'los', stijgt je op, krijg je weer perspectief en kun je weer verder varen op de stroom van het leven.

Maar: eerst zaaien, dan pas oogsten. Eerst onderkennen als het niet helemaal lekker gaat. En er iets aan doen. Vaak weet je wel wat, maar doe je het niet. En strandt je luchtballon, tijdelijk. Tot je wat zandzakjes overboord gooit. Dat kun je zelf doen. Of met vrienden. Maar als dat niet genoeg is, weet dan dat je welkom bent om met ons contact op te nemen. Wij laten je graag weer vliegen.

Maarten Stoffers

Loslaten? Ja! Maar hoe dan?

Een voorbeeld uit de alledaagse praktijk.

Afgelopen week gaf ik de laatste dag van een 4 -daagse training in Ziekenhuis de Gelderse Vallei.

Tijdens het evaluatiemoment merk ik het al bij mezelf: nu is echt het moment gekomen dat ik de deelnemers weer los "moet" laten.

Ik hoor mezelf voorstellen aan de groep: dat ze me altijd kunnen bellen of mailen als ze nog iets willen sparren of bespreken of als er nog wens is voor vervolg als groep of intervisie.

Maar wat ik echt voel is: wat jammer dat ik jullie loslaat, nadat ik beter weet en merk wat jullie bezig houdt, hoe je een beetje in elkaar zit en wat je verder kan brengen. Juist na een wat stroeve start en wat zoeken hoe we goed aansluiting konden maken en goed afgestemd zijn om zinvol en respectvolle invulling kunnen geven in de training is het voor mij soms lastig loslaten.

Ik neem de tijd om iedereen een hand te geven en zie tevreden gezichten en wat persoonlijke dingen uit te wisselen en met een pak positieve evaluaties in mijn tas en ook helder verbeterpunt en warm hart rijd ik naar huis. Bij de afslag Geldermalsen verheug ik me op mijn thuiskomst en ben benieuwd hoe het met de kinderen is gegaan met hun toets en bij de ortho....

Hoe laat jij je patiënt of goede collega weer los nadat je intensief contact hebt gehad en een band hebt opgebouwd?

Desiré van Teeffelen

Natuurcoaching? Natuurlijk!

Al meer dan 10 jaar werk ik met teams en individuele medici in de natuur in de (team)coachingsgesprekken. Heel vanzelfsprekend, voor de deur, alledaags toch? En juist heel bijzonder...





Uit onderzoek blijkt dat 7 op de 10 mensen de natuur op zoekt als hij wil ontspannen of rust zoekt.

Ontdekkingen doen, beter kunnen voelen, lagere hartslag, meer ontspannen, minder in het hoofd en piekeren, beter contact voelen en letterlijk vooruit komen of stappen zetten, tot andere inzichten komen. "En zo snel", zei een team vorige week nog, die totaal verrast waren wat ze met elkaar ontdekte.

Ben jij teamlid? Of heb je een rol in de begeleiding of is er een persoonlijke vraag die je bezig houdt? En ben je nieuwsgierig in een andere natuurlijke benadering/werkvormen? [Maak dan vrijblijvend een afspraak met mij.](#)

Desiré van Teeffelen

Touch in nieuw jasje

Met ons 20-jarig jubileum in het vooruitzicht, hebben we ons alvast in het nieuw gestoken. Dat wil zeggen: het Touch logo en de website zijn vernieuwd! We zijn erg benieuwd wat je ervan vind.

www.touch-coaching.nl

'Touch 2.0' grapte een collega. En misschien klopt dat ook wel een beetje. Vernieuwing kan frisse wind geven. We hebben nu al zin om volgend jaar met jou ons 20-jarig bestaan te kunnen vieren. Heb je er ideeën over? Laat het ons weten!

Het Touch Team

Interessante online Publicaties

Gerda Zeeman, coach/trainer/gynaecoloog, in gesprek met Jacqueline Pieters over het al dan niet kunnen voorkomen van een burn-out. Verschenen in de september editie van De medisch specialist. [Klik hier.](#)

Desiré van Teeffelen, coach/trainer/oprichter Touch, gaat in op 'het knokken voor een opleidingsplek'. Het artikel verscheen in de september editie van Arts en Auto. [Klik hier.](#)

De wetenschappelijke kijk van Agnes van den Berg, hoogleraar Natuurbeleving. [Klik hier!](#)



Tot slot:

Wat staat er t/m 21-12 op de agenda? zie de [online agenda](#)

We hopen dat je van deze Seizoensnieuws hebt genoten. De eerstvolgende editie verschijnt 21 december. Voel je vrij deze nieuwsbrief te delen met collega's en bekenden.

Wil je meer van Touch lezen? Op onze website plaatsen we met grote regelmaat updates. En je kunt ons ook volgen op [Facebook](#), [Twitter](#) en [LinkedIn](#).

We wensen je een fijne herfst.

Het seizoensnieuws 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.



www.touch-coaching.nl