



Binnen / buiten

Seizoensnieuws winter 2018

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

Beste Online lezer,

"Ik doe er alles aan om je binnen te houden!!"

zegt Wouter, de saunameester die de opgieting verzorgt. "Maar als je het niet meer fijn vindt mag je altijd naar buiten." Terwijl de temperatuur in de sauna oploopt, de geur lavendel doordringt en de druppels van me aflopen, blijf ik mijmeren over de woorden *binnen* en *buiten houden*. Wanneer wil ik iemand graag binnen houden? Wanneer wil ik iets binnen houden? En nog niet naar buiten brengen?

Wanneer deel ik het graag met de buitenwereld? Wanneer houd ik het binnen niet uit en wil ik graag naar buiten? Of verlang ik naar binnen? En wat zit er van binnen dat naar buiten wil? Ik moet ineens denken aan Annerieke de Vries die - na meerdere jaren - deze maand naar buiten is gekomen met haar passie voor schrijven.



Ongemerkt ben ik op mijn vrije dag in de sauna aan het reflecteren geslagen en voel ik me gelucht, binnen in de warmte.

Gezonde groet, en - ook namens het hele Touch team - alvast gezellige, gezonde en gezamenlijke feestdagen gewenst,

Desiré van Teeffelen.

Een loopbaan vol beslissingen: binnenste verlangens naar buiten brengen

Het artsenvak kent vele loopbaanbeslissingsmomenten. Welke studie ga je volgen? Welke specialisatie? Waar ga je je co-schappen lopen? Hoe pak je de zoektocht aan? Ben je specialist en ambieer je een aanvullende functie? Klopt het voor jou nog wat je doet? Of wil je switchen van specialisatie? Of van werkgever? Hoe ga je om met life events? Hoe balanceer je überhaupt je privé- en je beroepsmatige leven? En wat als de pensioengerechtigde leeftijd in zicht komt?

Al deze loopbaanvragen hebben één ding gemeen: ze vragen om je binnenste verlangens naar buiten te brengen. Om naar je ambities en wensen te luisteren, erover te spreken, en wellicht te sparren over de mogelijkheden om er concrete stappen in te kunnen zetten. Wil jij dit jaar jouw binnenste verlangens onderzoeken? Laat je inspireren door deze nieuwsbrief, of door een goed gesprek met één van onze coaches. Keer een moment naar binnen en kijk wat er naar buiten wil.

Sluipwesp: debuut van Annerieke de Vries

Annerieke de Vries is deze herfst naar buiten gekomen met een jarenlange passie. Zij heeft zich door haar werk laten inspireren tot een nieuwe wending.

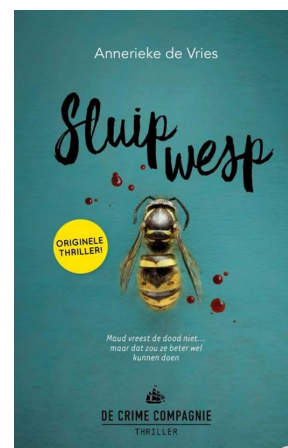
Een aantal jaren geleden had Annerieke als interim manager de opdracht om een flink aantal medewerkers, werkzaam op de OK bij de anesthesie, naar ander werk te begeleiden. Hun functie hield op te bestaan.

Annerieke vertelt: "Niet eenvoudig; de doktersassistenten hadden het prima naar hun zin. In individuele gesprekken vroeg ik of zij nog dromen hadden. Een vrouw van in de 50 verraste mij. 'Ik wil graag mortuariummedewerkster worden,' zei zij. Ik wist niets van dat beroep en vroeg door. Ze vertelde: 'Ik vind het fijn om overledenen een laatste eer te bewijzen en hen zo mooi mogelijk te maken voor hun laatste afscheid.'

De vrouw sprak met zoveel passie... het beroep van mijn hoofdpersonage, Maud, was geboren!"

Annerieke volgde een opleiding tot operatieassistent en geeft leiding aan een operatiekamerafdeling in het Amsterdamse Onze Lieve Vrouwe Gasthuis. Sluipwesp, een thriller, is haar debuutroman.

Wij vinden dit een mooi cadeau voor tijdens de feestdagen of om in het nieuwe jaar eens lekker mee op de bank te kruipen. We geven daarom 2 exemplaren van Sluipwesp cadeau. Lees verderop in deze Seizoensnieuws hoe jij deze thriller de jouwe kunt maken.



Uit de praktijk: ook na je 60e je hart volgen

Bram Tjaden heeft reeds een rijke carrière op zijn naam. Huisarts, opleider, coach, mindfulnesstrainer, blogger en inmiddels ook arts in het gevangeniswezen. Momenteel is hij 64 jaar en nog steeds senang als dokter. Toch zal 2019 voor Bram beginnen met een loopbaanwijziging. Hij stopt met het werk in de huisartsenpraktijk en zal zich intensiever gaan bezighouden met arts zijn in het gevangeniswezen. Daarnaast zal hij actief blijven als mindfulnesstrainer en blogger voor het Medisch Contact.

"Ik heb me afgevraagd of ik op mijn 64e nog een loopbaanverandering moest aangaan; maar hoewel sommige van mijn (vroegere) ambities inderdaad in de herfst of winter van hun bloei verkeren, is deze ambitie juist nog volop in groei en bloei." Het maken van een loopbaanwijziging is niet altijd een makkelijke keuze. Bram zette een loopbaancoach in, "met wie ik verschillende loopbaanscenario's opstelde en besprak". Uiteraard ligt de uiteindelijke keuze altijd bij de besisser zelf.

De **tip** die Bram ons meegeeft, is: "Neem vooral de tijd voor de keuzes die je maakt. Er zitten veel lagen in keuzes, het is niet goed om bijvoorbeeld vanuit emotie voor de bovenste laag te kiezen. Verzorg het slachtoffer in jezelf, maar ga er niet vanuit werken.

En let niet alleen op je innerlijke vonken/drive, maar ook op hoe de wereld erop reageert; of er ook een vonk/bevestiging terugkomt, en doe daar iets mee."



[Lees hier het volledige interview met Bram Tjaden, "Loopbaanverandering op je 64e".](#)

Zin in een nieuwe baan?

Een nieuw jaar brengt soms ook de wens tot loopbaanveranderingen met zich mee. Wil jij in 2019 van baan veranderen? Hoe oriënteer jij je daarop? Met welke vragen zit jij? Weet jij hoe je je kunt voorbereiden op de verschillende fases van de sollicitatieprocedure? Voel je behoefte om te sparren, input te krijgen op je sollicitatiebrief en/of te oefenen met praktijksituaties?

Wij helpen je graag verder om met meer plezier en succes een sollicitatieprocedure in te gaan. Boek nu bij ons een coachsessie solliciteren en maak in 2019 werk van je wens.

De twaalf wegen naar werkstress

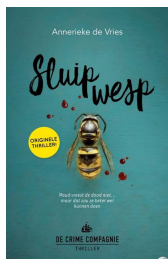
In elke Seizoensnieuws van 2018 zijn we ingegaan op het onderwerp burn-out; hoe je dit kunt herkennen, voorkomen en - als het je treft - hoe je ervan kunt herstellen. In deze editie staan we stil bij 12 factoren van werkstress en hoe je hiermee zou kunnen omgaan.

Wie het woord werkstress of werkdruk hoort, denkt al gauw aan 'te veel werk'. Maar dat is slechts een van de mogelijke oorzaken. Werkstress ontstaat evengoed door te weinig uitdaging, gebrek aan waardering, onveiligheid of een botsing van waarden en normen. Om maar wat te noemen.



[Klik hier om het volledige artikel van Sandra Sanders, trainer & coach bij Touch, te lezen.](#)

Win een boek: de Sluipwesp



Wil jij jezelf, of een collega, verwennen met een exemplaar van de debuutroman van Annerieke de Vries?

[Stuur ons een bericht!](#)

Wij doen 2 exemplaren van de Sluipwesp cadeau.

Een thriller van formaat!



Wij zullen in januari met de winnaars contact opnemen.

Wil je het boek zelf bestellen? Dat kan ook: het boek is zowel online als in winkels te koop. Wij vinden het een echte aanrader.

Nieuwe voornemens; zet de 1e stap

Een nieuw jaar vol mogelijkheden gaat van start. Heb je goede voornemens die je in 2019 wilt realiseren? Ga dan mee

op **Nieuwjaarswandeling** op **vrijdag 11 januari** of **zaterdag 26 januari** en zet daar alvast de eerste stap.

Wil je meewandelen? Stuur ons een [bericht](#) en je ontvangt van ons alle informatie over de locatie en tijdstippen.

In de volgende Seizoensnieuws:

Agenda uitgelicht:



De volgende Seizoensnieuws verschijnt 21 maart 2019.


Wil je lezen over specifieke onderwerpen? Laat het ons weten: app (06-55755299) of [mail](mailto:info@touch-coaching.nl) ons je voorkeuren en interesses en wij gaan ermee aan de slag.

Nog niet uitgelezen? Lees ook:

- [onze eerdere nieuwsbrieven](#)
- [andere Touch publicaties](#)
- Touch op [Twitter](#)
- Touch op [Facebook](#)
- Touch op [LinkedIn](#).



17-01-2019: [Alle ballen in de lucht](#). Individueel coachtraject, in Zaltbommel.

 01-02-2019: [Individuele coaching voor Specialisten](#). Individueel coachtraject, in Zaltbommel (ook mogelijk op andere locaties).

 06-03-2019: [Hartvaardigheden voor Zorgprofessionals](#). Wordt gegeven in Leiden.

--> [Ga naar de volledige agenda](#)

Het seizoennieuws 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

Powered by [acyMailing](#)