



Nieuwsbrief

Nr 1



10 januari 2010

Tekenworkshop: "Schakelen naar het nu!",
door Marjolijn Knot

14 januari 2010

Lezing: "Hoe goed ken jij je kind?",
door Jolanda van Hest

17 januari 2010 en 11 april 2010

Kookworkshop: "Cooking & Coaching!",
door Francien van den Boomen

26 januari 2010

"Het Netwerkevent 2010" Tijdens Het Netwerkevent 2010 zal één van de Femergycoaches, Francien van den Boomen, spreken over 'Mannelijk en vrouwelijk netwerken, een feest van (h)erkenning'. Lezeressen van deze nieuwsbrief kunnen korting krijgen. Meer informatie vindt u op de laatste pagina.

7 februari 2010

Zangworkshop: "Geloof in jezelf en zing!",
door Francien van den Boomen

Trainingen die starten na voldoende inschrijvingen

- "Maak je dromen waar!",
door Elvira van Rijn
- "Empowerment & Action",
door Francien van den Boomen
- "Maak een goede eerste indruk",
door Monique Lommers
- "Startklaar!", in 4 dagen klaar voor de arbeidsmarkt

Meer informatie over de trainingen en workshops vindt u op onze website. Via de website kunt u zich inschrijven.

Agenda

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Femergy.
Deze nieuwsbrief verschijnt 8 keer per jaar.

Femergy inspireert, motiveert en ondersteunt vrouwen op het gebied van gezondheid, privé en werk.

Femergy is een organisatie die vrouwen helpt bij het maken van keuzes in hun loopbaan.

In deze nieuwsbrief

- Agenda
- Vrouwenpower; interview met Christine Pannebakker
- Winterevent; impressie van een bezoeker
- War Child: de Friendship box
- In the picture: Jolanda van Hest
- Column
- Nieuwe training uitgelicht: Startklaar!

Inhoud





Vrouwenpower; Diepgang met een kwinkslag

Christine Pannebakker maakte in de zomer het event van Femergy mee. Christine is moeder, echtgenote en auteur van verschillende boeken. Ze schreef het boek Het Mama Masterplan, met de insteek: als jezelf gelukkig bent en doet wat je wilt doen dan heeft dat een positief effect op je kinderen. Geef je kind zelfvertrouwen door zelf dat zelfvertrouwen uit te stralen. Haar boek werd een groot succes. Inmiddels ligt haar nieuwste boek Vrouwenpower bij de drukker. Femergy is nieuwsgierig naar de vrouw achter Christine. Een interview.

Het is alweer even geleden dat je het zomerevent van Femergy hebt meegemaakt. Het event, waarbij je o.a. aan een 'wakker in je lijf'-workshop en een zangworkshop hebt meegedaan. Hoe heb je deze dag ervaren? Wat is je het meeste bijgebleven?

Wat mij het meeste is bijgebleven is het lichamelijke, je hoofd leegmaken en met je lichaam bezig zijn. Ik werd ook letterlijk en figuurlijk wakker tijdens de workshop 'wakker in je lijf', waarbij we ons lichaam echt wakker moesten kloppen. Vooral de lichtheid is me bijgebleven. De regen, de oranje regenkappen, we werden er allemaal giecheliger van. Dat gaf zo'n leuke sfeer. Wij vrouwen kunnen diepgang zoeken en tegelijk schoolmeisjes zijn. Ik heb daar ook in mijn boek (Vrouwenpower) over geschreven. Diepgang met een kwinkslag, dat is typisch vrouwelijk. In een discussie tussen mannen moet er vaak iemand winnen. Vrouwen kunnen veel meer hun gedachten uitwisselen zonder dat daar een winnaar uit de bus moet komen.

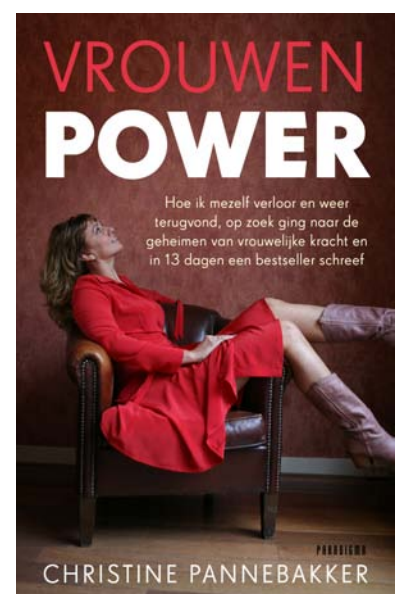
Het zomerevent was trouwens tot in de puntjes goed georganiseerd. We moesten aan het begin van de reis alles inleveren. "Wij hebben alles wat jij nodig hebt vandaag", werd er gezegd. En dat was ook zo. Aan alles was gedacht. Ik voelde dat als een soort bevrijding. Er werd voor mij gezorgd, terwijl wij, vrouwen, zo gewend zijn zelf te zorgen.

Die lichtheid was er ook tijdens de zangworkshop. Ik dacht altijd dat ik niet zingen kon, maar toen moest ik ineens op het podium een couplet zingen. Iedereen deed het, dus vond ik het ook prima om te doen. Ik heb er van genoten. Het was echt een hele lieflijke, gezellige en zinnige dag.

Lees het volledige interview op www.femergy.nl/Vrouwenpower.pdf

Bestel nu het boek Vrouwenpower

Binnenkort verschijnt het boek **Vrouwenpower** van Christine Pannebakker. U kunt het boek bestellen via Femergy. De eerste vijftig bestellingen worden beloond met een **persoonlijk door Christine gesigneerd exemplaar**. Bovendien ontvangt elke 10e besteller het boek gratis. Kijk op www.femergy.nl voor meer informatie.





Impressie

Winterevent: warm en inspirerend

Annemarie Daalderop was een van de vrouwen die zondag 15 november het winterevent van Femergy bijwoonde. Annemarie werkt bij de gemeente als reïntegratieconsulent. Voor haar was dit zowel een zakelijk als prive event. We vroegen haar naar haar impressie van de workshops en het event.

Op zondag 15 november heb je het winterevent van Femergy bijgewoond. Wat was jouw indruk van deze dag? Ik vond het een warme, inspirerende en zeer verzorgde dag in een prachtige stijlvolle omgeving. De lezingen waren concreet met heldere opdrachten en ook persoonlijke, inleefbare anekdotes van de sprekers. Er ontstond een geanimeerde sfeer met genoeg ruimte om te netwerken. Er was echte aandacht van de deelnemers voor elkaar. Dat komt volgens mij omdat alles inhoudelijk en qua vorm goed in elkaar stak met een goede verbinding tussen de organisatoren en sprekers en de voelbare basis van vanuit het hart en vanuit respect te werken.

Welke workshop, of welk onderdeel sprak jou het meeste aan en waarom?

Er was geen enkele workshop die mij niet aansprak, dus ik kies enige aspecten uit het spectrum van ervaringen tijdens deze dag. Namelijk uit de eerste workshop "Maak je dromen waar!" van Elvira van Rijn: de keuze die je kunt maken tussen kijken naar de tekortkant of naar de overvloedkant en de invloed ervan op je denken. Het kijken naar de overvloedkant geeft je een ander perspectief, waarmee je veel zaken, en ook tegenslagen, op een andere manier tegemoet kunt treden.

Ook de tweede workshop "Tekend naar de essentie!" van Marjolijn Knot was verrassend. Via tekenopdrachten leg je op een verrassende manier bloot hoe jij je zelf in essentie plaatst in het leven. Als je dan in gesprek gaat over de tekening en het confronteert met hoe je nu met zaken omgaat in een bepaald levensgebied, kan dat leiden tot de ontdekking dat iets in je onderbewuste zich al aangediend heeft en dat je dat in het werkelijke leven meer vorm moet geven om in je kracht te staan.

Je werkt bij de gemeente Renkum. Kun je kort, in een paar zinnen, zeggen wat je doet?

Ik ben reïntegratieconsulent bij Team Sociale Zaken. Ik begeleid mensen die in de bijstand zitten om werk te vinden. Zelf heb ik tot nu toe vooral te maken gehad met mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Als consulent ben je een regisseur die eerst met de client een soort foto maakt van knelpunten, mogelijke hulpvragen en van verborgen talent. Vervolgens zorg je ervoor dat de client met gespecialiseerde instanties aan de slag gaat en kijk je of er, gelijktijdig of volgtijdelijk, een activeringstraject opgestart kan worden.

Denk je dat je Femergy in kunt zetten bij het begeleiden van je klanten en hoe ga je dat dan doen?

Bij sommige van mijn vrouwelijke klanten (vaak alleenstaande ouder) zie ik dat ze vastlopen in het goed omgaan met hun energie bij het combineren van zorg voor kinderen met huishouden en buitenshuisactiviteiten. Zo'n vrouw is bang haar kinderen tekort te doen en loopt zichzelf voorbij. De stap naar structureel werk buitenshuis, hetzij in vrijwilligerswerk, hetzij betaald werk, is nog te groot. In huis is er chaos. Ze heeft faalangst. Personal organizing, coaching in omgaan met energie, in het minder krampachtig omgaan met situaties lijkt mij iets wat Femergy kan bieden. Daarnaast is de nieuwe training van Femergy, 'Startklaar!' in presentatie (hoe maak je een goede eerste indruk) en training van het gebruik van moderne media bij solliciteren voor dit soort vrouwen heel interessant.

Wat heb jezelf geleerd tijdens het event?

Het kijken naar de overvloedkant zou in organisaties samenwerkingsrelaties anders en vruchtbaarder kunnen maken. Als je kiest voor de overvloedkant stel je je – denk ik – meer open voor wat de ander echt bedoelt te zeggen, in plaats vanuit je eigen kader het gelijk in te vullen. Je geeft daarmee handen en voeten aan diversiteit binnen een team.

Elvira gaf mij ook iets anders waardevols mee: namelijk dat vanuit enkel wilsconcept willen veranderen (soms) niet werkt; het gaat erom dat je het van binnenuit voelt, dat je geraakt bent.

Wat vind je ervan als een dergelijk event jaarlijks (of vaker) plaatsvindt?

Ik zou het enig vinden, maar een verdere uitdieping voor mensen die al geweest zijn zou mooi zijn. Of om nieuwe workshops te introduceren, met weer iets andere invalshoeken. De dag zoals die georganiseerd is, zal echter mijns inziens nog meer vrouwen kunnen aanspreken. Verder is het fijn dat mensen die met een onderdeel verder willen zich kunnen inschrijven voor de diverse workshops en coachingsessies.



FRIENDSHIP STORE

Actie



Femergy ondersteunt actie War Child

Op 30 november jl. lanceerde War Child de Friendship Store, een winkelconcept met een cadeau-alternatief voor de kerstdagen. Geef dit jaar met kerst de Friendship box cadeau. De Friendship box is geen materieel product maar een leuk vriendschappelijk gebaar, verpakt in een mooie doos. De Friendship box kost 15 euro. Dit bedrag gaat, door 100% sponsoring door talloze bedrijven, volledig naar War Child.

De Friendship box is nog tot 23 december 2009 verkrijgbaar op Schiphol Plaza of via de website www.friendshipstore.nl.

Jolanda van Hest

Jolanda van Hest is één van de coaches die aan Femergy verbonden is. Ze is gezins- en kindercoach. Via Femergy kunnen vrouwen bij haar terecht die het moeilijk vinden om hun gezin met het werk te combineren of waarbij opvoedproblemen met kinderen de loopbaan van de vrouw in de weg staan. Centraal stelt ze de vraag: Wat is er met mijn kind aan de hand. Hoe beter je je kind kent, hoe beter je het kunt helpen als het problemen heeft. Jolanda vindt haar betrokkenheid bij Femergy belangrijk. Zij vindt het prettig dat Femergy op meerdere gebieden hulp kan bieden aan vrouwen die uit balans zijn zowel op werk, prive en gezondheids gebied, zodat een vrouw op alle aspecten in balans gebracht kan worden. Op 14 januari 2010 gaat Jolanda voor Femergy een lezing verzorgen over 'Hoe goed ken jij je kind'. Een kennismaking met Jolanda van Hest.



In The Picture

Jolanda, wat kun jij vier zinnen over jezelf vertellen?

Ik zie mezelf als een vrouwelijke Merlijn. Ik heb een enorme passie voor kinderen en dat doe ik met enthousiasme en humor, maar wel met diepgang en vrijheid van inzichten om een positieve verandering teweeg te brengen bij kinderen en volwassenen.

Je bent een samenwerkingsverband met Femergy aangegaan. Wat is volgens jou de meerwaarde van deze samenwerking?

De meerwaarde in dat samenwerkingsverband met Femergy zit voor mij in het elkaar kunnen versterken. Een voorbeeld daarvan is dat ik samen met Elseline van den Assem een traject ga doen, waarbij ik de kinderen coach en Elseline de moeders. Mijn kracht ligt vooral in het begeleiden van de kinderen, terwijl Elseline veel beter is in het coachen van volwassenen. Zo kunnen we onze krachten samenbrengen en een volledig product aanbieden. Een ander punt is dat we mensen door kunnen verwijzen. Als ik iemand begeleid die een probleem heeft met opruimen, kan ik haar eerst doorverwijzen naar onze Personal Organizer. Andersom geldt dat natuurlijk ook. Als een loopbaancoach merkt dat een vrouw vastloopt door haar gezinssituatie, stuurt zij de vrouw eerst door naar mij. Het geeft een prettig gevoel dat je een buffer hebt, dat je gebruik kunt maken van een elkaars werkveld.

Wat is jouw drijfveer om voor en met kinderen te gaan werken?

Het is gewoon heerlijk om met kinderen te werken. Ik zeg wel eens als ik met kinderen werk komt het kind in mezelf los. Dan heb ik zelf al heel veel humor en plezier en dan is het makkelijk om dat op de kinderen over te brengen.

In je workshops werk je met kinderen en met ouders. Waar leg je je accenten?

Wat ik belangrijk vind is dat iemand - een kind maar, ook een volwassene - respect heeft voor zichzelf en voor de ander. Probeer kwaliteiten en talenten van de ander naar voren te halen. Dit is ook helemaal in de lijn van Femergy. Ik gebruik de hulpmiddelen als 'De kracht van acht' en Braingym. Een kind mag kind zijn. Ouderen en de maatschappij denken veel meer uit ratio en een kind meer uit gevoel. De accenten leg ik vooral op gelijkwaardigheid, eenheid, tijdsbesef en eigenwijsheid. Ouders zien bijvoorbeeld de eigenwijsheid van een kind als een probleem. Maar een kind weet van nature wat goed voor hem is. Ze hebben een eigen wijsheid in zich die ouders mogen leren waarderen. Kinderen denken anders dan hun ouders.

Lees het volledige interview op www.femergy.nl/Jolanda.pdf.



Betty Verburg is onze vaste columniste. In elke nieuwsbrief schrijft ze over haar belevenissen als werkende vrouw.

Betty over zichzelf: "Ik, Betty Verburg, ga inmiddels 39 jaar bewonderend en verwonderend door een hectisch leven. Het fijne van mijn schrijfverslaving is dat ik op adem kom, terwijl ik toppen en dalen verwoord in columns, korte verhalen, haiku's en andere gedachtenspingsels."

Guerrilla

Na een verhuizing deel ik nu een kamer met vier collega's. De situatie lijkt op een zwembad vol met gillende kinderen waar het geluid echoot tussen vier muren. Na de zoveelste poging me te concentreren op mijn e-mails dringt de inhoud nog niet tot mij door. Ik geef het op.

De e-mails komen later wel. De radio stampt er de ene discoklassieker na de andere uit.

Als mijn telefoon gaat moet ik het gespreksvolume van mijn toestel opschroeven tot het niveau van een misthoorn over zee om de beller te kunnen verstaan. Buiten is een schilder druk bezig met een schuurmachine op onze raamkozijnen. Het bloed klopt me in de aderen en ik krijg het heet. Als de herrie voorbij is, brult een collega over twee bureaus heen naar de ander dat het weekend heel geslaagd was en dat de jongens weer zo fantastisch gevoetbald hebben. Ik vraag of het misschien wat zachter kan want ik moet een klant bellen. Even zakt het geluidsniveau, maar dan begint de ander van twee bureaus verder haar weekend luid te verslaan.

Ik, die gewend was om een kamer te delen met maar één collega en houd van rust en ruimte, ben verzeild geraakt in een kakofonie van geluid. Natuurlijk leek het me best leuk om wat meer collegiale contacten te hebben maar de decibellen gaan tot aan het plafond.

Ik kan natuurlijk ook oorwarmers aanschaffen maar dan maak je gelijk weer zo'n statement. Het is een les in het respecteren van je eigen grenzen en opkomen voor jezelf. "Durf aan te geven dat je last hebt van iemand" en "Samen komen we er wel uit", zegt het management. Maar ondanks praten blijft het probleem van geluidsoverlast bestaan.

Elke spier in mijn lijf begint zich te spannen, strakker en strakker. Als dan ook nog de schoonmaker begint met stofzuigen knapt er iets in mij. Zo beheerst als ik mijn koffiekopje neerzet, zo wild open ik mijn mond: "Kan het nu eindelijk eens afgelopen zijn!!!" Ik trek in één beweging mijn kleren van mijn lijf; eronder draag ik een praktische combat-outfit. Ik spring als een volleerd ninja op de tafel, overzie de situatie en richt mijn vizier op de schoonmaker.

Ik gris de stofzuiger uit zijn handen, zet 'm op de allerhoogste stand en zuig 80 kilo schoonmaker op. Vervolgens open ik het raam en smijt ik de radio naar buiten. Van schrik laat de schilder zijn schuurmachine vallen. Mooi! Dat is twee vliegen in één klap.

De collega's, die als versteend op hun bureaustoelen met wieltjes zitten, rijdt ik in sneltreinvaart de gang op. Uit mijn broekzak haal ik een granaat en houd deze voor de gezichten van mijn overgebleven collega's. Ik deel ze mee dat ik voortaan een hemelse rust verwacht op de kamer. In de stilte die dan volgt hoor ik vaag uit de telefoonhoorn de stem van een klant: "Mevrouw Verburg, hoe staat het met de offerte?..."

Nieuwe training



Startklaar!

Startklaar! is een training voor vrouwen die ondersteuning nodig hebben bij solliciteren.

Startklaar! combineert loopbaancoaching, recruiting, imagecoaching en nieuwe medianetwerken in één training.

Na afloop van de training:

- heeft de kandidate een duidelijk loopbaandoel voor ogen
- is haar profiel en CV conform de huidige arbeidsmarkt norm en te vinden op het internet
- heeft de kandidate een digitale netwerkstrategie
- weet de kandidate zich te presenteren

Reactie van een deelnemer

Startklaar! is ontzettend leuk om te doen. Ik heb veel meer vertrouwen gekregen in mezelf en mijn kansen op de arbeidsmarkt. Met mijn nieuwe CV, mijn netwerkcontacten en tips voor een betere eerste indruk ben ik helemaal klaar voor een nieuwe baan.

De training is in groepsverband. Naast vier dagen training, verzorgd door vier verschillende deskundige coaches, zijn er een tweetal terugkomdagdelen en het recht op één uur e-coaching.

Startklaar! is een volledig en afgerond product van Femergy.

Meer informatie is te vinden op <http://www.femergy.nl/startklaar.pdf>

Het netwerkevent op 27 januari 2010

Francien van den Boomen, een van de Femergycoaches zal tijdens Het Netwerkevent 2010 het onderdeel 'Mannelijk en vrouwelijk netwerken, een feest van (h)erkenning' presenteren. Dat is leuk, maar wat nog leuker is: de organisatie van Het Netwerkevent biedt lezers van de Femergy-nieuwsbrief een interessante korting op het event. Je betaalt 129 euro i.p.v. 199.

Ga voor meer informatie naar <http://www.netwerkevent2010.nl>.

Toest als promo code 'femergy' in op de inschrijf-/betaalpagina die je vindt via 'Inschrijven-acties'.

In de volgende nieuwsbrief

- Interview met schrijfster Leonie van Mierlo
- Informatie over nieuwe workshops
- Tips en trucs
- Coach in the picture

...en nog veel andere wetenswaardigheden.

Adresgegevens Femergy

Femergy
Cardanuslaan 10
6865 HK Doorwerth
026 - 339 1795
info@femergy.nl

Femergy, voor vrouwen in balans!