

Nieuwsbrief Augustus 2015

Welkom bij mijn Nieuwsbrief

Leuk dat je mijn nieuwsbrief wilt ontvangen! Sinds de oprichting van AMG Coaching heb ik regelmatig berichten geplaatst op Facebook en LinkedIn en dat blijf ik ook zeker doen. Via deze nieuwsbrief wil ik echter nog meer 'herrie maken', want elke ondernemer noemt dat een voorwaarde om je bedrijf op de kaart te zetten. Nou dat doe ik dan maar! Ik zal diverse coachonderwerpen in mijn nieuwsbrieven aan de orde laten komen, maar ook af en toe de link maken met mijn grote hobby; de fotografie. De foto's op mijn website heb ik allemaal zelf gemaakt en gebruik ik vaak om een onderwerp nog krachtiger neer te zetten. Onderstaande foto heb ik gemaakt in Noorwegen en weerspiegelt voor mij mijn pad dat ik met AMG Coaching ga lopen. Ik heb mijn doel voor ogen en ben benieuwd welke interessante mensen ik op mijn pad zal tegenkomen. Ik ga ervoor! Jij ook?



AMG Coaching bestaat alweer 6 maanden!

Het lijkt gisteren dat ik met AMG Coaching ben begonnen. Op 6 februari 2015 zat ik bij de Kamer van Koophandel in Rotterdam en schreef ik me in als zelfstandig ondernemer (ZZP-er). Ik coachte al medewerkers vanaf september 2013 bij mijn voormalig werkgever, maar nu was het voor het 'echie'; AMG Coaching was een feit. Ik heb er nog geen dag spijt van en ben erg blij dat ik mijn passie en talent kan inzetten voor persoonlijke groei, loopbaankeuze of begeleiding bij outplacement.

Hoe kom ik aan de naam?

De insiders weten het wel, maar mijn volledige naam is Angélique Maria Geertruida van der Loo. Mijn moeder was destijds grote fan van de serie "Angélique, markiezin der Engelen", dus bij mijn geboorte was de keuze voor mijn naam snel gemaakt, maar of ik echt een Engeltje ben.... Maria werd mijn tweede naam; naar mijn moeder en grootmoeder. Geertruida was de schoonzus van mijn grootvaders moeder en dat werd mijn derde naam. Ik ben trots op mijn afkomst en besteed veel aandacht aan mijn partner, familie en vrienden; kortom aan iedereen die belangrijk voor mij is.

AMG Coaching staat ook voor aandacht; persoonlijke aandacht voor jou.

Nieuwsbrief Augustus 2015

Reeds eerder verschenen op mijn website;

Wellicht heb je de artikelen op de Nieuwspagina van mijn website al gelezen, maar zo niet.

Techno stress of Vitaliteit?

Je kunt er een stuk lezen over de digitale overload waar we dagelijks mee te maken hebben. Je maakt meer gebruik van internet, mobiele apparatuur, draadloze systemen, etc., waar je maar wilt. Onbewust open je vaker je e-mail op mobiel of tablet, je reageert vaak direct en je voelt je verplicht om bijna 24/7 bereikbaar te zijn. Het gevoel van constante verbondenheid met het werk en daarmee het ervaren van verlies van controle over tijd en ruimte kan stress veroorzaken. [Lees verder...](#)

Zelftest; ben jij in Balans?

Ook kun je een kort testje doen om te checken of jij goed in balans bent. Stress heeft namelijk te maken met de hoeveelheid spanning of druk die je ervaart. Je hebt goede en slechte stress. Goede stress is een gezonde spanning die je in leven houdt. Slechte stress is een spanning die wanneer ze langere tijd blijft bestaan het welzijn en de gezondheid kan schaden waardoor je ziek wordt. Hoe is het gesteld met jouw stressbalans? Doe de [test](#).

Oefening Waarnemingsposities; een uitleg

In de coachsessies zet ik regelmatig de oefening “Waarnemingsposities” in. Dit is een fysieke oefening waarin je vertelt over b.v. een moeilijke discussie die je met iemand hebt gevoerd. Je vertelt aan mij wat jij ervaart vanuit je eigen positie en je stelt je voor wat die andere persoon heeft gedacht in die situatie. Ook kijk je vanaf een afstandje naar jullie beiden en vertel je wat je dan opvalt.

[Lees verder...](#)



Opmerkingen, tips, contact, etc.?

Ik ben erg benieuwd wat je van mijn nieuwsbrief vindt. Laat het me weten op info@amgcoaching.nl of neem contact op via 06-18326153. Tot de volgende keer!

Wil je je afmelden voor de nieuwsbrief, stuur dan even een mailtje.