

# 1<sup>e</sup> Nieuwsbrief 2016

## Positieve Instelling

Vandaag, maandag 25 januari, is het Blue Monday; de meest deprimerende dag van het jaar, zeggen ze..... De gezelligheid van de feestdagen is naar de achtergrond verdwenen, goede voornemens zijn alweer verdrongen of verbroken en de vakantie is nog lang niet in zicht. Ook het weer werkt niet mee: het is donker, koud en nat. Laat jij je hierdoor beïnvloeden? Ik niet.

Een van de argumenten waardoor klanten met mij in zee gaan, is mijn positieve instelling. Ik heb alweer narcissen op mijn salontafel staan, waardoor ik het voorjaar in huis haal. We denken alweer na over onze vakantie en speculeren daarover volop. Leuk al die ideeën! In deze tijd van het jaar kun je in de mist en vrieskou prachtige foto's maken, dus als ik even een momentje heb, dan pak ik mijn fototoestel en ga er op uit. Binnen is het lekker warm bij de centrale verwarming en dan is er ook weer mijn gezellige nieuwsbrief. Hoezo.....Blue Monday?



## Een coachtraject.....keihard aan de slag!

Als je de stap zet om een coachtraject te gaan volgen, gaan we aan de slag met een coachvraag en een coachdoel. De vraag aan jou wordt gesteld wat je wilt leren in het traject. Een coachvraag begint altijd met "Hoe" en is positief gesteld, want je kunt niet iets 'niet' aanleren. In plaats van "hoe leer ik niet te stressen" formuleer je de vraag bijvoorbeeld als "hoe leer ik me beter te ontspannen?"

Daarnaast gaan we voor resultaten, dus je omschrijft welk doel je wilt behalen. Je maakt je doel zo concreet mogelijk en beschrijft wat er na het traject anders is. Hieraan koppelen we een tijdsbestek en dan gaan we aan het werk. Jij blijft echter zelf verantwoordelijk voor het behalen van je doel. Ik zet de piketpaaltjes, stuur bij, maar jij zet de koers uit. Een coachtraject is dus niet achterover leunen, maar staat voor het oppakken van jouw eigen verantwoordelijkheid en het keihard aan de slag gaan.

Een coachtraject is niet makkelijk, want als het makkelijk was, had je de oplossing voor het behalen van jouw doel allang zelf ontdekt. Maar.... de oplossing zit in jou, dus we gaan samen op zoek. Bij het behalen van je doel kun je dus trots zijn op jezelf, want je hebt het helemaal zelf gedaan!

## Aandacht willen we allemaal....

Ieder mens heeft het nodig om bevestigd te worden in zijn bestaan. Elk mens heeft aandacht nodig. Hoe ga jij om met positieve en/of negatieve aandacht? In de coaching noemen we dit het geven van 'strooks'. Er zijn verschillende soorten strooks:

Verbale en non-verbale strooks: in woorden, aanraking, knipoog en gebaren;

Positieve en negatieve strooks: "hoi, wat leuk je te zien! (positief); "ja, tot ik jou zag! (negatief);

Voorwaardelijke strooks: Dat heb je goed gedaan (heeft betrekking op wat je doet) of

Onvoorwaardelijke strooks: Fijn dat je er bent (heeft betrekking op wie je bent).

Hoe werkt dit bij jou? Geef jij vaak positieve aandacht of ben je meer van het 'glas half leeg'? Hoe ga je om met het ontvangen van positieve of negatieve aandacht?

Op mijn website kun je een kort [testje](#) doen om meer inzicht te krijgen hoe jij omgaat met aandacht. Wat valt je dan op? Ben je tevreden over de uitkomst: prima, houden zo! Zo niet, monitor jezelf dan eens de komende tijd op dit gebied en bedenk eens wat je nodig hebt om hier anders mee om te gaan.

*Willem Glaudemans: "Niemand is hier voor niets".*



## Opmerkingen, tips, contact?

Je kunt mij bereiken via [info@amgcoaching.nl](mailto:info@amgcoaching.nl) of bel 06-18326153. Tot de volgende keer!

Wil je je afmelden of aanmelden voor het ontvangen van de nieuwsbrief in jouw persoonlijke mailbox stuur dan even een mailtje.