



Groeien door tegenslag

We moeten af van het idee dat je na een burn-out of andere ellende nooit meer terug kunt keren naar je 'oude niveau'. Deze aanname blijkt namelijk vaak onzin te zijn. Sterker nog, het blijkt dat je een moeilijke periode in je leven kunt gebruiken om te groeien! En sterker en wijzer worden. Hoe? Door PostTraumatische Groei (PTG) te realiseren. Deze nieuwsbrief biedt je daarvoor inspiratie en kennis. Zowel voor jou persoonlijk als voor jou als professional.

Marian en het drama van stigmatisering

Kortgeleden had één van ons coachgesprekken met Marian. Marian had een afspraak met ons gemaakt in het kader van het gratis 45+ ontwikkeladvies van de overheid en we hadden twee gesprekken van 2 uur. In het eerste gesprek deed ze haar verhaal. Zij is altijd heel actief overal in geweest en heel hulpvaardig, weinig voor zichzelf vragend. Ze heeft uiteindelijk heel veel klachten ontwikkeld en werd gediagnosticeerd met Fibromyalgie en CVS (Chronisch Vermoeidheids Syndroom). Ze had echter geweigerd zich neer te leggen bij deze diagnose, wetende dat het vaak een 'verlegenheidsdiagnose' is. Stapje voor stapje ging ze vooruit. Totdat ze genoeg energie had om een cursus te doen die passend is bij haar hobby: zingen. De docent bleek ook coach te zijn en die leerde haar om haar stem beter te gebruiken en zich beter te uiten. Tranen met tuiten huilde ze op die cursus. Maar het hielp enorm. Ze vond zichzelf vroeger altijd een enorme huilebalk als ze moest huilen, maar ontdekte meer en meer hoe prachtig dit overloop-mechanisme werkt en voelde zich elke keer

een beetje meer opgelucht en bevrijd.

Kortgeleden bleek ze al haar klachten te hebben overwonnen en werkte ze weer full-time.

En toen werd ze op haar werk zwaar teleurgesteld: door betutteling! En daarom wilde ze een ontwikkeladvies. Wat nu? “Moet ik naar die mensen luisteren en me koest houden, voorzichtig aan blijven doen? Maar ik wil en kan weer zo veel!”

Ze is echt veel sterker uit de strijd gekomen en toch wordt ze nog steeds klein gehouden en begrensd: “Zou je dat nu wel doen!”; “Nee, dat levert te veel stress voor jou op” en als ze solliciteert op een nieuwe functie bij dezelfde werkgever: “Die afdeling past niet bij jou, daar is te veel gedoe”.

In het gesprek kwam PostTraumatische Groei (PTG) aan de orde. Daar had ze nog nooit van gehoord, maar in feite is zij er een schoolvoorbeeld van. Ze is superblij met deze nieuwe kennis. Nu heeft ze ‘munitie’ die ze kan gebruiken tegen die betutteling, maar ook voor zichzelf. Want als je hele omgeving zo met je omgaat, ga je toch weer twijfelen aan jezelf.

In het tweede gesprek vertelde ze al dat ze op zoek gaat naar een nieuwe baan. Ze voelt zich zo veel krachtiger door wat ze allemaal heeft gehoord in het eerste gesprek. En de druppel om echt weg te gaan kreeg ze van haar huidige werkgever: Ze wilde graag weer een cursus doen. De reactie van haar werkgever was: “Ik ga niet meer investeren in jou.”

Wat een gemiste kans. Deze medewerker zou nog vele jaren een zeer loyale, betrouwbare en uitstekende medewerker zijn geweest, die haar eigen krachten en valkuilen goed had leren (h)erkennen en hanteren. Dus door levenservaring ‘door de wol geverfd’ was geworden.

Dit is een mooie casus in deze **week van de loopbaan**.

In het kader van deze week van de loopbaan staat in deze nieuwsbrief nog verdere informatie.

Verder gaan we een pilot doen met gratis online-inspiratiesessies (webinars) en hebben we een nieuwe workshop ontwikkeld voor werknemers, medewerkers en particulieren. Daarover kun je lezen onder het kopje 'Workshops en Trainingen'.

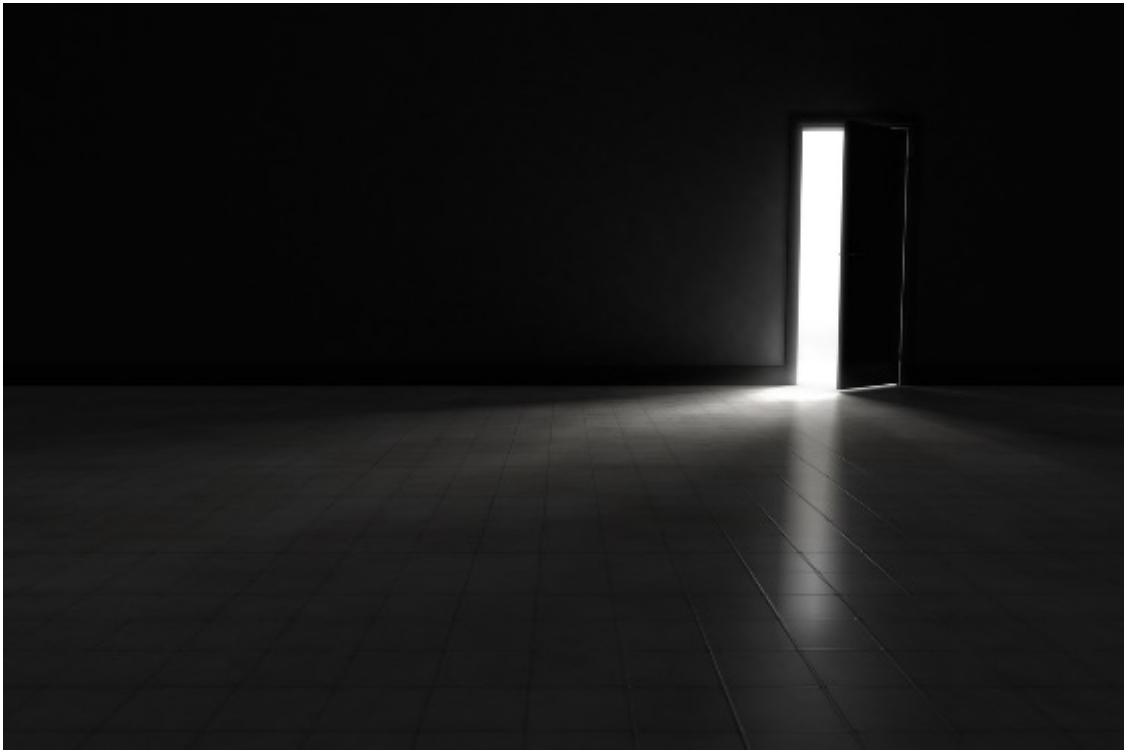
In onze nieuwsbrief staat vanaf deze keer een nieuw onderdeel; we zijn namelijk inmiddels in gesprek met de uitgever die onze boeken gaat uitgeven.

Ons eerste boek gaat over PostTraumatische Groei.

Het is deze keer een volle nieuwsbrief geworden. Dus: Veel lees- en kijkplezier.

Anja Jongkind en Greet Vonk

Aha!enzo



Een donkere en een lichte kamer

Licht is dominant boven duisternis. Als je een deur tussen een donkere en een lichte kamer openzet, wordt het wel lichter in de donkere kamer en niet donkerder in de lichte kamer.

Je vraagt je misschien af wat dat met PostTraumatische Groei te maken heeft. Veel: Namelijk door tijdens het herstel-/groeiproces na 'ellende' de schijnwerper op de kwaliteiten/talenten van iemand te richten, zet je als het ware de deur naar de lichte kamer steeds meer open. Dat voelt ook 'lichter' voor mensen. En hoe meer je dat doet, dus hoe verder de deur opengaat, hoe lichter het wordt in 'hun donkere kamer'.

De week van de Loopbaan (16-20 september 2019)

Kennissnack Open Universiteit

In het kader van de week van de loopbaan heeft de Open Universiteit Prof. Dr. Judith Semeijn (Hoogleraar Duurzaam HRM en bijzonder hoogleraar Loopbaanmanagement) en Greet geïnterviewd over hun wetenschappelijke publicatie. Daar is een 'kennissnack' van gemaakt en die is geplaatst op de homepage van de Open Universiteit. Deze kennissnack vind je [hier](#).

Tijdelijke Subsidieregeling Ontwikkeladvies Vijfenveertigplussers (45+)

Het ministerie van SoZaWe biedt iedere medewerker van 45 jaar of ouder, die minimaal 12 uur werkt en die niet langdurig ziek is of in een

reorganisatie-/ontslagregeling zit, de mogelijkheid om met een coach een ontwikkeladvies te formuleren. Gratis! Ook voor ZZP'ers.

Wij doen ook mee aan die subsidieregeling. Het ontwikkeladvies betekent dat wij met jou in 2 coachgesprekken van ca. 2 uur jou en jouw toekomst in je werk bespreken. Dat kan gaan over allerlei aspecten die met jou en jouw werk in de toekomst te maken hebben. Zoals bijvoorbeeld zingeving, vitaliteit, jouw energieniveau, talentontwikkeling, nieuwe ontwikkelingen in jouw werk, hoe kun je je werk leuk houden, etc.

Het kan ook gaan over de invloed van een **moeilijke periode of traumatische ervaring** op jouw leven, omstandigheden en toekomst. Hoe je hier zelf sterker uit kunt komen en hoe je jouw verworven levenservaring in kunt zetten in je werk. In bovenstaande casus van Marian heb je gezien hoeveel er kan veranderen door slechts 2 gesprekken.

Interesse? Je kunt je [hier](#) aanmelden.

Nieuws en Media

Wetenschappelijke publicatie

Voor wie onze vorige verkorte nieuwsbrief gemist heeft, volgt hier nog een keertje een link naar onze wetenschappelijke publicatie.

[In flight again with wings that were once broken](#)

Artikel 'Gefeliciteerd met je burn-out, door PostTraumatische Groei kun je je ontwikkelen' in Loopbaanvisie

In het meest recente nummer van Loopbaanvisie is een artikel van ons opgenomen. Het artikel is normaliter een betaald artikel, maar is op ons verzoek t/m 31 oktober 2019 gratis te downloaden op de site van de uitgeverij.

Het is een mooi uitgebreid artikel met daarin ook tips wat je kunt doen om PTG te (helpen) realiseren.

[Door PostTraumatische Groei kun je je ontwikkelen](#)

De derde en vierde blog op HRCommunity

De derde en vierde (tevens laatste) blog in de serie over PTG zijn geplaatst op HR Community.

[Blog 3 HRCommunity: Wat heeft een HR-professional aan posttraumatische groei](#)

[Blog 4 HRCommunity: Hoe kom je sterker uit een ingrijpende gebeurtenis of periode](#)

Boek update

Afgelopen week hadden wij een vervolgspraak met S2-uitgevers.

Het eerste boek wat we gaan uitgeven, gaat over PostTraumatische Groei. Simpelweg omdat dat positieve, inspirerende en hoopvolle gedachtengoed zo spoedig en duidelijk mogelijk echt veel bekender moet worden. Het streven is nu dat dit boek in het voorjaar van 2020 uitkomt.

We houden je in onze nieuwsbrief een beetje op de hoogte van ons schrijfproces en van de uitgaven van de volgende boeken.

Workshops en trainingen

NIEUW: Gratis online inspiratiesessies 'Kom krachtiger uit een burn-out of andere ellende'

Je kunt gratis deelnemen aan een boeiende online-inspiratiesessie (webinar) om kennis te maken met het positieve gedachtengoed van PostTraumatische Groei. Deze webinar is gratis toegankelijk voor iedereen. Hij is geschikt voor iedereen die persoonlijk en/of professioneel te maken heeft met burn-out of andere ellende of daarin gewoon geïnteresseerd is.

De webinars duren een uur en er is ook ruimte voor het stellen van vragen.

Er zijn nu 3 inspiratiesessies gepland:

- Donderdag 10 oktober van 9.00 - 10.00 uur
- Woensdag 16 oktober van 20.00 - 21.00 uur
- Dinsdag 29 oktober van 9.00 - 10.00 uur

Je kunt je [hier aanmelden](#) voor één van deze sessies.

NIEUW: Workshops voor medewerkers/werknemers/particulieren

Op veler verzoek hebben we nu ook een workshop ontwikkeld voor mensen die zelf te maken hebben (gehad) met burn-out of andere ellende. Meer informatie over de inhoud van deze workshop kun je [hier](#) lezen.

Heerenveen: maandag 4 november 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: Heida Zathe, Rotstergaastweg 33, 8445 PB Heerenveen

Bilthoven: dinsdag 12 november 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Eindhoven: dinsdag 19 november 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: Seats2meet Strijp-S, Torenallee 24, 5617 BD Eindhoven

Workshops voor coaches/psychologen/arbeidsdeskundigen/behandelaren

Deze workshop is geaccrediteerd door de NOBCO, NIP, StiR en NVvA

Groningen: maandag 23 september 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: Hanze Plaza, Protonstraat 16, 9743 AL Groningen

Amsterdam: donderdag 31 oktober 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: Vernet Verzuimnetwerk, Oude Braak 16, 1012 PS Amsterdam

Heerenveen: dinsdag 5 november 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: Heida Zathe, Rotstergaastweg 33, 8445 PB Heerenveen

Bilthoven: maandag 11 november 2019 9.30 - 12.30 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Workshops voor HRM-/arboprofessionals en leidinggevenden

Amsterdam: donderdag 31 oktober 2019 14.00 - 17.00 uur

Locatie: Vernet Verzuimnetwerk, Oude Braak 16, 1012 PS Amsterdam

Heerenveen: dinsdag 5 november 2019 13.30 - 16.30 uur

Locatie: Heida Zathe, Rotstergaastweg 33, 8445 PB Heerenveen

Bilthoven: maandag 11 november september 2019 13.30 - 16.30 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Je kunt op onze website meer informatie vinden over onze workshops en trainingen en/of je aanmelden:

[Meer informatie over onze workshops en trainingen](#)

[Aanmelden voor een workshop](#)

Et Emergo
info@et-emergo.nl | www.et-emergo.nl
Greet Vonk 06-13912658  | Anja Jongkind 06-51807059



Stuur door



Deel



Tweet



Deel

Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je je hebt aangemeld. Of omdat je coachee was of een workshop bij ons volgde.

[Aanmelden](#) | [Mijn gegevens wijzigen](#) | [Afmelden](#)

[Bezoek onze website](#)

This email was sent to [<<Email Address>>](#)
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Sterker door Ellende · De Broeken 3A · Wittelte, Gelderland 7986 PC · Netherlands

