

2 mei 2020

Bekijk deze email in je browser



Sterker door ellende

We moeten af van het idee dat je na welke ellende dan ook 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.

Wat een bijzondere tijden!

Over de bijzondere tijd van nu wordt al veel gezegd en geschreven. Wij doen dat dus niet zoveel meer, maar gaan wel in op hoe je met ANGST om kunt gaan. Dit op een manier die aansluit bij het realiseren van PTG.

Ook wijzelf ervaren natuurlijk wel bijzondere tijden met onze boeklancering.

Na een week stond [ons boek](#) op #1 bij managementboek en het bleef daar maar liefst dik twee weken staan. En dat terwijl het uitkwam op 16 maart, de dag dat Nederland in lock-down ging. Hoe bijzonder wil je het hebben qua timing.

Of die snelle nummer 1 notering nu ondanks of dankzij de coronapandemie is gekomen zullen we nooit weten. Het is wel duidelijk dat het boek nu officieel de titel bestseller heeft en dat helpt enorm bij het verspreiden van het gedachtegoed. Juist in deze tijden biedt PTG hoop, troost, concrete handvatten en uiteindelijk een positief perspectief.

We geven daarom circa 4 keer per week een [gratis online inspiratiesessie](#) voor iedereen. Er hebben al honderden mensen meegedaan en de reacties zijn zo positief dat we nog even doorgaan. Je leest erover in deze nieuwsbrief.

Om het gedachtegoed nog beter te verspreiden geven we nog steeds de workshop PTG voor coaches, psychologen, arbeidsdeskundigen en behandelaren. Alleen nu [online met 50% korting \(€ 97,50\)](#). En er is zoveel vraag van de diverse professionals naar meer scholing hierin, dat we hebben besloten om ergens in het najaar opleidingen te starten.

Er zijn over ons gedachtegoed, wel veel nieuwe artikelen, recensies, blogs en interviews beschikbaar gekomen de afgelopen tijd, ondanks de vele aandacht van de media voor corona . Al deze bijdragen leveren elke keer weer nieuwe kennis en inzichten op voor de lezer, dus we hebben ze allemaal opgenomen.

In de rubriek Aha!enzo gaan we in op ANGST. Daar hebben veel mensen mee te maken, zeker op dit moment. We hebben het daarbij over bloedeerlijk zijn. Dat is nodig!

We wensen je veel leesplezier en inspiratie.

Anja Jongkind en Greet Vonk

Aha!enzo

Angst en bloedeerlijk.

Je vraagt je misschien af wat die twee termen met elkaar te maken hebben. Nou, potentieel veel. Bijvoorbeeld als je om wat voor reden dan ook door de coronapandemie te maken hebt met angst. Angst doordat je bang bent om zelf ziek te worden of dat het dierbaren uit jouw omgeving zal treffen. Omdat je bang bent je baan te verliezen of dat je als zelfstandige zoveel minder opdrachten krijgt, dat je niet meer rond kunt komen. Of... nou ja, we horen van veel mensen dat er sprake is van angst en daarom schrijven we er hier kort iets over. Wat kun je daar nu mee?

Bloedeerlijk is dat je helemaal volledig weet wat je allemaal voelt, dat je dat ook nuchter snapt en dat je ook toestaat dat je voelt wat je daadwerkelijk voelt. Daarop **volgend** kun je er daarna iets van vinden of er keuzes in maken.

Wat mensen vaak doen, is dat als ze iets voelen waarvan ze niet weten wat ze ermee aan moeten of wat ze ermee willen, dat ze die gevoelens of bijbehorende gedachtes dan wegdrukken. Ze gaan dan geforceerd iets anders denken. De angst gaat dan als het ware 'undercover' een eigen leven lijden, waardoor die angst eigenlijk de leiding heeft. Met alle negatieve gevolgen vandien. Dus leer om bloedeerlijk naar jezelf te zijn om zelf de leiding in je eigen leven te houden.

Nieuws en Media

Onze boeklancering liep dus totaal anders dan gepland. De pers lijkt alleen nog maar aandacht te hebben voor Corona gerelateerd nieuws. Toch is er redelijk wat gepubliceerd en verwachten we nog publicaties in o.a. Margriet, Libelle, Uitzicht, Intermediair, etc.

Pers

[Ellende kan leiden tot persoonlijke groei](#)

‘Pijn is pijn. Punt. Die moet je beslist niet onderschatten’. Dat is een mooi quote uit het interview dat wij hadden met Gerald Bruins. Journalist van het Nederlands Dagblad.

Recensies

[Yubedo schreef een uitgebreide recensie](#)

De laatste regels van de recensie zijn: Deze essentie van PTG treft ons momenteel immers allemaal, als samenleving. In de huidige tijden worstelen we. Hoe komen we nu weer boven?

[Ben je permanent stuk na een burn-out?](#)

Céline heeft endometriose en had een burn-out. Ze schreef op haar site 'Without Elephants' een persoonlijk en prachtig krachtig kwetsbaar blog nadat ze ons boek had gelezen.

[Recensie Pioniers Magazine](#)

Daan Fousert schreef een bijzondere recensie voor Pioniers Magazine. Het is echt een mooi verhaal geworden. Ook als je niet overweegt om het boek te kopen is dit een leerzaam verhaal.

[Managementboek.nl](#)

Op 16 maart, de dag dat heel Nederland ‘stil’ viel door de strenge maatregelen, kwam het boek dat gaat over ‘sterker door ellende’ uit. Het boek [PostTraumatische Groei – Sterker door ellende](#) biedt hoop, troost, handvatten en uiteindelijk een positief perspectief bij allerlei vormen van ellende. Een preview.

Sociale Media

[Communicatie in tijden van ellende](#)

Wij schreven voor Pioniers Magazine een artikel over communicatie in tijden van ellende. We schreven het al op 1 maart. Niet wetende dat het bij uitkomst zo'n actueel artikel zou zijn.

Workshops en trainingen

Heb je interesse in de opleiding voor coaches, psychologen, behandelaren en arbeidsdeskundigen dan kun je ons een mail sturen. Dit geldt tevens voor HRM-/arboprofessionals en leidinggevendenden. We informeren je zodra we een concreet opleidingsprogramma en de opleidingsdata hebben.

Gratis online-inspiratiesessies

In deze inspiratiesessies maak je op korte en krachtige wijze kennis met het positieve en hoopvolle gedachtegoed van PTG. De inspiratiesessies zijn geschikt voor iedereen die persoonlijk of professioneel te maken heeft met ellende of die gewoon wil weten hoe je beter met ellende om kunt gaan.

Je kunt [hier lezen](#) hoe je mee kunt doen. Voor de komende tijd zijn de volgende data en tijden gepland:

Maandag 4 mei van 11.00 – 12.00 uur

Dinsdag 5 mei van 10.00 – 11.00 uur

Woensdag 6 mei van 11.30 – 12.30 uur

Maandag 11 mei van 12.00 – 13.00 uur

Dinsdag 12 mei van 12.30 – 13.30 uur

Woensdag 13 mei van 17.00 – 18.00 uur

Vrijdag 15 mei van 10.30 – 11.30 uur

Workshop voor medewerkers/werknemers/particulieren

Rotterdam: dinsdag 9 juni 2020 09.30 - 12.30 uur

Locatie: The office operators, Weena 505, 3013 AL Rotterdam

Workshops voor coaches/psychologen/arbeidsdeskundigen/behandelaren

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

Online: 12 mei 2020 14.00-17.00 uur

Bilthoven: maandag 8 juni 2020 9.30 - 12.30 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Workshops voor HRM-/arboprofessionals en leidinggevenden

Rotterdam: dinsdag 9 juni 2020 14.00 - 17.00 uur

Locatie: The office operators, Weena 505, 3013 AL Rotterdam

Al onze workshops geven wij ook in-company.

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

[Meer informatie over de online workshop PTG voor coaches, psychologen, arbeidsdeskundigen en behandelaren](#)

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](#)

