

19 januari 2021

[Bekijk deze email in je browser](#)



Sterker door ellende®

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.

Onze e-learning *PostTraumatische Groei - Sterker door ellende* is online!

- Onze e-learning staat online en je kunt gratis een weekje kennismaken. Je leest er alles over in deze nieuwsbrief.
- Mensen die de e-learning aanschaffen, worden automatisch gratis lid van de community en kunnen daar ook veel interessante webinars volgen. Onder andere van Hink Slagter en Marijke Scholten die in de eerste afleveringen van onze podcast onze gasten waren.
- De webinars zijn voor een klein bedrag ook te volgen voor andere geïnteresseerden.
- Half december lanceerden wij onze podcast *Cadeautje verpakt in Prikkeldraad*. We zijn werkelijk onder de indruk van het enorme succes daarvan: Al meer dan 10.000 downloads. 10.000!!.
- De podcast stond tijdens de eerste week zelfs al op de nummer 5 positie van de Podcastlijst Mental Health. We zijn er heel blij mee. En hopen er veel mensen mee te ondersteunen, inspireren en eventueel bij te dragen aan hun professionalisering.
- In deze nieuwsbrief tref je 3 nieuwe afleveringen van de podcast aan.

We wensen je veel lees-, luister- en kijkplezier.

Hartelijke groet,
Anja Jongkind en Greet Vonk

Aha!enzo



Het oude loslaten?

Je bent de optelsom van je ‘gekende’ (dus al ervaren/ doorleefde) mogelijkheden én van je ‘ongekende’ (dus nog niet-ervaren) mogelijkheden.

Vaak is er bij ontwikkeling eerst angst voor ‘het nieuwe’.

Alsof je al het oude los zou moeten laten!

Dat klopt niet, want er komt iets bij!

Dus méér keuzes en mogelijkheden: Hoera! Leuk! In plaats van: eng.

Nieuws

Onze E-learning staat online en je kunt gratis kennismaken!

In deze introductie e-learning *PostTraumatische Groei – Sterker door ellende* maak je op inspirerende, herkenbare en bruikbare wijze kennis met het positieve en hoopvolle gedachtegoed van PTG.

Het is geschikt voor iedereen die persoonlijk en/of professioneel te maken heeft met

ellende of daarin gewoon geïnteresseerd is.

Deze e-learning biedt weer perspectief en is voor mensen die zelf met ellende te maken hebben een eerste (soms al grote) stap naar herstel en groei.

Het biedt daar veel inspiratie en handvatten voor.

Voor professionals is het een interessante kennismaking met alle mogelijkheden die het gedachtegoed PTG biedt.

Bij de aanschaf van de complete e-learning heb je 6 maanden toegang tot de e-learning en gedurende die tijd kun je ook gratis gebruik maken van de community. Iedereen die gebruik maakt van de community krijgt wekelijks een mail van ons. Daarin staat onder andere:

- welke webinars er worden gehouden (daarover later meer in deze nieuwsbrief)
- een spreuk die je aanzet tot genuanceerder denken, doen en voelen. In de community kun je de toelichting op de spreuk lezen en er eventueel op reageren
- welke podcasts er online zijn gekomen

De e-learning bestaat uit 4 modules met in totaal 34 lessen en kost € 150,- .

Het is mogelijk om naast de e-learning 3 of 6 uur coaching/begeleiding door een [gecertificeerde PTG-Practitioner](#) bij te boeken.

Je vindt alle mogelijkheden [hier](#).

Wil je liever eerst even kennismaken?

Dat kan. Je kunt [hier](#) de eerste module gratis volgen. Je hebt dan nog geen toegang tot de community.

Webinars

In de community die bij de e-learning hoort, worden vrijwel wekelijks (met uitzondering van schoolvakanties) interessante webinars gegeven.

Die zijn **gratis** te volgen voor mensen die **meedoen aan de e-learning**.

Eventueel zijn ze ook tegen betaling beschikbaar voor overige geïnteresseerden.

Hieronder zie je een overzicht.

Mocht je wel geïnteresseerd zijn, maar op het tijdstip dat het webinar gegevens wordt er niet bij kunnen zijn: de webinars worden opgenomen en de terugkijk-link is circa 1 maand actief.

Je kunt je [hier](#) aanmelden voor een webinar.

Zakelijke deelnemers betalen € 15,- excl. btw voor een webinar en particulieren € 10,- excl. btw.

Overzicht Webinars Community PostTraumatische Groei – Sterker door ellende:

Vrijdag 11 februari 2022, 09:00-10:00 uur

Spreker: Marijke Scholten

Fuck-it! Burn-out en PTG

Marijke deelt in haar verhaal FUCK IT! hoe een burn-out haar op weg hielp om van

Moet naar Moed en van Hard naar Hart te gaan. Haar persoonlijke verhaal geeft inzicht in en richting aan hoe herstellen van een burn-out er uit kan zien en wat écht helpt om te groeien. PTG zorgt ervoor dat ze nu meer durft en dat ze doet wat goed is voor haar.

Woensdag 16 februari 2022, 19:30-20:30 uur

Spreker: Hink Slagter

Werkhervatting tijdens rouw

Hink verloor zelf een zoon en deed wetenschappelijk onderzoek naar werkhervatting tijdens rouw. In dit webinar gaat hij in op hoe de werkcontext bij kan dragen aan heling van de werknemer na het verlies van een dierbare.

Woensdag 9 maart 2022, 09:30-10:30 uur

Spreker: Karin Koekkoek

Re-integratie, PTG en de wet Poortwachter

Karin is arbeidsdeskundige en PTG-Practitioner i.o. en ze legt uit hoe je creatief binnen de regels van de wet Poortwachter regie kunt nemen in het herstel- en groeiproces.

Dinsdag 15 maart 2022, 19:30-20:30 uur

Spreker: Mirjam Visser-Fuchs

PTG en hoogbegaafdheid

Mirjam is certified PTG-practitioner en specialist op het gebied van hoogbegaafdheid. Ze vertelt welke traumatiserende impact het kan hebben als je talenten niet gezien worden of zelfs verkeerd geïnterpreteerd worden.

PTG betekent dan dat je je talenten kunt ontdekken en (h)erkennen, zodat die tot bloei kunnen komen. Hoe werkt dat!

Donderdag 24 maart 2022, 09:30-10:30 uur

Spreker: Annemieke Koldenhof

Trauma en de werkomgeving

Van alle mensen maakt 90% een traumatische gebeurtenis mee in zijn of haar leven. De emoties en de stress die daarmee gepaard gaan, hebben onvermijdelijk impact op de werkomgeving.

Erover praten is niet gemakkelijk en de meeste managers hebben geen idee hoe zij ermee om moeten gaan. Begrijpen dat een traumatische gebeurtenis zowel een negatief als een potentieel positief effect kan hebben op het functioneren van medewerkers, is cruciaal om de juiste steun te kunnen geven en om verstoring van de prestaties te beperken.

Annemieke deed er onderzoek naar. Zij deelt haar aanbevelingen en geeft praktische handvatten voor werkgevers, managers, werknemers en collega's.

Woensdag 30 maart, 19:30-20:30 uur

Spreker: Sietse Hoogeveen

Voeding als medicijn

Sietse is kPNI-therapeut en fysiotherapeut. De klinische Psycho-Neuro-Immunologie

richt zich op het behandelen van de oorzaken (meestal meer dan één) door middel van het zoeken van aanpassingen in de leefstijl.

In dit webinar vertelt Sietse hoe verandering van voeding al snel grote effecten kan hebben op gezondheid, gemoedstoestand en stress-tolerantie.

Maandag 4 april 2022, 16:00-17:00 uur

Spreker: Mathilde Maas Kuper

Pijnmanagement in organisaties

Mathilde is als organisatieadviseur expert op het gebied van 'pijn' binnen organisaties. Ze schreef het boek 'De verfrissende smaak van zure appels' en vertelt in de webinar hoe je door goed pijnmanagement ongewenste situaties in teams en organisaties kunt voorkomen en hoe je juist kunt profiteren van die pijnsignalen.

Maandag 11 april 2022, 19:30-20:30 uur

Spreker: Joseph Oubelkas

Houding bij tegenslag

Joseph werd op 24-jarige leeftijd onterecht veroordeeld voor drugssmokkel. Hij kreeg 10 jaar celstraf en belandde onschuldig in een gevangenis in Marokko.

Ondanks de onterechte opsluiting en het harde gevangenisleven besluit Joseph er het beste van te maken. Hij relativeert, waardeert het kleine, koestert wat hij heeft en zet zijn verdriet, woede en frustratie om in positieve energie.

Na 1637 dagen komt hij vrij: sterker, positiever en veerkrachtiger dan ooit.

Wat bleek essentieel: Zijn houding!

Woensdag 20 april 2022, 09:00-10:00 uur

Spreker: Lottie van Starckenburg

Een andere kijk op vermoeidheid

Lottie van Starckenburg leeft 'voluit', ondanks verschillende energiebeperkingen als gevolg van verschillende ziektes.

Ze schreef er een boek over: 'energiek leven- anders kijken naar vermoeidheid bij chronische aandoeningen'.

Ook na een heftige gebeurtenis zijn mensen vaak moe. Tijdelijk of blijvend moe.

Maar hoe kun je toch actief zijn en waar krijg jij energie van?

Met een ruimere kijk op de problematiek kom je verder!

3-Daagse basisopleiding PTG verplaatst

We kondigden in onze vorige nieuwsbrief onze 3-daagse basisopleiding PTG aan.

We hebben hem alleen verplaatst. We wilden graag doorpakken met het schrijven van onze derde boek en daarom start deze opleiding nu in mei.



Media

Podcast Cadeautje verpakt in Prikkeldraad.

[Podcast 4. Diane Radstake](#)

Diane is de echtgenote van Titus die zijn verhaal in de vorige aflevering van onze podcast vertelde.

Diane was getuige van een heftig worstelende echtgenoot die 1,5 jaar rondliep met een zware depressie en die regelmatig suïcidale gedachten had. Uiteindelijk deed hij, uit pure wanhoop, zichzelf iets aan met vuur.

Diane vertelt hoe zij de ellendige periode heeft beleefd én doorleefd en hoe ook zij er uiteindelijk sterker uit is gekomen.

Ze heeft veel gemist in en ook veel geleerd van die nare periode.

Dat deelt ze in deze podcast, zodat anderen er iets aan kunnen hebben. Zowel de professionals als de mensen die persoonlijk betrokken zijn bij moeilijke tijden of traumatische ervaringen van 'naasten'.

[Podcast 5. Annemieke Koldenhof](#)

In juni 2017 werd Jeroen, de broer van Annemieke, in het buitenland onterecht opgepakt.

Sindsdien zit hij onder erbarmelijke omstandigheden in een gevangenis in dat buitenland. Onschuldig!!!

Annemieke raakte door deze traumatiserende omstandigheden tijdelijk volledig arbeidsongeschikt.

Mede doordat deze ellende ook oude trauma's oprakelde.

Intussen is Annemieke weer gedeeltelijk aan de slag.

Recent studeerde ze af op Nijenrode met een wetenschappelijk onderzoek naar trauma's in de werkomgeving.

Annemieke is door de gebeurtenissen ook een mooiere, completere en toegankelijker versie van zichzelf geworden en daar is zij heel blij mee.

Ze wil graag bijdragen aan het verminderen van allerlei taboe's rondom trauma's en daarom heeft Annemieke een carrièreswitch gemaakt, gaat ze een boek schrijven en deelt ze daarom ook haar verhaal in onze podcast.

[Podcast 6. Mathilde Maas Kuper](#)

Mathilde had bepaald geen ideale jeugd en heeft daardoor al vroeg in haar leven geleerd dat pijn erbij hoort.

In haar werk als organisatieadviseur ging ze heel nuchter en eerlijk om met 'de pijn' binnen organisaties. Voor haar was dat heel gewoon. Voor anderen kennelijk niet en steeds vaker kreeg ze positieve feedback over haar benaderingswijze.

Ze besloot daarom het boek 'De verfrissende smaak van zure appels' te schrijven.

Ze wil graag bijdragen aan het herwaarderen van 'organisatiepijn', omdat pijn een belangrijke signaalfunctie heeft en we dus eigenlijk zonder dat signaal niet goed kunnen functioneren.

Mathilde deelt ook hoe zij met haar eigen persoonlijke verhaal omgaat in een professionele omgeving.

Workshops en opleidingen

[Gratis inspiratiesessie \(online\)](#)

We blijven deze inspiratiesessies voorlopig gratis geven.

Gewoon om iedereen de gelegenheid te geven om kennis te maken met het positieve en hoopvolle gedachtegoed PostTraumatische Groei.

Online:

maandag	24 januari	2022	19.30 - 20.30 uur
maandag	7 februari	2022	19.30 - 20.30 uur
maandag	7 maart	2022	19.30 - 20.30 uur
maandag	4 april	2022	19.30 - 20.30 uur

[Online Workshop voor o.a. psychologen/coaches/zorgprofessionals/ arbeidsdeskundigen/behandelaren](#)

Deze workshop is geaccrediteerd door de NIP, NOBCO, NOLOC, StiR, KNGF, VSR,

LVV en NVvA.
€ 97,50 ex. btw.

Online:

maandag	7 februari	2022	09.00 - 12.30 uur
maandag	14 maart	2022	09.00 - 12.30 uur
maandag	25 april	2022	09.00 - 12.30 uur
maandag	23 mei	2022	09.00 - 12.30 uur
maandag	20 juni	2022	09.00 - 12.30 uur

[Online Workshop voor HRM-/arboprofessionals en leidinggevenden](#)

€ 97,50 ex. btw.

Online:

maandag	14 maart	2022	13.30 - 17.00 uur
----------------	-----------------	-------------	--------------------------

[Basisopleiding PTG](#)

Deze 3-daagse basisopleiding is geaccrediteerd door de NIP A&O | A&G, NOBCO, NOLOC, NIP K&J | NVO (OG), VSR en NVvA.

€ 1.350,- ex. btw, inclusief boeken, lesmaterialen, biologische lunch en koffie/thee/water

Locatie: Het Vogelrijk, De Broeken 3, 7986 PC Wittelte

Lesdagen groep 1:

11 mei 2022

1 juni 2022

29 juni 2022

[Opleiding tot PTG-Practitioner](#)

De vierde uitvoering van deze opleiding start op 12 april 2022.

Heb je interesse?

Meld je dan snel aan voor het vrijblijvende intakegesprek.

Je vindt meer informatie [op onze website](#).

Veel van onze workshops en opleidingen geven wij ook in-company.

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

Et Emergo - Sterker door ellende

info@et-emergo.nl | www.et-emergo.nl
info@sterker-door-ellende.nl | www.sterker-door-ellende.nl
Greet Vonk 06-13912658 | Anja Jongkind 06-51807059

Et Emergo - Sterker door ellende, De Broeken 3A, 7986 PC Wittelte , Nederland



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

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