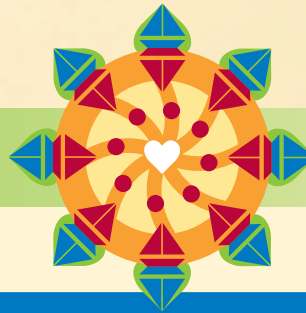


Leef je idealen: een nieuw begin

NIEUWSBRIEF 1

MEI 2015



Maarten Stoffers
training & coaching

Het is voorjaar: de zon wint aan kracht, bomen ontvouwen hun bloesem, kuikens kruipen uit hun ei. Ook ik laat graag zien wat in mij leeft, via deze eerste Nieuwsbrief met als thema 'Leef naar je idealen: een nieuw begin'.

'Leef naar je idealen' is de rode draad door mijn werk en leven. In ons werk is het ideaal van de meesten van ons om '*goed en prettig samen te werken*'. In deze en volgende nieuwsbrieven kun je daar meer over lezen.

De Nieuwsbrief verschijnt ongeveer vijf keer per jaar, gevuld met anekdotes uit en informatie over mijn werkzaamheden. Met plannen, de actuele agenda en tips uit de wereld van coachen, trainen en leidinggeven. En met leven naar je idealen en hartvaardigheden in ieder nummer als prominente thema's.

Veel leesplezier! Hartelijke groet, Maarten

Levensdoelen en de regenboog

Waar gaat het nu feitelijk om in het leven? Ieder mens heeft een eigen antwoord op deze vraag, maar in grote lijnen zijn we het wel eens, zo blijkt uit de antwoorden van honderden deelnemers aan trainingen:

Gelukkig zijn, genieten,
persoonlijke groei, liefde geven,
kinderen opvoeden, uitdaging,
een 'goed mens' zijn, harmonie.

Ook waren er antwoorden als *avontuur* in plaats van *uitdaging*, of *iets betekenen* in plaats van *liefde geven*. Soms werden nog bepaalde doelen genoemd, zoals *gezondheid*, zeker als iemand met ernstige ziekte te maken had, of *geld verdienen*, als iemand zich daar zorgen over maakte. De unanieme antwoorden op mijn vraag naar levensdoelen associeer ik met het fraaie metafysische symbool van regen én zonneschijn: de regenboog. Met *leven onder de regenboog* bedoel ik daarom *leven naar je levensdoelen*.

Win-win oplossing

Voor mij is het logisch om mijn leven 'af te stemmen' op mijn levensdoelen en voor ogen te houden waar het me echt om gaat. Vooral mijn balans werk-privé schiet nog wel eens door (naar werk), als ik me verlies in interessante artikelen of 'events' op internet. Het gevaar om workaholic te worden is groot als je jouw werk zó leuk vindt dat je privéleven er bij in dreigt te schieten (gezin, vrienden, sporten, gezondheid).

Omdat honderden deelnemers het globaal eens zijn over de levensdoelen, denk ik dat ze voor de meeste mensen gelden: iedereen wil gelukkig zijn en een 'goed mens' zijn.

Dus ook onze gesprekspartner, collega, leidinggevende en medewerker, klant en leverancier, privépartner. Ook de klant of patiënt die grof tegen je doet, je leidinggevende of medewerker die je teleurstelt, je collega die een afspraak niet nakomt. Iedereen wil *onder de regenboog leven*. Een belangrijk besef, want we kunnen dus doorgaans gerust streven naar een win-win-oplossing, in het vertrouwen dat ook de ander het uiteindelijk goed met ons voorheeft. Soms zit er iets in de weg, maar doorgaans wil de ander net zo goed een 'win-win' als wij. We kunnen ons gerust kwetsbaar opstellen en eerlijk zeggen wat voor ons belangrijk is. En leven vanuit ons hart.

Hartvaardigheden

'Een nieuw begin' maakte ik vorig jaar ook met workshops over Hartvaardigheden. Vaardigheden van ons hart zijn naar mijn idee de belangrijkste vaardigheden van een mens. Waar, van wie en hoe leren we ze eigenlijk? En aan wie geven we ze door? Doen we dat eigenlijk wel?

De term 'hartvaardigheden' is door een samenspel van factoren geboren. Ik besepte dat veel mensen, net als ik zelf, meer vanuit hun hart willen leven, maar ik realiseerde me ook dat dit nog niet zo eenvoudig is. In mijn opleiding tot communicatietrainer stond het kunnen aanleren van vaardigheden centraal: communicatieve vaardigheden, leidinggevende vaardigheden, persoonlijke vaardigheden. 'Vaardigheden' werden gezien als gedrag 'aan de buitenkant'. Mijn eigen fascinatie ligt meer bij 'innerlijke vaardigheden' - zoals *vergeven, durven en gunnen*. Voorbeelden als Gandhi, Jezus, de Dalai Lama, Ety Hillesum en Nelson Mandela inspireerden mij om juist hartvaardigheden te ontwikkelen. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor de deelnemers van mijn trainingen.

Mijn inspiratie

Kort daarvoor had ik een miniworkshop '*Vergeven voor beginners*' gegeven en gemerkt dat alleen al *bezig zijn* met het onderwerp 'vergeven' het makkelijker maakt om ook daadwerkelijk te vergeven. In het verkeer als iemand je afsnijdt, in het werk als iemand een afspraak niet nakomt of privé als iemand iets vervelends doet. Een tijd lang nam ik de gewoonte aan om mezelf aan het eind van elke dag drie dingen te 'vergeven'. Dat bleek bijzonder zinvol om voldaan in slaap te kunnen vallen! In een rapport van de Club van Rome las ik dat juist de menselijke waarden als liefde, tolerantie en verbondenheid cruciaal zullen zijn om de gigantische milieuproblemen op te lossen en als mensheid te overleven. Cursusleider Ria Bauhofer vroeg zich af waarom we in ons onderwijs meer aandacht besteden aan de bloedsomloop van reptielen dan aan hoe je goed met andere mensen kunt samenwerken en -leven. Goede vraag. En door boedhistische meditatie werd ik me bewust van het belang van de christelijke, menselijke waarden als naastenliefde, vergeving, eenvoud en vreugde. Al met al kwam ik op het idee om me toe te leggen op wat collega Desiré van Teeffelen 'hartvaardigheden' noemde: *de vaardigheden die ons helpen om meer vanuit ons hart te leven, minder vanuit ons ego, en die ons het echte geluk brengen*.

Meer over Hartvaardigheden?

In de volgende Nieuwsbrief geef ik een aantal praktische toepassingen van hartvaardigheden en Nieuwsbrief nummer 3 zal enkele 'oefeningen' bevatten. Een mindmap met de 30 belangrijkste hartvaardigheden is te vinden op mijn website onder 'Downloads'

[http://www.maartenstoffers.nl/systeem/pdf/b6v_Hartvaardigheden%20A4%20\(2015\).pdf](http://www.maartenstoffers.nl/systeem/pdf/b6v_Hartvaardigheden%20A4%20(2015).pdf) .

Daar vind je ook de brochure van de workshop, mocht je een keer mee willen doen: [http://www.maartenstoffers.nl/systeem/pdf/xfm_Brochure%20Hartvaardigheden%20\(2015\).pdf](http://www.maartenstoffers.nl/systeem/pdf/xfm_Brochure%20Hartvaardigheden%20(2015).pdf) .

Agenda Hartvaardigheden

Donderdag 11 juni	Workshop Hartvaardigheden (Basis)
Dinsdag 16 juni	Workshop Hartvaardigheden - voor zorgprofessionals (i.s.m. Touch; zie www.Touch-coaching.nl)
Donderdag 2 juli	Verdiepingsdag Hartvaardigheden
Woensdag 8 juli	Workshop Hartvaardigheden (Basis)

Aanmelden via:

www.maartenstoffers.nl/aanmelden.php, info@maartenstoffers.nl
of tel. 06-50944291.



Reacties workshops Hartvaardigheden

"De workshop heeft me erg geholpen om knopen door te hakken. Sindsdien gaat dat makkelijker!"

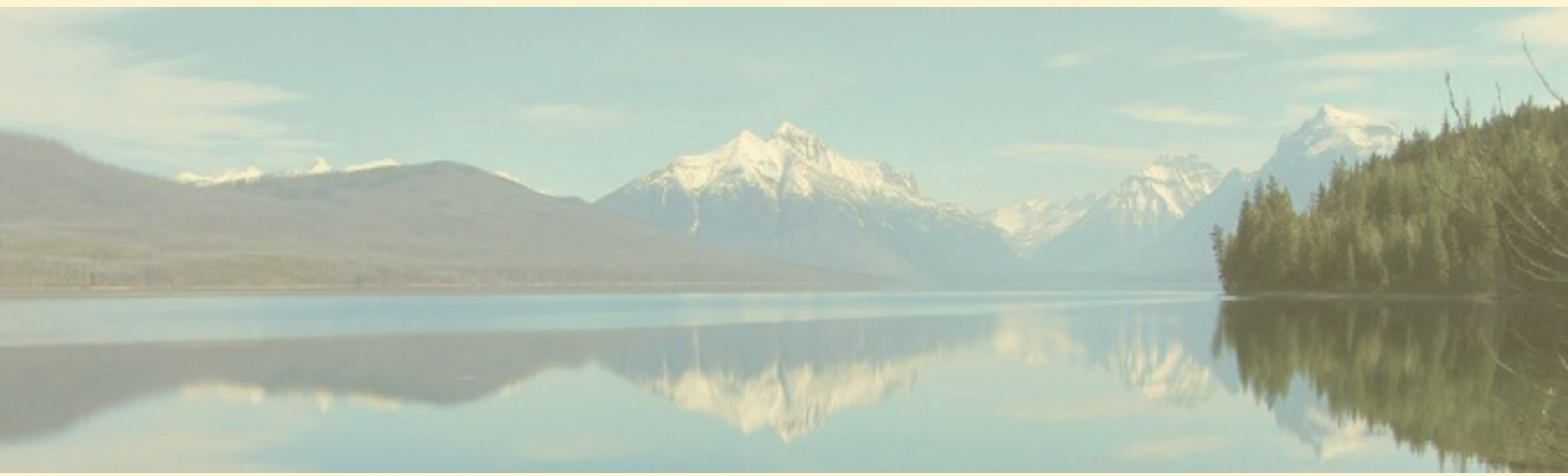
"Confronterend maar heel nuttig; een heel snelle manier om weer te weten wat ik wil in mijn leven. Eigenlijk zou iedereen deze workshop moeten volgen!"

"In de workshop heb ik ingezien dat het leven nou eenmaal niet 'perfect' is; dat we allemaal 'in de modder' staan. Dat maakt het eenvoudiger om te accepteren dat mijn collega's én gezinsleden niet altijd doen wat volgens mij het beste is."

"Na jaren mijn hart weer kunnen voelen. Heel bijzonder."

"Een praktische brug tussen wensen en concrete acties."

En een wat kritischer reactie, na de eerste 'verdiepingsdag': "Chaotisch maar wel effectief."



Lopende projecten

In de afgelopen maanden gaf ik [trainingen](#) over diverse onderwerpen: timemanagement, constructief onderhandelen, persoonlijke effectiviteit en leidinggeven.

Als een rode draad bij deze diverse thema's loopt het motto *'goed en prettig samenwerken'*. Steeds komen vaardigheden aan bod die helpen om je werk goed te doen (zodat klanten/patiënten tevreden zijn), op een prettige manier voor jezelf en je collega's. Een belangrijke voorwaarde om 'goed en prettig' samen te werken is eerlijkheid: over je eigen wensen, over je onvrede en over wat je nu wel en niet kunt/wilt doen. Maar ook eerlijkheid over je eigen 'fouten' en onhandigheden. Daarnaast namen inmiddels tientallen mensen deel aan de [workshop Hartvaardigheden](#) en gaf ik enkele mensen [persoonlijke coaching](#).

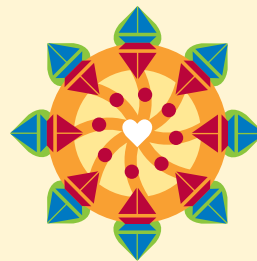
Concreet werkte ik voor onder andere de [Gemeente Leiden](#) (onderhandelen), [Off-shore-bedrijf Heerema](#) (persoonlijke effectiviteit), [Rabobank](#) (train-de-trainer), [ICT-bedrijf Ortec](#) (management skills), [QuoRatio](#) (MBTI en leidinggeven), [VUmc](#) (sollicitatieworkshop) en zorginstellingen Altrecht (time-management), [Middin en Cicero](#) (team-begeleiding). De meeste van deze projecten voer ik uit voor of in samenwerking met mijn partner-bureaus: Touch, Schellekens en partners, Multicore, Bossers OpleidingsOntwikkeling en InContext. Ook zij staan op mijn website (onder 'Maarten').



Geluk:
als het leven is
zoals je wilt
of als je het leven wilt
zoals het is.

Reacties

Graag hoor ik je reactie op deze Nieuwsbrief. Wie de mooiste (positieve en/of opbouwend-kritische) reactie geeft, krijgt als dank een verrassing cadeau.



Maarten Stoffers
training & coaching

Samen zin in duurzaam resultaat

Contact

Je kunt mij bellen op 06-50944291 of mailen via Info@MaartenStoffers.nl.

Website: www.MaartenStoffers.nl

Uitschrijven? Als je deze Nieuwsbrief in de toekomst (ongeveer vijf keer per jaar) niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mailtje met 'uitschrijven' in de tekst of in de onderwerpregel.