

It Oersicht
coaching en training

Wat heb jij om (uit) te delen?

Oersichtlik | november 2022

Beste {{voornaam}},

Wat we waarderen of anders gezegd belangrijk vinden, krijgt als het goed is het meeste van onze aandacht. Dit kan je gezin zijn, je dieren, je werk, je hobby's of je interesses. Aan de manier waarop je je tijd besteed is te merken wat jij belangrijk vindt. In deze nieuwsbrief gaan we kijken welke talenten jij hebt en of er ook ruimte is om een iets van jezelf, je tijd en je rijkdom (kennis, talenten en gaven) met anderen te delen.

Als je om je heen kijkt is de nood hoog. Er is bijzonder veel eenzaamheid, armoede, depressie en onuitgesproken leed. Zeker in de laatste maanden van het jaar kan het zwaar zijn voor mensen die wel willen genieten maar gewoonweg geen puf of middelen hebben om de feestdagen goed door te komen.

Ik hoop en wens je toe dat je iets weg kan geven als je daar de ruimte voor hebt en durft te vragen als je hier behoefte aan hebt. Laten we elkaar niet in de kou staan maar opzoeken en delen waar we dat kunnen.

Deel gerust jouw verhaal met me of vraag hulp als je dat nodig hebt.

Johanna Hoekstra
06-46104961

Psyche

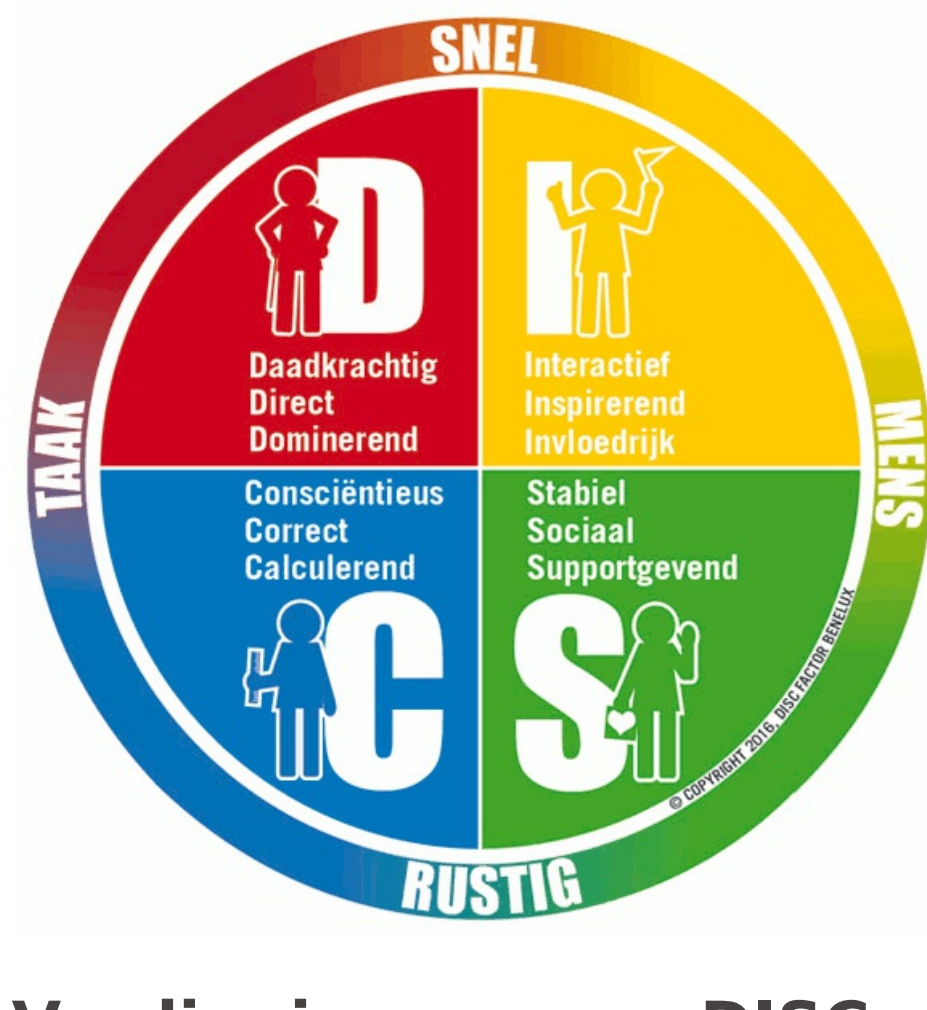


Talenten om te delen

We zijn allemaal verschillend, soms botst dat en soms vult het perfect aan. Vaak trek je onbewust naar mensen toe waar je een klik mee voelt. Je hebt bepaalde eigenschappen of kenmerken die je beide hebt en waardoor je je verbonden voelt met die ander. Soms gebeurt het ook dat je je juist aangetrokken voelt tot een ander omdat je iets voor die persoon kunt betekenen. Je kunt goede raad geven, helpen bij praktische klussen, luisteren naar het verhaal of met creatieve oplossingen komen. Wat je ook te bieden hebt, het kan van onschatbare waarde zijn voor die ander.

Verlegenheid, schaamte, onzekerheid of schuldgevoel willen nog wel eens in de weg staan om onze talenten in te zetten. Stemmetjes in ons hoofd houden ons tegen en zorgen ervoor dat we kiezen voor de veilige route. Want waarom bemoeien met die ander? Wanneer iemand hulp nodig heeft kan die er zelf toch om vragen? Wie ben ik dat ik die ander kan helpen, ik heb zelf immers zoveel hulp nodig? Wat als ik het niet goed doe? Wat als die ander boos wordt? enz enz....

Durf jij (uit) te delen?



Verdiepingscursus DISC

Inhoud:

- Oprissende en uitbreiden van kennis van de verschillende persoonlijkheidsstijlen
- Oefeningen om inzicht te krijgen in het gedrag en de communicatie van de 4 persoonlijkheidsstijlen
- Handvaten krijgen hoe je om kunt gaan met een voor jou lastige 'kleur' (stijl)
- De grafieken uit je analyse opnieuw beoordelen en interpreteren
- Je valkuilen herkennen en leren hoe hiermee om te gaan
- 3 Persoonlijke oppeppers om in praktijk te brengen

Deze training is bedoeld voor jou als je nog meer profijt wilt hebben van de analyse die je hebt laten doen zodat je er weer helemaal opgepept en opgefrist tegenaan kunt. Ook kun je ervoor kiezen om de analyse opnieuw in te vullen of uit te breiden met Denkstijlen en Drijfveren. Wil je voor het eerst een analyse doen en aansluitend deze training volgen? Dan kan ook, maak dan eerst een afspraak voor een analyse!

Tip: Vraag je werkgever of er budget is om deze training te volgen. Meestal is er vergoeding mogelijk vanuit het persoonlijk ontwikkelingsbudget dat je via je werkgever spaart

[Opgave en meer info](#)



Cursus 'Get organized'

Get Organized is een leerzame en praktische cursus van 2 lessen van 2 uren. Het is bedoeld voor iedereen die **meer structuur** aan wil brengen in zijn/haar dagelijkse leven. Je leert hoe je op kunt gaan met een haalbare planning maakt en hoe je je administratie op orde krijgt. Ook krijg je inzicht in welke zaken jou belemmeren en hoe je hiermee om kunt gaan. Verder krijg je praktische opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan. Het cursusboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' helpt je om dmv kleine stapjes weer grip te krijgen op je dagelijkse leven.

Een waardevolle investering in jezelf! Gun jezelf (en je omgeving) een opgeruimd huis en hoofd.

Data: woensdag 18 januari en 1 februari 2023

Tijd: 19:30-21:30

Locatie: Biskopswei 1, de Wilgen (nabij Drachten, **openbaar vervoer in de buurt**)

Kosten: € 49,95 (inclusief koffie/thee/koek en het werkboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd twv € 9,95)

Opgave kan via johanna@it-oersicht.nl of 06-46104961 (stuur deze uitnodiging gerust door als je iemand kent die de cursus goed kan gebruiken)

Een reactie van eerdere deelnemers:

"De cursus heeft mij geholpen om naar de oorzaak te kijken van mijn chaotische leven. Ik ben nu veel bewuster van wat ik kan doen om dit te veranderen".

"De cursus is voor mij een stok achter de deur geweest om daadwerkelijk aan de slag te gaan. Ik wil al heel lang veranderen maar nu lukt het me om stappen te zetten".

"Ik kan mijn eettafel weer gebruiken om mijn naaipatronen uit te tekenen, dat voelt zo fijn!".

Agenda

Cursus 'Opleven met je hart en je huis'

uitgesteld naar voorjaar 2023
19:30-21:30 Oasekerk, Drachten

Opgave kan [hier](#)

Workshop 'Ontspullen'

10 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Eelde

Workshop 'Ontspullen'

22 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Roodeschool

Cursus 'Get organized'

18 januari en 1 februari 2023
Biskopswei 1, de Wilgen

Opgave johanna@it-oersicht.nl

Workshop 'Ontspullen'

13 maart 2023 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Odoorn

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken?

Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

-:



Wat kun jij doen?

- Koken voor een ander
- Helpen met belastingaangifte
- Samen wandelen
- Spelletjes doen
- Iemand bellen, mailen of appen
- Een kaartje sturen
- Begeleiden bij het huiswerk
- Samen eten
- Samen een film of programma kijken
- Elkaar helpen bij schoonmaakklassen
- Praktische klussen voor elkaar doen
- Luisterend oor bieden
- Advies geven
- Een zelfgemaakt cadeautje brengen/sturen
- Samen muziek maken
- Altijd in zijn voor iets nieuws
- Humor en vrolijkheid brengen
- Dingen voor de ander plannen en regelen
- Samen sporten

Praktisch

Doneer je energietoeslag als gift

Iedereen krijgt van het rijk de bijdrage van 190 Euro, in november en december, of je die nu nodig hebt of niet. De mensen die deze bijdrage niet echt nodig hebben, vragen we hierbij om oog te hebben voor degenen die door de toegenomen energielasten in de problemen komen.

De nood van deze mensen zal niet geheel opgelost worden door de actie, maar zal verlichting geven. [Meer info](#)

Naast dit lokale initiatief is er natuurlijk ook de mogelijkheid om je toeslag aan een grotere landelijke organisatie te doneren, bijvoorbeeld aan [het armoedefonds](#)

Geloof

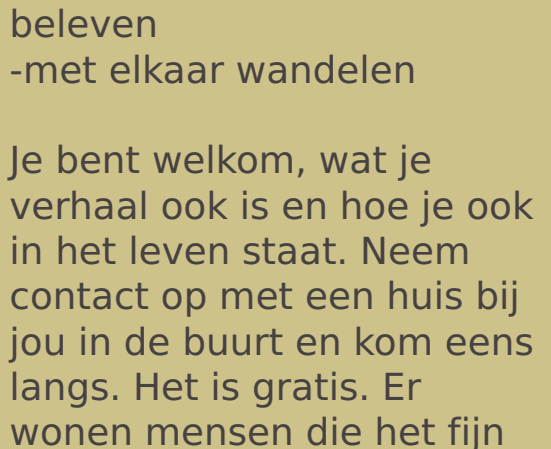
Feel welcome

Ken je nog die tijd waarin bij veel huizen een touwtje uit de brievenbus hing? Iedereen kon bij wijze van spreken naar binnen lopen voor een bakkie. Die touwtjes zijn er niet meer, maar FeelWelcome is er wel...

Op FeelWelcome.org kun je dichtbij een huis vinden en...
-langskomen voor een kopje gezelligheid
-een praatje met iemand maken
-nieuwe contacten opdoen
-met anderen je geloof beleven
-met elkaar wandelen

Je bent welkom, wat je verhaal ook is en hoe je ook in het leven staat. Neem contact op met een huis bij jou in de buurt en kom eens langs. Het is gratis. Er wonen mensen die het fijn vinden je te ontmoeten.

[Meer info](#)



Unite in Christ

Unite in Christ biedt verschillende cursussen en trainingen aan om meer te leren over het geloof. Deze kunnen worden gevolgd in jouw eigen dorp of stad in Noord Nederland. Klik hieronder om een van de cursussen om meer te lezen over de inhoud.

[Meer info](#)