

Soms weet je het even niet meer. Hoe verzin je nu weer een nieuwe idee? Brainstormen, moodboards of de aloude ideeënbuis. Theater of een wandeling kan helpen je geest of team weer fris te krijgen. **WG**

Frisse geest werkt beter

werk 19

Werk

Bouw is populair

De meeste starters zitten in de bouw. Daar zijn bijna 16.000 mensen voor zichzelf begonnen, twee keer zo veel als in 2004. Opmerkelijk is de groei van het aantal Poolse starters. Sinds het EU-lidmaatschap in mei 2004 kunnen Polen veel makkelijker een bedrijf in Nederland beginnen. **METRO**

Geld motiveert niet

Managers worden naar eigen zeggen niet gemotiveerd door geld. Voor bijna de helft is voldoende intellectuele uitdaging de doorslaggevende factor. Ook de samenwerking met leuke collega's en het ontmoeten van mensen motiveert de manager, aldus de UPS Europe Business Monitor. Tot slot helpt de manager graag bij de groei van het bedrijf. **METRO**

Je gedachten in beweging zetten

Op zoek naar helderheid in de natuur

Wat is er nou lekkerder dan even je hoofd leegmaken door een fikse wandeling te maken? Al lopend borrelen de beste ideeën naar boven. Dus waarom zou je een professioneel gesprek over werk of loopbaan niet in de natuur voeren? Coach Wendy Steevensz doet niet anders.

"DOORTE wandelen in de natuur zet je letterlijk je gedachten in beweging. Maar tegelijkertijd helpt wandelen je om stil te worden in je hoofd en te luisteren naar je gevoel." Het klinkt misschien zweverig, verontschuldigt coach Wendy Steevensz zich, maar je staat juist met beide benen op de grond.

Een tikkeltje misschien. Aan de andere kant, iedereen weet dat een stevige wandeling verfrissend werkt. Toch worden coachingsgesprekken meestal in een kamer gehouden waar je elkaar voortdurend aankijkt, weet de 33-jarige inwonster van Leersum. "Bij een wandeling kijken de meeste mensen in eerste instantie naar beneden, let maar eens op. Een gesprek in het bos is veel ongedwongener en biedt letterlijk en figuurlijk de moge-



"In de natuur kan je letterlijk andere wegen inslaan."
Wendy Steevensz

Steevensz trekt er geregeld op uit in de bossen rond woonplaats Leersum.

lijkheid te laten zien hoeveel ruimte én lucht je jezelf kan geven of creëren wanneer je om je heen kijkt en verder kijkt dan alleen de ruimte onder je voeten."

STEEVENSZ IS sinds een paar jaar coach. Voorheen was zij een nimmer stilzittende pr-dame bij, onder andere, Van den Ende Theaterproducties. De zoektocht naar meer zin en inhoud in het leven bracht haar bij de Academie voor Counseling & Coaching en inmiddels is ze actief als zelfstandig coach en interim communicatieadviseur. Nu wil zij zelf anderen begeleiden in hun persoonlijke ontwikke-

ling, hen helpen inzicht te geven in keuzes die ze kunnen maken en eigen verantwoordelijkheid daarin.

EEN WANDELING met Steevensz duurt twee of drie uur. Lang niet altijd worden er grote afstanden afgelegd. Haar klantenkring is gemêleerd en bestaat uit zowel particulieren als bedrijven. "Soms mensen met een burn-out, soms mensen die vastzitten in hun werk. Het zijn altijd mensen die op zoek zijn naar helderheid."

WIENEKE GUNNEWEG
werk@metronieuws.nl

Werkdruk baart werknemers nog de meeste zorgen

STRESS Nederlands personeel maakt zich het meeste zorgen over de werkdruk en werkstress. Gemiddeld genomen vindt 18 procent van de werknemers dat daartegen meer maatregelen genomen moeten worden. In het onderwijs en de gezondheidszorg vindt zelfs een kwart actie tegen werkdruk en werkstress 'zeer nodig'.

Dat blijkt uit de Nationale Enquête Arbeidsomstan-



Piet Hein Donner

digheden 2006 die minister Piet Hein Donner (Sociale Zaken) dinsdag 1 mei - op de Dag van de Arbeid - naar de Tweede Kamer heeft gestuurd. Aan het jaarlijkse onderzoek dat door TNO, Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en TNS Nipo is verricht, werkten ruim 24.000 werknemers mee. **ANP**

NationaleVacaturebank.nl

De grootste banensite van Nederland

<p>Automatisering-Internet</p> <p>Systeemontwikkelaar & -Beheerder M/V Koninklijke Dirkzwager Werken in een bijzondere markt? Aarzel dan niet en reageer meteen! Maassluis Vac.nr.: m1.501.293</p>	
<p>Commercieel-Verkoop</p> <p>Rayon Managers Farma FarmaSel BV Commerciële tijgers gezocht (min. HBO)! Meld je nu aan! Heel Nederland Vac.nr.: m1.455.505</p>	
<p>Commercieel-Verkoop</p> <p>Sales Representative Nespresso Nederland BV Amsterdam Vac.nr.: m1.492.717</p>	<p>Commercieel-Verkoop</p> <p>Verkoop / adviseur V/M W.F. Weijntjes B.V. Utrecht Vac.nr.: m1.470.412</p>
<p>Commercieel-Verkoop</p> <p>Commercieel Medewerker Flexknit B.V. Amsterdam Vac.nr.: m1.483.515</p>	<p>Techniek</p> <p>Chef Werkplaats Installatie HRM@WORK Utrecht Vac.nr.: m1.454.166</p>
<p>Training-Opleiding</p> <p>Trajectbegeleider Pantar Amsterdam Diemen Vac.nr.: m1.487.747</p>	<p>Training-Opleiding</p> <p>Personeelsadviseur Medinova N.V. Heel Nederland Vac.nr.: m1.495.940</p>
<p>Financieel-Economisch</p> <p>Allround planner Chauffeurscentrale Hoofddorp Vac.nr.: m1.490.603</p>	<p>Financieel-Economisch</p> <p>Assistent Boekhouding Höcker Advocaten Amsterdam-Zuid Vac.nr.: m1.480.759</p>
<p>Productie-Uitvoerend</p> <p>Modelmaker Armatuuren Bos & van der List Bel: 071 5013771 Vac.nr.: m1.474.401</p>	<p>Beveiliging</p> <p>Medewerker Receptie & Beveiliging VU medisch centrum Amsterdam Vac.nr.: m1.393.085</p>
<p>Horeca-Detailhandel</p> <p>1e medewerker (traineeship) Hët Pannekoekershuis Den Hout Vac.nr.: m1.496.872</p>	<p>Automatisering-Internet</p> <p>PHP Programmeur FastWare Bergen op Zoom Vac.nr.: m1.497.749</p>
<p>Administratief-Secretarieel</p> <p>Allround Assurantie-medewerker Lüning/Huizinga NVM-Makelaar Rotterdam Vac.nr.: m1.498.568</p>	<p>Administratief-Secretarieel</p> <p>Customer Service Medewerker Biesterfeld Speciaal Chemie B.V. Culemborg Vac.nr.: m1.416.600</p>
<p>Arbeidsbemiddeling</p> <p>Consultant Werving & Selectie Human Aspect Arnhem Vac.nr.: m1.499.111</p>	<p>Arbeidsbemiddeling</p> <p>NVbank.mobi Bekijk vacatures nu ook op je mobiel of pda! Ga naar NVbank.mobi</p>

Kijk voor bovenstaande vacatures en nog 64.000 andere op www.NationaleVacaturebank.nl en typ op de homepage het vacaturnummer in.

Pure Chocola

Wendy Steevensz: "De naam PureChocolate Communicatie & Coaching is ontstaan uit de volgende gedachten: Pure - puurheid is het streven. In het mijn eigen 'echt zijn', authenticiteit, maar ook in het werk met en voor anderen. Chocolate - Chocolade geeft associaties als vrolijkheid, enthousiasme, warmte, geluk." www.purechocolate.nl

Fris vergaderen

EFFICIËNTER. 'Organiseer eens een staande vergadering, zonder blocnotes, tafels en stoelen. Op deze manier worden alleen echt relevante zaken besproken en wordt een vergadering opeens veel efficiënter. Dit stelt Leo Lemmens, consultant bij Van Ede & Partners. Er gaat te veel tijd en geld verloren aan zinloze vergaderingen, opleidingen en strakke afspraken die de werknemer remmen in zijn ontwikkeling. Werkgevers moeten de vaste organisatiestructuur loslaten en stoppen met kantoortje spelen. **WG**

Kenmerken

- 1 Gebruik van clichétermen
- 2 Bij de koffieautomaat hangen
- 3 Zinloze meetings met de staf
- 4 Onnodige, door management bedachte opleidingen
- 5 Strakke afspraken over werktijd en strenge controle vrije dagen.

Goed nieuws voor hbo'ers en academici die tempo in hun carrière willen brengen:
www.boostjcv.nl

cv-booster
Brengt hoger opgeleiden sneller naar de top.