



Soms is **verandering onzichtbaar voor de omgeving**, maar daarom niet minder groot. Het gaat over sleutelen aan kleine dingen op de werkvloer of thuis. Het gaat over bewust keuzes maken. En over durven kiezen om 'neen' te zeggen. **Mik getuigt**, maar kwam liever niet in beeld. Wat zij deed, noemen wij **jobcrafting**.

Luc vertelt dan weer over de **laatste fase van zijn loopbaan**, hoe hij zich voorbereidde op zijn pensioen. En nu is het zo ver.

Onbekend talent kwam in onze **schrijfwedstrijd** naar boven. Onze agenda voor de komende maanden staat mooi gevuld met workshops, infosessies en de terug van weggeweest: de opleiding **Van moeten naar willen**.

Veel leesplezier!



“Ik wilde echt naar de kern zoeken, zodat ik de juiste keuze kon maken” Mik (39) getuigt

Drie jaar geleden startte Mik haar bijberoep op. Ze gaf naast yoga aan kinderen. En dat naast haar drukke en boeiende job. Haar intentie was om het op termijn allemaal wat rustiger aan te doen.

Mik kampt namelijk met een chronische ziekte. Hierdoor speelt vermoeidheid haar met momenten parten. Zij moest vooral keuzes maken. Maar hoe doe je dat met ruime interesses en veel drive?

Lees Mik's verhaal

## Jobcraften kan iedereen

Een verandering hoeft niet altijd drastisch te zijn. Je kunt ook sleutelen aan je werk. Hoe? Door aanpassingen aan te brengen in je taken, contacten, context of in je hoofd. Jobcrafting in een notepad

Ga zelf aan de slag





## Hoe zou het nog zijn met Luc?

*Omdat loopbanen blijven evolueren en een verhaal nooit af is, zijn we nieuwsgierig naar waar diezelfde mensen intussen staan.*

Toen Luc [in 2014 getuigde](#), begon hij aan de laatste fase van zijn loopbaan. Zijn pensioen kwam in zicht en hij wilde zich beraden over wat hij voorheen nog wou realiseren. Hij zocht hiervoor een sparringpartner en vond die bij coach Marianne. Intussen is het zo ver. Hij vertelt over hoe hij mooi kon afronden en aan zijn nieuwe levensfase begon.

Lees je Luc's ervaring

## Schrijfwedstrijd: de winnaars!

Eind 2017 koos de jury van Werk met Zin in samenwerking met [Creatief Schrijven](#) uit een reeks inzendingen de vijf mooiste verhalen en acht mooiste gedichten.

We ontdekten verborgen talenten en zetten die graag in de aandacht de komende e-zines. Geen tijd om te lezen? Luister dan! Wij brengen ze in woord en beeld via korte filmpje's op YouTube.

Het winnend gedicht "[Haar Zin](#)" van **Bart Verstraete** kregen onze lezers al met onze nieuwjaarswens.

Het winnend verhaal "[Mijn mechanische hart](#)" van **Jitse Verschuere**n werd onlangs plots heel actueel. Waarom?

Luister naar het verhaal



## Workshops & Opleiding: laat je voeden

Ook wie met zin werkt heeft nood aan bijtanken en ontwikkelen. Daarom bieden we rond verschillende thema's [workshops](#) of een opleiding: ervaar, ga aan de slag en leer het samen en van elkaar.



## Assertiviteit op de werkvloer

In deze praktijkgerichte workshop leren we je gezond voor jezelf opkomen, in contacten met collega's en leidinggevenden.

We verkennen het begrip "assertiviteit" en gaan aan de slag met praktische oefeningen en casussen.

26 februari in Antwerpen

**Nieuw!**

Ga ervoor

## Netwerken: over zaaien en oogsten

Je leert in deze workshop je (bestaande) netwerk in kaart brengen. We bekijken hoe je je netwerk onderhoudt, activeert en inzet.

Je leert ook hoe je LinkedIn als instrument kunt inzetten. Je krijgt advies op maat voor jouw profiel, ook voor beginners!

14 maart in Antwerpen

**Wegens succes herhaald**

Kom mee netwerken

## Opleiding: Van moeten naar willen

Voor wie een burn-out wil voorkomen en wil leren omgaan met perfectionisme.

In deze opleiding van één dag leer je bewuster kiezen in een steeds veranderende en snellere maatschappij. Je verwerft handvaten om je werkfocus terug te vinden. Je krijgt meer zicht op jouw energiegevers en -vreters. Zo kun je jouw werkdruk verminderen.

23 maart in Antwerpen

**Terug van weggeweest!**

Schrijf je in

## Activiteiten voorjaar '18

Volgende [workshops](#) en [infosessies](#) staan gepland voor de komende maanden. Check hier de agenda voor vrijblijvende kennismaking via [Coffee & Coach](#).

INFOSESSIE / 20.02.2018  
Gratis infosessie loopbaancoaching – Mechelen

**WORKSHOP** / 26.02.2018  
Assertiviteit op de werkvloer – Antwerpen

INFOESSIE / 27.02.2018  
Gratis Infosessie loopbaanbegeleiding – Overpelt

INFOESSIE / 10.03.2018  
Gratis infosessie loopbaanbegeleiding – Herk-de-Stad

INFOESSIE / 10.03.2018  
Gratis Infosessie Loopbaanbegeleiding – Antwerpen

INFOESSIE / 12.03.2018  
Gratis Infosessie Loopbaanbegeleiding – Brussel

**WORKSHOP** / 14.03.2018  
Netwerken: over zaaien en oogsten – Antwerpen

INFOESSIE / 22.03.2018  
Gratis infosessie loopbaanbegeleiding – Schoten

**OPLEIDING** / 23.03.2018  
Van Moeten naar Willen – Antwerpen

INFOESSIE / 27.03.2018  
Gratis infosessie loopbaancoaching – Mechelen

INFOESSIE / 07.04.2018  
Gratis Infosessie loopbaanbegeleiding – Genk

INFOESSIE / 20.04.2018  
Gratis Infosessie loopbaanbegeleiding – Diest

INFOESSIE / 21.04.2018  
Gratis Infosessie Loopbaanbegeleiding – Huldenberg

INFOESSIE / 23.04.2018  
Gratis Infosessie loopbaancoaching – Brussel

INFOESSIE / 07.05.2018  
Gratis infosessie loopbaancoaching – Herk-de-Stad

INFOESSIE / 08.05.2018  
Gratis infosessie loopbaancoaching – Mechelen

Meer [info en aanmelden](#) kan via onze website bij activiteiten.

Werk met Zin cvba

tel: 03/213.40.00; [coaching@werkmetzin.be](mailto:coaching@werkmetzin.be)



[Uitschrijven?](#)

Werk met Zin cvba  
Lange Leemstraat 372  
Antwerpen,  
België