



Deze maand staat in het teken van je eigen loopbaan in handen nemen:

**Helena** zette de stap naar een eigen zaak en vertelt haar verhaal. Je leest hier ook over "**Je werk of je leven!?**". Dit is een nieuw project waar we mensen samenbrengen in een Ervaringsgroep. In onze selectie van de **schrijfwedstrijd** vertelt Aline van Bever over het postmoderne leven van een freelancer. En tot slot nodigen we iedereen uit om via **workshops** of **opleidingen** verder aan je loopbaan te blijven bouwen.

Ken je nog mensen die klaar zijn om hun loopbaan in handen te nemen? Aarzel niet om hen deze nieuwsbrief door te sturen!



## "De coaching was voor mij het sudderpotje" Helena getuigt

*Helena heeft een hart voor groenten en gezonde voeding. Ze zette de stap van kok naar een eigen cateringzaak. Dagelijks kan je lekker én gezond eten in haar winkel komen afhalen.*

"Door de gesprekken werd me duidelijk waar ik me op ging richten. Ik had alle ingrediënten van mijn toekomstplan. Ik dacht toen: 'ik ga geen zelfstandige worden', maar de coach hielp me inzien dat ik het toch wel zou kunnen."

[Lees Helena's verhaal](#)

## Je werk of je leven?

Worstel je ook steeds met het evenwicht tussen je werk en je privéleven? Je bent niet alleen!

Werk met Zin organiseert in samenwerking met het ['Trefpunt Zelfhulp' \(KULeuven\)](#), een **ervarings- of gespreksgroep**.

Je kunt samen met lotgenoten stilstaan bij dit thema, ervaringen uitwisselen, geholpen worden en tegelijkertijd andere deelnemers helpen. De ervaringsgroep is een waardevolle aanvulling op of een alternatief voor professionele hulp.

Interesse? Kom naar de gratis infosessie in Leuven op 18 juni!

Meld je aan



## Moeder, waarom werken wij?

*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.*

Aline Van Bever schreef een postmoderne bespiegeling over werk en zingeving. Je kunt haar [verhaal lezen](#), maar we brachten het ook in gesproken woord en beeld:

Luister hier

## In de pers



## Onze begeleiding doet stilstaan bij de volgende stappen

Sinds april vindt Coffee & Coach ook in Kalmthout plaats.

Voor het Kalmthoutse streekblad Tussen Hei en Maatjes, mocht onze loopbaancoach Elke haar verhaal brengen.

[Lees hier heel het artikel](#)

## Voel je jezelf uitgeblust?

Aan het eind van de winter interviewde Streekpersoneel onze coach Marieke. Zij deelde haar tips om het vuur weer aan te wakkeren.

Intussen schijnt de zon, maar voor de sombere dagen..

[Ontdek de tips](#)

## Opleidingen & workshops: 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.



## Opleiding: Verbindende communicatie

Hoe kunnen we op een respectvolle en constructieve manier zeggen wat we te zeggen hebben? We leren hier:

- Mensen bewust maken van hun manier van communiceren met elkaar en met zichzelf en de effecten hiervan
- Mensen stimuleren om echt in contact te komen met de ander en mekaar beter te begrijpen
- Een systeem van communiceren aan te reiken waardoor conflicten bespreekbaar worden

Schrijf je in



## Workshop: Walk & Talk

We gaan geen kilometers stappen, maar wel intuïtief inspiratie sprokkelen uit de natuur om je huidige werksituatie te verkennen en hoe je deze kan verbeteren. We gaan bewust ontspannen, stilstaan en reflecteren bij wat we zien, voelen, horen

Wandel hier mee



## Spelenderwijs naar een bezield werkleven

Iedereen kan een unieke bijdrage leveren aan de samenleving. Maar allerlei innerlijke hindernissen staan dit en ons geluk regelmatig in de weg.

Door Het Bezielingsspel te spelen wordt duidelijk hoe deze hindernissen te overbruggen ...

Speel mee



## Tijd: Hoe ga ik ermee om?

'Er is zo veel te doen en zo weinig tijd.' Het is een veelgehoorde klacht op de werkvloer (en daarbuiten). Hier worden de deelnemers zich bewust en gaan de confrontatie aan met de tijd en hoe ze daarmee omgaan. Door bewuster te zijn, gaan ze met andere ogen kijken naar zichzelf en hun omgeving.

Maak de tijd



## Netwerken: over zaaien en oogsten

Na de workshop, nu de opleiding. Wat is netwerken? Wat werkt en wat niet? En hoe doe je dat? Je leert hier je (bestaande) netwerk in kaart brengen. We bekijken hoe je je netwerk onderhoudt, activeert en inzet. We verdiepen en oefenen op de verschillende aspecten.

Kom leren netwerken

## Activiteiten lente-zomer 2018

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

**INFOSESSIE** / 14.05.2018  
Gratis Infosessie loopbaanbegeleiding – Antwerpen

**OPLEIDING** / 17.05.2018  
Verbindende Communicatie – dagopleiding – Antwerpen

**WORKSHOP** / 26.05.2018  
Walk&Talk: Op weg naar meer zin – Sint-Truiden

**INFOSESSIE** / 28.05.2018  
Gratis Infosessie loopbaancoaching – Brussel

- OPLEIDING** / 01.06.2018  
Spelenderwijs naar een beziel(d)leven – dagopleiding – Herk-de-Stad
- INFOSESSIE / 02.06.2018  
Gratis infosessie loopbaanbegeleiding – Huldenberg
- INFOSESSIE / 07.06.2018  
Gratis Infosessie loopbaanbegeleiding – Herk-de-Stad
- INFOSESSIE / 07.06.2018  
Gratis Infosessie loopbaancoaching – Brugge
- INFOSESSIE / 12.06.2018  
Gratis infosessie loopbaancoaching – Mechelen
- INFOSESSIE / 18.06.2018  
Infosessie Je werk of je leven!? – Leuven
- OPLEIDING** / 19.06.2018  
Tijd: Hoe ga ik ermee om? – dagopleiding – Antwerpen
- INFOSESSIE / 25.06.2018  
Gratis infosessie loopbaanbegeleiding – Antwerpen
- INFOSESSIE / 25.06.2018  
Gratis Infosessie loopbaancoaching – Brussel
- INFOSESSIE / 28.06.2018  
Gratis Infosessie loopbaancoaching – Brugge
- INFOSESSIE / 13.09.2018  
Gratis Infosessie loopbaancoaching – Brugge
- OPLEIDING** / 26.09.2018  
Netwerken: over Zaaïen en Oogsten – dagopleiding – Antwerpen
- INFOSESSIE / 04.10.2018  
Gratis Infosessie loopbaanbegeleiding – Antwerpen
- INFOSESSIE / 18.10.2018  
Gratis Infosessie loopbaancoaching – Brugge
- 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