



Zoo'n nieuwe website!

vernieuwde website vol inspiratie, tips en artikelen

Wil je nog meer prikkelende inspiratie, slimme tips en eyeopeners om je (werk)leven nog plezieriger te maken?

Dan kan je vanaf nu een vernieuwde website aan je 'favorieten' toevoegen; www.zoontraining.nl. We hebben onze site namelijk helemaal aangepast!

Volop nieuwe artikelen en tips

Natuurlijk vind je er alle informatie terug over onze workshops en individuele coaching, maar de site biedt veel meer! Regelmatig worden er nieuwe artikelen en tips geplaatst (die al dan niet worden ondersteund door filmpjes) die je aan het denken en doen zullen zetten.

Werk je weleens thuis? Lees dan het artikel 'Inspirerende thuiswerkplek'. Of lees meer over de kunst van het delegeren. Wij vinden het altijd leuk als je een reactie achter laat over één van de artikelen.

Gratis downloads

Verder kun je er gratis downloads terugvinden onder het kopje 'Inspiratie'. Deze handige en leuke lijsten wachten op je om gebruikt te worden;

- **Misschien wel eens lijst**
Om nooit meer te vergeten; maak je eigen droomlijst
- **Alles onthouden, toch een leeg hoofd**
Gebruik je actiepuntenlijst

Kortom; reden genoeg om regelmatig even rond te kijken op www.zoontraining.nl. We zijn benieuwd naar je reactie!



Gratis workshop actie zonder stress

Lijkt het je leuk om gratis Zoo'n workshop te volgen? Dat kan!

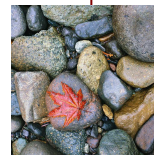
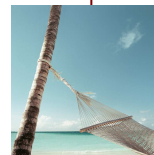
Tijdens de Wellness-Rozenbrug in Rozenburg (ZH) op **zaterdag 31 oktober** geven wij rond 14.00 uur de gratis workshop "**Niet uitstellen maar doen**".

We zijn er goed in om smoezen te verzinnen waarom we niet aan iets hoeven te beginnen. Ooit gerealiseerd dat het inzetten van je 'uitstelkwaliteiten' voor veel **onrust en stress** kan zorgen?

Wil je stress door uitstelgedrag voorkomen? Kom dan naar de workshop.

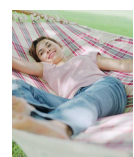
Op deze dag worden er ook andere workshops gegeven. Daarnaast zijn er een groot aantal stands waar je inspiratie kunt opdoen rond het (brede) thema wellness.

Wil je meer weten, hou dan onze website in de gaten of kijk op www.wellness-rozenburg.com
We zien je graag...



Tijd voor ... bepalen wat belangrijk is:
"Jij hebt een klok, wij hebben de tijd!"

(Afrikaans gezegde)





“Wil je dat ‘even’ voor me doen”

hoe delegeren wèl (voor jou en de ander) een uitdaging wordt!



Gaan jouw haren ook overeind staan als er iemand naar je toe komt met de vraag of je dat ‘even’ wilt doen? En wees eens eerlijk, hoe vaak stel je zelf deze vraag aan een ander?

Delegeren, van een project tot de vraag of iemand de afwas voor je wil doen, is lastig. Maar, het valt makkelijk te leren. En ja, dit geldt ook voor mensen die het gevoel hebben dat ze het beter zelf kunnen doen, omdat het dan sneller en misschien ook wel beter zou gaan...

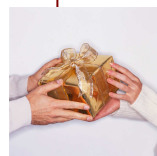
Geef de ander ook eens de ruimte

Je kunt legio redenen verzinnen waarom jij niet aan delegeren zou moeten doen. Maar... dat betekent wel dat al het werk op jouw schouders rust. Het kan zijn dat je geen werkzaamheden wilt overdragen omdat je vindt dat je het zelf beter kunt. Er ooit over nagedacht dat je anderen misschien ook niet de ruimte geeft om iets op te pakken. Op zijn of haar eigen manier? Tja, dan geef je de ander ook niet de mogelijkheid om misschien zelfs wel beter te worden in het uitvoeren van de betreffende werkzaamheden. Om terug te komen op die afwasklus; als je iemand de afwas voor je laat doen, ga dan achteraf niet ‘zeuren’ als de schone kopjes (in jouw beleving) op de verkeerde plek staan.



Niet alleen het werk overdragen, ook de verantwoordelijkheid

Misschien voel je je ook wel schuldig als je iemand anders met een klus opzadelt. Het is inderdaad ook niet leuk om werkzaamheden te krijgen zonder dat je vervolgens ook de verantwoordelijkheid krijgt overgedragen. Als je wel op een project wordt gezet maar je mag vervolgens alleen doen wat anderen je opdragen, dan voelt het gedelegeerd krijgen van deze werkzaamheden misschien zelfs wel als een straf. Delegeer dus niet alleen een taak, geef de ander daar ook meteen autoriteit over. Daarmee verlies je overigens niet je eigen verantwoordelijkheid! Zorg er ook voor dat je de werkzaamheden helemaal overdraagt aan de ander. Houdt geen deeltaken voor jezelf achter alleen maar omdat je het zelf leuk vindt om te doen.



Help, aan wie overdragen?

Mocht je niet weten aan wie je kunt vragen om iets op te pakken; vraag iemand die eigenlijk al tijd tekort komt. Vaak pakt iemand die het druk heeft die ene extra klus er nog wel eventjes bij... Uh, was jij zo iemand?!



Test en tips

Doe op www.zoontraining.nl/artikelen/ de test om te kijken of jij makkelijk kunt delegeren. We geven meteen nog een aantal handige stappen om succesvol werkzaamheden aan een ander over te dragen. Dus meteen even kijken!

Ken je iemand die ook wat inspiratie kan gebruiken?

Stuur dan een e-mail naar nieuwsbrief@zoontraining.nl en geef het e-mailadres van die persoon door voor de gratis digitale nieuwsbrief.