

Ideebrief

Jaargang 1-oktober08- nummer 1

WEGTER TRAINING & COACHING

Inhoud:

1. 20 t/m 24 oktober
Week v.d. gezonde
werkplek
2. Twee nieuwe boeken
over OGW
3. Hoofdprijs
Hunebedcentrum
4. Ideetuin



wegter@verlichtjewerkhouding.nl

www.verlichtjewerkhouding.nl

Afmelden nieuwsbrief [klik hier](#)

1. Europese campagne

De Europese Campagne heeft als doel om via een voorlichtingscampagne in Europa het bewustzijn over arbeidsomstandigheden te vergroten. Voor deze campagne kiest het Agentschap een relevant thema om veilige en gezonde werkomstandigheden onder de aandacht te brengen.

De campagne 'Een gezonde werkplek' van het Europees Agentschap voor de veiligheid en de gezondheid op het werk wil werkgevers, werknemers, vertegenwoordigers voor de veiligheid van werknemers, vakmensen, arbo- / preventiediensten, beleidsmakers en andere partijen die belang hebben bij een betere risicobeoordeling op de werkvloer mobiliseren.

De campagne loopt gedurende 2008 en 2009, omvat twee Europese Weken voor veiligheid en gezondheid in oktober 2008 (20 t/m 24 oktober 2008) en oktober 2009, en bereikt zijn hoogtepunt tijdens een grote top over risicobeoordeling in november 2009.

De Europese Week is geïnitieerd door het Europees Agentschap voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk en vindt gelijktijdig plaats in alle lidstaten. Op <http://osha.europa.eu/campaigns/hw2008/> is meer informatie beschikbaar over de Europese Week in de andere lidstaten. De Europese Week werd in Nederland georganiseerd door Focal Point Nederland.



Een gezonde werkplek

2. Twee nieuwe boeken over oplossingsgericht werken Van Gwenda Schludt Bodien en Coert Visser

Oplossingsgericht werken is leuk, licht, luchtig en lastig om te doen. Het boek 'Oplossingsgericht aan de Slag' helpt om oplossingsgericht doelen te bereiken in je dagelijkse werk. Het is een boek voor trainers, coaches, adviseurs, leidinggevendenden, interim-managers en veranderprofessionals om oplossingsgericht te werken met individuen en teams.

Het boek 'Paden naar oplossingen' helpt om oplossingsgericht werken beter in de vingers te krijgen en meer toepassingsmogelijkheden te ontdekken. Het boek beschrijft de aanpak op een manier die zowel voor beginners als ervaren professionals interessant en nuttig is.



3. Hunebedcentrum te Borger wint de hoofdprijs!

Borger: Het is ze gelukt! Het Hunebedcentrum in Borger is de winnaar geworden van de landelijke museumprijs die uitgezet is door de BankGiro Loterij en het Prins Bernhard Cultuurfonds. Als ambassadeur van het hunebed is WT&C hier best een beetje trots op.

Ideebrief

Jaargang 1-oktober08- nummer 1

WEGTER TRAINING & COACHING

Inhoud:

1. 20 t/m 24 oktober
Week v.d. gezonde
werkplek
2. Twee nieuwe boeken
over OGW
3. Hoofdprijs
Hunebedcentrum
4. Ideetuin



wegter@verlichtjewerkhouding.nl

www.verlichtjewerkhouding.nl

Afmelden nieuwsbrief [klik hier](#)

4. Ideetuin

Een plaats waar je ideeën kunt laten groeien en verzorgen noemen we de ideetuin. Hieronder een paar beproefde ideeën die inmiddels in de tuin staan:

■ Schrijf een brief aan jezelf

Het tijdschrift Psychologie komt in hun september uitgave met de suggestie een brief te schrijven voor en over jezelf. Hoe denk je nu dat je leven er over een jaar uit ziet? Als je die brief af hebt, vraag je een familielid of goede vriend om er op te passen. Hij of zij stuurt jouw brief (ongepend) over 1 jaar terug naar jou. Echt, je kan in de toekomst kijken.

■ Mindfulness; leef hier en nu

We vragen ons allemaal wel eens af: "waarom overkomt dit mij", om daarna onszelf te verliezen in afgesloten herinneringen, fantasieën of doemscenario's voor de toekomst. Mindfulness wordt gekenmerkt door acceptatie van onvermijdelijke negatieve en positieve gebeurtenissen in het leven. Het is geen truckje, maar een manier van leven. De bovenstaande zin zou daarmee veranderen in de vraag: "hoe ga ik er mee om". 2 tips:

■ Tip 1: Zelf oefenen

Mindfulness is het veranderen van je automatische gedachtepatronen door verschillende oefeningen die je elke dag even doet. Bijvoorbeeld: Kies iets wat je elke dag doet (koffie zetten, douchen of tandenpoetsen) en doe dat heel bewust en met aandacht. Of ga liggen en richt je volle aandacht een voor een op al je verschillende lichaamsdelen. Een andere oefening die je enkele keren per dag doet is, adem drie keer langzaam in via je neus en uit via je mond. Of deze oefening: Kies een rustige plek en zit tien minuten stil. Observeer je ademhaling, je lichaam, zonder in te grijpen, voel wat je voelt- doet het ergens pijn?

■ Tip 2: Houd een dagboek bij

Op welke momenten ga je op de automatische piloot? Wat zorgde deze week voor plezier, stress, onrust of blijdschap? Geef verschillende gebeurtenissen aandacht door ze op te schrijven, oordeel er niet over en laat het los.

Meer informatie over Mindfulness in het magazine Maria sept./okt.08, of de website van psycholoog Noud de Haas met uitgebreide (wetenschappelijke) informatie en oefeningen over Mindfulness www.nouddehaas.nl

■ Hersengymnastiek

De Nintendo van je kinderen is ook voor oudere jongeren een leuk vermaak. Wanneer je wilt Braintrainen, maar de Nintendo is bezet, kijk dan op de site www.neurocampus.nl. Meld je gratis aan en je kan dagelijks je hersenen trainen om fit te blijven.