



Bewust leven,  
bewust werken



## 1 Missie



Zowel persoonlijk als professioneel kom je regelmatig in situaties terecht waarin je te maken hebt met jouw of andermans intense emoties, pijn, verlies, een schokkende gebeurtenis of voortdurende veranderingen. Gewoon maar blind doorgaan, gaat vaak ten koste van jezelf, de organisatie én de klant. En dat is niet goed.

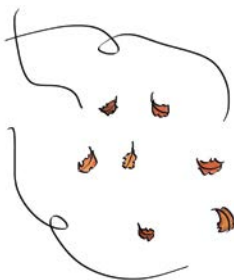
Het is mijn missie om professionals die verantwoordelijkheid dragen voor anderen te ondersteunen bij het zorg dragen voor zichzelf. Op een manier die zowel jouw **welzijn en werkgeeluk** als die van anderen vergroot. Van binnenuit. Hoe? Door je levensvaardigheden (verder) te ontwikkelen.

## 2 Natuurlijk veranderen

Stel je eens voor:

- dat je **zeer vaardig** bent in het omgaan met emoties en gevoelens.
- dat je pijnpunten herkent en er **van binnenuit zorg** voor draagt.
- dat je een dusdanig **diep inzicht** in de menselijke natuur hebt ontwikkeld dat je voorbij belemmerende patronen in gedrag, emoties en gedachten komt.
- dat je de natuurlijkheid van herstel en veranderprocessen vanuit eigen ervaringen hebt leren kennen, eigen maken en effectief **toepast in je werk**.
- dat je een **helder onderscheid** maakt tussen wat van jou en wat van de ander is.
- en dat je door deze inzichten en vaardigheden **de kracht van menselijkheid** centraal durft te stellen in je werk en leven.

Zou dat niet een wereld van verschil maken? Voor jou persoonlijk, professioneel én voor het bedrijf waar je werkt? Zou het niet maken dat je veel meer **ontspannen, flexibel en effectief** met veranderingen omgaat? En met elkaar?



## 3

## Ervaringsgericht

Na een grondige probleemanalyse zet je samen met Wendy van Mieghem een heldere strategie uit voor jezelf en/of voor jouw team of bedrijf. Vervolgens ga je aan de slag. Je leest het boek 'De wijsheid achter emotie en gevoel', oefent met de online cursussen en met de individueel afgestemde doe-opdrachten die je van Wendy krijgt. Je luistert de audio-opname nog eens terug van de feedback of training die je hebt ontvangen.



Het is niet erg, en waarschijnlijk zelfs nodig, dat je het overzicht in momenten kwijt bent. Dat betekent namelijk dat je écht goed je eigen leerproces aangaat. **Wendy bewaakt de rode draad op elk niveau van de organisatie** en zorgt dat jij en je collega's, individueel en gezamenlijk, een mooi samenhangende ontwikkelingslijn doorlopen. Zolang er in de diepte een duurzaam en effectief herstel of groeiproces gaande is, is het niet erg dat het aan de oppervlakte af en toe chaos lijkt.

## 4

## Dichtbij

Vaak zie je jouw invloed en controle over het hoofd. Je ervaart problemen in contact met anderen of je omgeving. Hierdoor kun je al snel denken dat de *ander* moet veranderen. Ook de oplossing voor je problemen zoek je ver van je af.

Ik geloof dat de oplossing voor je probleem altijd **dichtbij** ligt, binnen je eigen controle en invloed. Door je bewuster te worden van wie je bent, kun je ook leren zien wat je wel en niet doet in contact. Hoe reageren anderen op jouw werk- en levenshouding? Hoe draag je zorg voor je eigen grenzen, kwaliteiten en gevoeligheden? Hoe communiceer je met anderen? En helpt dit je om te creëren waar jij, de organisatie en/of de klant echt behoefte aan heeft?



## 5

## Duurzaam en respectvol



Ik ben van mening dat **duurzaam en respectvol** omgaan met schaarse bronnen (zoals tijd, aandacht, energie, ruimte, menskracht, grondstoffen en geld) onderdeel is van **welzijn en werkgeluk**. De uitdaging is hierbij om **waarde toe te voegen aan het geheel**, in plaats van te focussen op één onderdeel. Vraag jezelf af: is de manier waarop ik leef en werk schadelijk voor mijzelf, anderen, dieren, natuur of de wereld als geheel? Het onderscheid maken tussen constructief en destructief is vaak niet zo eenvoudig als het lijkt.

Waarborgen dat hetgeen je vandaag doet, ook morgen nog constructief en effectief is, vraagt naast een lange termijn focus veel **zorgvuldigheid, aandacht en afstemming**. Naast zelfreflectie, doet het voortdurend een beroep op jouw en andermans **inzicht en vaardigheid** in het omgaan met **creatieprocessen**. Wat maak je stuk? Wat bouw je op? En in hoeverre ben je bereid om je aan te passen aan de veranderde omstandigheden?

**Zelfsturende teams**, de **betekeniseconomie** en **duurzame inzetbaarheid** zijn voorbeelden van thema's waarbij ik samen met organisaties en teams streef naar het duurzaam en respectvol omgaan met schaarse bronnen. Vaak is het een uitdagende en complexe klus om hier onze weg in te vinden. Maar wanneer het lukt, zijn de impact en voldoening enorm!

## Contact

Ben je ondernemer, leidinggevende, manager, bestuurder, consultant, psycholoog, coach, therapeut, trainer, procesbegeleider, arts, docent, leerkracht, creatieveling of anderszins geïnteresseerd in wat ik doe? En wil je aan de slag? Neem contact met me op! Ik ben je en jullie graag van dienst.



Ruim 20 jaar ondersteunt psycholoog en socioloog **Wendy van Miegheem** organisaties en mensen zoals jij bij verandervraagstukken. Van strategisch advies bij zelfsturing tot een cultuur- of houdingsverandering. Je mag veel van mij verwachten. Ik communiceer helder en respectvol. Mijn werk is krachtig, subtiel en integer.