

Wie vastloopt in z'n werk  
vindt gehoor bij 'Mijn Zelfbeeld'

# “Gun jezelf ruimte”

Tekst Verbiest Media/Anja Verbiest | Fotografie DeBeeldredacteur.nl/Michel ter Wolbeek

Iedereen loopt wel eens tegen de spreekwoordelijke muur op. Ook in het werk. Als dat te vaak voorkomt, wordt het hoog tijd om erachter te komen waarom dat gebeurt. Te confronterend? Of wil je wel weten hoe je die telkens terugkerende situatie kunt veranderen, om met een goed gevoel weer aan de slag te gaan?

“Ieder mens maakt in z'n leven zaken mee waarbij hulp van een ander een goed idee is”, zegt Angela de Witte van 'Mijn Zelfbeeld' uit Nieuwkoop. “Toegeven dat je vastloopt in je werk kan moeilijk zijn. Net zoals de stap naar professionele begeleiding. Wie die stap durft te zetten, ontdekt hoe zinvol en waardevol het is om de confrontatie en het gesprek met zichzelf aan te gaan. Gun jezelf ruimte. Jezelf zien is meer dan in de spiegel kijken.” Angela is als counselor en supervisor gespecialiseerd in persoonlijke ontwikkeling en groei. “Het versterken van ieders zelfbeeld en eigenwaarde, zowel werk gerelateerd als privé, staan tijdens mijn begeleiding centraal. Ik laat mijn cliënten vanuit een ander perspectief naar hun eigen situatie kijken. Met het doel hun identiteit als mens en hun veerkracht te laten herleven.”

## “JEZELF ZIEN IS MEER DAN IN DE SPIEGEL KIJKEN”

### REFLECTIE OP HET EIGEN HANDELEN

Jezelf tegenover een onbekende kwetsbaar opstellen, is echt een uitdaging. Angela is zich dat als geen ander bewust. “Veiligheid, vertrouwen en een ontspannen sfeer zijn belangrijk om het proces van supervisie goed te laten verlopen. Als dat er allemaal is, kunnen we van start.” Bij supervisie staat een kritische reflectie op het eigen handelen centraal. Angela: “Iedere cliënt brengt z'n eigen casus en leervragen in, ik bepaal die niet. Ik ben degene die de ander een spiegel voorhoud en hem of haar ertoe aanzet om zichzelf

vragen te stellen. Waarom werk ik zo, wat wil ik, hoe kan ik het anders doen... Door deze zelfsturing wordt het makkelijker om grenzen te stellen en keuzes te maken. Mede daardoor wordt het werk weer een uitdaging, wat ook de kwaliteit ten goede komt.”

### DUURZAAM INZETBAAR

Zelfreflectie is volgens Angela net zo goed een vorm van duurzaam ondernemen. “De manier waarop mensen omgaan met omstandigheden tijdens hun werk bepaalt of zij duurzaam inzetbaar zijn voor het bedrijf. Gemotiveerde werknemers zijn leergieriger, productiever en beter bestand tegen stress dan werknemers die niet lekker in hun vel zitten op hun werkplek.”

Supervisie levert prachtige resultaten op, zegt Angela. “Zoals denken in mogelijkheden, in plaats van onmogelijkheden. Maar ook het versterken van talenten, beter kunnen omgaan met stress en tijd, een grotere vaardigheid om zelfstandig of in een team te functioneren en nog veel meer... Wil je ook dat jouw werk, of dat van een van je werknemers, weer een uitdaging wordt? Bel me!”



### PRAKTIJK MIJN ZELFBEELD

Angela de Witte | 06-51728447

info@mijnzelfbeeld.nl | www.mijnzelfbeeld.nl