



Mindfulness op het werk

Flexibel omgaan met uitdagingen op de werkvloer

Pieternel Dijkstra

Thema, 2015. ISBN 978 90 5871 974 4

Over mindfulness is al veel geschreven, ook door de auteur van dit lezenswaardig boekje. De meerwaarde ligt in de inzichten en oefeningen die in dit boekje aangedragen worden als mogelijke oplossingen voor veel voorkomende problemen op het werk. Een praktisch boekje dus. Als je de moeite neemt om die oefeningen ook toe te passen, word je royaal beloond. Mindfulness werkt. Dat is wetenschappelijk inmiddels ruimschoots aangetoond. Na een inleiding over het belang van aanpassing aan een steeds dynamischer wordende wereld, worden hedendaagse uitdagingen op het werk belicht. Bijvoorbeeld hoe je soepeler kunt veranderen, hoe je werkstress kunt verminderen, hoe je met mindfulness meer bevologenheid kunt ontwikkelen. Ook het bevorderen van goede relaties op het werk komt aan bod. Het boekje is helder geschreven en gemakkelijk te lezen. Hier en daar komt het iets steriel over. Dit neemt niet weg dat het als een waardevolle bijdrage aan het welzijn van de werkende mens aangemerkt kan worden.

Albert de Folter – loopbaanprofessional



E-coachen met PASSIE

Joke van der Ven

Uitgeverij Vakmedianet, 2015

ISBN 978 94 6276 043 1

Zelden riep een boek zoveel emoties bij me op: blijdschap, verontwaardiging en ergernis.

Blijdschap: Van der Ven beschrijft helder hoe e-coaching in de praktijk werkt. Feedback is het belangrijkste instrument en daarvan geeft ze talloze voorbeelden. **Verontwaardiging:** twee screenprints met de namen van elf cliënten, wat ze schrijven en de feedback van de coach.

De focus ligt op loopbaanvraagstukken. De cliënt stipfelt een reis uit en beantwoordt bij elke plaats vragen. De e-coach reageert binnen 48 uur met het PASSIE-model: positief benoemen, analyseren, stimuleren, structureren, inzicht geven in situatie, emoties benoemen. **Ergernis:** "Een goede cv en sollicitatiebrief krijg je van de organisatie aangereikt (briefopbestelling.nl), daar hoeft jij je energie niet meer in te steken." Niets over netwerken.

Van der Ven laat zien hoe e-coaching uitgevoerd kan worden, maar in het loopbaanvak is bijscholing gewenst.

Joke Tacoma – psycholoog en loopbaancoach