

4 Vrouwentips

Vrouw = relatiegericht
Man = taakgericht

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen vaak mens- of inhoudsgerichte luisteraars zijn. Behalve voor inhoud hebben zij ook aandacht voor sfeer en emotie. Ze beoordelen situaties niet alleen op feiten, maar ook op hun gevoel en vrouwelijke intuïtie.



Hoe leidt u?

Mannen zijn taakgericht. Bij het behalen van resultaat ligt hun focus voornamelijk op het doel. Zij benaderen mensen die hierbij een rol spelen meer zakelijk. Emotionele behoeftes van anderen komen voor hen op de achtergrond te liggen.

Verbale en non-verbale communicatie van vrouwen en mannen verschilt nogal. Bent u als vrouw hiervan bewust? Dan is dit een enorme voorsprong. Wie is er dan 'beter' in leidinggeven? Volgens een onderzoek van McKinsey behalen bedrijven met voldoende vrouwen in de top een hoger rendement. Dit houdt dus in dat samenwerking tussen top mannen en vrouwen belangrijk is voor hun eigen succes en het rendement van de organisatie.

De leidinggevende vrouw hecht waarde aan zorgzaamheid, de leidinggevende man aan vertrouwen. Zij aan begrip, hij aan acceptatie. Zij aan respect, hij aan waardering.

Zij aan toewijding, hij aan bewondering. Zij aan geruststelling, hij aan aanmoediging. Leading ladies: tijd om jullie vrouwelijke kracht en intuïtie in te zetten en integreren in de zakenwereld! Talenten die geliefd en uniek zijn. Moeten wij ons als vrouw aanpassen wanneer wij verkeren in een zakelijke mannenwereld? Niets is minder waar. Integreer uw vrouwelijke eigenschappen. Dat is de kracht van de vrouw. Enkele ingrediënten voor leiderschap: inlevingsvermogen, acceptatie van verschillende karaktereigenschappen en krachtig denken, ook wel 'om-denken' genoemd. Welke eigenschappen vindt u belangrijk bij succesvol leiderschap?

Synergie Trainingen

Nieuwedijk 19, 2405 XW Alphen aan den Rijn T 06 - 24 29 04 50
info@synergietrainingen.nl www.synergietrainingen.nl

Zomertip voor mooiere en gezondere voeten

De zomer is in aantocht. Tijd voor de teenslippers en open schoentjes. Dan willen wij allemaal onze goed uitziende en mooi verzorgde voeten laten zien. Helaas hebben mensen vaak last van voetschimmels / zwemmerseczeem. Dit komt veelvuldig voor tussen de tenen en onder de voeten. Deze infectie is zeer besmettelijk. U loopt huidschimmel op in gezamenlijke doucheruimtes, kleedkamers, zwembaden en door het niet voldoende afdrogen van de voeten (vooral tussen de tenen). In een warm en vochtig klimaat gedijen deze schimmels het best.

Behandeling: in een vroeg stadium kan behandeling met anti-schimmelzalf en poeder nog afdoende zijn.

Ook hebben veel mensen last van een of meerdere schimmelnagels. Het ontstaan van een schimmelnagel / kalknagel: slecht groeiende, vochtige of beschadigde nagels zijn gevoelig voor schimmelinfectie. U loopt een schimmelnagel op net zoals een voorheen genoemde huidschimmel. Ook wanneer u op blote voeten in gemeenschappelijke ruimtes rondloopt.

Hoe herkent u een schimmelnagel? De nagelplaat vertoont verkleuringen, witte tot gele / bruinachtige strepen. De lengtegroei van de nagel is geremd en het gevolg hiervan is dat de dikte van de nagel toeneemt.

Het is een ontsierende aandoening, soms pijnlijk. Dames doen er vaak uit schaamtegevoel nagellak overheen, maar door nagellak te gebruiken, kan juist de schimmelgroei nog erger worden.

Behandeling: een schimmelnagel geneest nooit vanzelf. Tegenwoordig kan de huisarts of dermatoloog geneesmiddelen voorschrijven. Ondersteunende behandeling door een ProVoet pedicure is hierbij van essentieel belang. Zij kan dikke en soms pijnlijke nagels dunner maken en goede hulp en raad geven om de genezing te bevorderen. Alleen pilletjes helpen niet.

Clarissa Body&Style

Goudenregenplein 59 2565 GK Den Haag
www.pedicurestudio-ildikokiss.nl



FOR You

Reflextherapie kan uw kind helpen

Bijna vakantie en uw kind blijkt ineens moeite op school te hebben? Mogelijk dat nog aanwezige reflexen de oorzaak hiervan zijn.

Heeft uw kind moeite met lezen en/of schrijven? Is het een 'wiebelkont' die niet kan stilzitten? Kan uw kind mondeling goed verwoorden wat hij/zij weet, maar het niet goed op papier krijgen? Is uw kind aan het onderpresteren? Is uw kind qua motoriek wat onhandig? Heeft hij/zij moeite met het maken of houden van vrienden? Trekt uw kind zich vaak alleen terug en vermijdt het andere kinderen? Heeft uw kind weer of nog steeds last van bedplassen? Is het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van uw kind wel goed?

Wanneer er in de zwangerschap, bij de geboorte of in het eerste levensjaar iets niet gegaan is zoals het hoort (stress in de zwangerschap, tang-/vacuümgeboorte of keizersnede, val van de trap of commode, veelvuldige oortstekingen, hoge koorts en dergelijke), dan kan het heel goed zijn dat er nog primitieve reflexen aanwezig zijn die eigenlijk onder controle hadden moeten zijn. Deze reflexen kunnen dan de bovengenoemde symptomen veroorzaken.

Tip: laat kinderen op jonge leeftijd lekker veel buiten spelen. Buitenspelen bevordert de motoriek. Een goede motoriek zorgt ervoor dat uw kind gemakkelijker en beter kan leren. Dus deze zomer wil ik als tip geven om uw kinderen vooral lekker buiten te laten spelen.

Mocht één van de eerdergenoemde problemen nou blijven aanhouden, dan kan het kind een programma van specifieke oefeningen volgen, waardoor de hersenen een tweede kans krijgen om de gemiste reflexen weer te doorlopen en af te ronden. En wanneer dat goed gedaan is, zullen de reflexen onder controle gebracht zijn en de storende effecten ervan verdwijnen.

Marjolein Aarten-Willemse



NOV Reflextherapie

Spinozalaan 1V 2273 XA Voorburg T 070-3260816
mp.aarten@gmail.com www.novreflextherapie.nl

Voel jij je eigen wijsheid?

Hoor jij dat ook vaak? "Joh, gewoon loslaten." Of "Dan zeg je toch gewoon nee!" of "Weet je wat jij moet doen....." De adviezen vliegen om je oren en zelf blijf je zitten met je irritatie, verdriet, pijn of angst. In je keel zit een brok, op je maag ligt een steen. Te onrustig om heldere beslissingen te nemen of keuzes te maken.

Loslaten...nee-zeggen, hoe doe je dat? Je kunt iets loslaten als je het eerst 'vast' hebt gepakt. Je kunt volwaardig nee-zeggen als jij weet waar je 'nee' op zegt. De oplossing ligt in het bewust luisteren naar je zelf, in contact zijn met je zelf. Je luistert met je hart naar de wijsheid in je lijf. Je verstand werkt ten dienste van je hart.

Zoek een rustige en prettige plek. Zak in je lijf. Ga na of al je ledematen ontspannen zijn. Ga met je aandacht naar je gevoelsgebied. Je gevoelsgebied bestaat uit keel, borst, buik en je bekken. Neem waar wat je zoal opmerkt. Begroet, erken en benoem wat je in jezelf opmerkt. Bijvoorbeeld "Hallo, ik merk op dat er iets verdrietig is... én dat er ... én.... Je hoeft het niet te omhelzen, je hoeft het niet leuk te vinden. Wees erbij, laat het er zijn en neem er de tijd voor. Knik je gedachten toe en laat ze wegdrijven. Voel wat je voelt! Stel dan jezelf de juiste vragen en ontdek wat voor jou belangrijk is. Ja, het vraagt om discipline en doorzettingsvermogen. Weet wel: De wijsheid zit in jou!

1. Met aandacht naar binnen 2. begroeten 3. erkennen
4. benoemen 5. erbij-zijn 6. Bevragen en luisteren.
Doe dit alleen of laat je begeleiden?!

EVENWICHT Coaching & Counseling

Jacqueline Lancée
T 06 - 22 11 77 22
www.evenwichtinjeleven.nl

Deze special wordt u aangeboden door GraphicKitchen, grafisch ontwerp en webdesign. www.graphickitchen.nl T 085 487 17 17

Graphic
kitchen