

LEUK DAT JIJ MIJN CV BEKIJKT, MIJN NAAM IS EEFJE!

OPDRACHTGEVERS TRAINER MENTALE WEERBAARHEID

Door een ongeluk stond mijn leven patsboem op zijn kop. Ik had mijzelf als slachtoffer kunnen zien, want daar had ik best reden toe: praten met horten en stoten, spasme, de "dader" die doorrijdt en een onderzoek dat geseponerd wordt. Alleen zette ik de teleurstelling om naar brandstof voor mijn herstel en liet mijn verwijten links liggen.

Nu train ik iedere dag mensen als trainer en trainings-acteur hoe je open en eerlijk communiceert en niet vanuit een oordeel of verwijt, waanzinnig tóch?

IK WERK ALS TRAINER EN TRAININGS- ACTEUR MENTALE WEERBAARHEID ...

Stemverheffing, schelden of zélf s bedreiging ... allemaal vormen van agressie! Hoe zorg je ervoor dat de vlam niet in de pan slaat? Hoe voorkom je een primaire reactie, hoe zorg je ervoor dat je helder blijft nadenken en ziet wat verkoelend werkt bij het doven van het vuur? De focus bij deze trainingen ligt allereerst op het herkennen van lichamelijke signalen bij stress en zelfcontrole. Dit is namelijk de eerste stap om grip te krijgen op jezelf en de situatie.

Regelmatig train of ondersteun ik ook het bedrijfs-opvangteam (BOT) dat één-op- één begeleiding biedt aan collega's die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt.

- Treant Zorggroep
- Franciscus Gasthuis
- Antoni van Leeuwenhoek
- Pergamijn
- GGZ
- Gemeente Tilburg
- ABG Gemeenten
- Gemeente Wageningen
- Gemeente Hoorn
- Omgevingsdienst Noordzeekanaalgebied
- Immigratie en Naturalisatiedienst (IND)

OPDRACHTGEVERS TRAININGSACTEUR MENTALE WEERBAARHEID

- Maastricht UMC
- De Beyard
- Archipel
- Zuyderland
- Jeugdzorg Nederland
- GGZ
- Politie
- Belastingdienst
- Centraal Orgaan opvang asielzoekers (COA)
- Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen (UWV)
- Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO)
- ITHO Daalderop



IK WERK ALS TRAINER EN TRAININGS- ACTEUR BIJ COMMUNICATIETRININGEN...

Jezelf uitspreken tegenover een collega als je ergens tegenaan loopt of andere ideeën hebt. Teleurgesteld zijn over collega's die met allerlei dingen zitten en niets doen met de oplossingen die jij hebt aangedragen of doorvragen; het is én blijft lastig. Vooral ook, omdat de reden waarom iemand iets wél of niet doet vaak niet voortkomt uit slechte intenties. Tijdens deze trainingen leer ik mensen eerst om naar zichzelf te laten kijken. Vervolgens kijken wij naar gespreksvaardigheden die kunnen helpen bij deze lastige situaties.

OPDRACHTGEVERS TRAINER COMMUNICATIETRINING

- Treant Zorggroep
- Pluryn
- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
- Immigratie en Naturalisatiedienst (IND)

OPDRACHTGEVERS TRAININGSACTEUR COMMUNICATIETRINING

- Jeugdzorg Nederland
- GGZ
- Politie
- Ministerie van Defensie
- Zuyd Hogeschool
- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
- Belastingdienst

IK WERK ALS TRAININGSACTEUR BIJ LEIDERSCHAPSTRININGEN ...

Problemen oplossen, gaten dichtlopen en daardoor weinig tijd voor je mensen ... een worsteling die ik regelmatig zie en hoor bij managers. Hoe laat jij jouw medewerkers werken vanuit hun kracht en tegelijkertijd bijdragen aan de organisatiedoelstellingen? Dit is het vraagstuk van trainingen waar ik bij mag ondersteunen.

OPDRACHTGEVERS TRAININGSACTEUR LEIDERSCHAPSTRININGEN

- Politie
- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
- ING
- ITHO Daalderop
- BTE Nederland

OPLEIDINGEN

2008 – 2012 HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM

Opleiding: Media, Informatie en Communicatie
DIPLOMA

2019 – 2020 EDU-ACT EN DUBBEL E ACTEERSERVICE

Opleiding: Trainingsacteur
CERTIFICAAT

2019 – 2020 TONEELACADEMIE MAASTRICHT

Opleiding: Docent
CERTIFICAAT

WORKSHOPS

2018: SPELEN VAN PATHOLOGISCH EN ANDER IRRATIONEEL GEDRAG BIJ AGRRESSIETRININGEN

2022: TRAUMATRIGGERS: HOE GA JE DAARMEE OM TIJDENS TRAININGEN?

2023: DEMENTIE: HET SPELEN VAN IEMAND MET DEMENTIE

2023: TEKEN JE BOODSCHAP: HOE MAAK JE MEER IMPACT MET JE TRAININGSMATERIAAL?

KEURMERKEN

