



uvon

Uniek **Vrouwelijk** **Ondernemers** **Netwerk**

64 tips van onze leden voor jou

www.uvonijssel-vecht.nl

64 tips van onze leden voor jou

Yvonne de Haan • *tekstschrijver, storyteller*

5 tips voor een goed blog

4-5

Chiquita Welmerink • *mediator, trainer, coach, spreker, auteur*

Stop met oplossen!

6-7

Inze Meijer • *make-up artist*

5 beauty tips

8-9

Margriet Twisterling • *specialist in merkbeleving*

5 tips voor de juiste 'klik'

10-11

Tiny Oostindie • *stijladviseur, visagist, haarstylist, kleurentolk*

3 tips die ik je graag wil geven

12-13

Hilde Schoonbeek • *clown, teamtrainer, trainingsacteur*

Ontwapenend als een clown

14-15

Marleen van den Hout • *coach, trainer*

Beter ademen® voor innerlijke rust en nieuwe energie

16-17

Nanny Schutte • *tekstschrijver*

Mooie producten verdienen een goede tekst!

18-19

Alice Hoogenberk • *zoekvinder*

3 tips voor als je in transitie bent

20-21

Stéphanie van Dongen • *sociaal zorgverlener*

3 tips voor mantelzorgers en 4 tips bij dementie

22-23

Jeanette Reitsma • *relatie- en systemisch coach*

Zie mij, luister mij, vertel mij

24-27

Miranda Kruse • *branding specialist en ontwerper*

5 tips om klanten te trekken met je website!

28-29

Nicole Hoogenboom • *coach*

3 tips voor ouders van kinderen met ADHD/ADD of autisme

30-31

Marijke Willems • *bezield en betrokken werken*

5 tips voor meer rust voor je hoofd

32-33

Ilse de Vries • *bedrijfsfotograaf*

Zakelijke foto voor LinkedIn: de belangrijkste punten

34-35

UVON IJssel-Vecht
verrassend, verfrissend en betrokken

Dit e-book vol met tips is een cadeau van leden van UVON IJssel-Vecht aan jou, de lezer. De foto's in deze uitgave zijn gemaakt door Ilse de Vries, tenzij anders vermeld.

www.fotograafilse.nl



Yvonne de Haan

tektschrijver, storyteller

Eigenaar van Verhaalkracht

Mede-eigenaar van Jubileumglossy

06 - 388 97 671

info@verhaalkracht.nl | www.verhaalkracht.nl | www.jubileumglossy.nl

5 tips voor een goed blog

(waarmee jij je zichtbaarheid vergroot)

Bloggen is nog steeds een mooie manier van PR. Je maakt jezelf en je bedrijf zichtbaar op een manier die bij je past. Daarmee vergroot je de bekendheid en expertstatus en je bouwt er - als je frequent blogt - een lezerspubliek mee op die ook nog eens je klanten kunnen worden. En delen? Dat gaat heel eenvoudig via social media en is in veel gevallen nog gratis ook. Dus waar wacht je nog op? Hier alvast vijf tips die je helpen bij het schrijven.

Tip 1. Maak je verhaal beeldend

Begin je verhaal door een situatie beeldend te beschrijven, zodat je als lezer helemaal wordt meegenomen in het verhaal. Beschrijf bijvoorbeeld de omgeving, het gebouw, of de boot waarop jouw verhaal zich afspeelt. Vergeet niet je zintuigen in te zetten als dat past bij de verhaallijn. Wat zie je, hoor, voel, proef of ruik je? Benoem het en zorg ervoor dat de lezer op het puntje van zijn stoel gaat zitten.

Tip 2. het persoonlijk

De lezer wordt veel sneller geraakt als je in het verhaal iets van jezelf stopt. Beschrijf het gevoel van een gebeurtenis. Was het mooi, ontroerend of juist heel grappig? En wat gebeurde er daarna? Hoe ben je omgegaan met dat gevoel? Door emotie toe te voegen aan je verhaal maken je hersens automatisch contact met je limbisch brein. Dit deel zorgt ervoor dat verhalen langer bewaard blijven in het geheugen en dat is natuurlijk ook precies wat je wilt met jouw blog.

Tip 3. Maak je verhaal herkenbaar

Door herkenbare situaties en emoties te beschrijven maak je heel snel contact met de lezer, want die kan zich makkelijk(er) verplaatsen in jouw verhaal. Als dat lukt, heb je de aandacht van de lezer te pakken, want die wil natuurlijk heel graag weten hoe jouw verhaal afloopt.

Tip 4. Maak een haakje naar je dienstverlening

Een persoonlijk verhaal of anekdote vertellen heeft altijd een doel. Je wilt de lezer met het verhaal laten inzien waarom het belangrijk is om gebruik te maken van jouw diensten. Maak in de laatste alinea altijd een 'haakje' naar je bedrijf en benoem daarbij het belang en de meerwaarde van jouw dienst of product. Zo werk je aan de naamsbekendheid van je bedrijf.

Tip 5. Sluit af met een call 2 action en werk aan je e-mail marketing

Met een call 2 action als afsluiter van je blog roep je daadwerkelijk de lezer op om in actie te komen en contact met je op te nemen. Dat wil je natuurlijk zo laagdrempelig mogelijk maken, want je wilt dat de lezer uiteindelijk een klant wordt. Zet altijd je contactgegevens erbij en de URL van je website en koppel er een leuke kennismakingsactie aan. Neem koekjes mee bij de kennismaking, geef een E-book cadeau, of korting op een product of dienst. Gebruik je eigen creativiteit en ontdek welke call 2 action past bij jou als ondernemer.

In ruil voor jouw 'weggever', laten mensen hun mailadres achter. Die kan jij weer op je lijst zetten voor je online nieuwsbrief, zodat mensen automatisch op de hoogte worden gebracht van jouw blogs en andere nieuws. Plaats wel onderaan de nieuwsbrief een afmeldlink, want dat is verplicht.

Succes met bloggen.

Wil je een voorbeeld lezen waarin al deze tips samenkomen?

Check : <https://www.jubileumglossy.nl/over-italiaanse-kaas-en-zichtbaarheid>



Foto: Ursula de Bunte

Chiquita Welmerink

mediator, trainer, coach, spreker, auteur

Eigenaar van WEL-COM, Opleidingsinstituut voor Transformatieve

Conflictoplossing, Mediation & LifeCoaching

038 - 444 06 76

vanharte@wel-com.nl | www.wel-com.nl

Stop met oplossen!

Wanneer we zien dat mensen een probleem ervaren met een bepaalde situatie, dan willen we graag helpen. Het zijn vaak goed bedoelde adviezen en tips. Meestal is het een schot hagel, dat zelden doel treft. Wil je iemand echt helpen? Dan zijn dit mijn drie beste tips om effectief te kunnen bijdragen. Je bespaart er niet alleen tijd mee, maar het zal je meer voldoening geven.

Tip 1. Stop met oplossen

Tip 2. Begin met luisteren, oprecht met je hoofd en je hart, zonder oordeel

Tip 3. Vraag wat de behoefte is

Om verder te lezen:

- **Wat er is gebeurd kun je niet veranderen. Wel wat het met je doet.** (gratis ebook met vijf praktische stappen)
- **Opgelost!** Hét boek over conflictoplossing waarbij je een ander niet nodig hebt om het conflict toch zelf en naar tevredenheid te kunnen oplossen.





Foto: Inze Meijer

Inze Meijer make-up artist

Eigenaar van Inze Meijer Make-up Artist

06 - 456 86 912

inzemeijer@gmail.com

www.inzemeijer.nl

5 beauty tips

Als Make-up Artist werk ik bij verschillende gelegenheden. Ik kom bij zakelijke shoots, maar geef ook make-up advies en workshops. Ik ben gespecialiseerd in de make-up voor profiel fotoshoots én make-up voor de 40+ vrouw. Daarnaast verzorg ik de make-up en hairstyling bij modeshoots en bruiden. En als laatste verzorg ik postmortale make-up en hairstyling bij overledenen.

Tip 1. Fotomake-up

Wanneer je een foto voor je social media laat maken is het heel belangrijk een fotomake-up aan te laten brengen. Zelfs als je jezelf niet vaak opmaakt. Een fotomake-up zorgt er namelijk voor dat je dmv donker en licht, diepte in je gezicht aanbrengt, zodat de camera (die maar 2-dimensionale beelden doorgeeft) jou toch op z'n mooist naar voren laat komen. De fotograaf hoeft dan nauwelijks je gezicht te bewerken, zodat alles natuurlijker overkomt.

Tip 2. Lippenstiftgesprek

Wanneer je een zakelijk gesprek hebt en je wilt én goed voor de dag komen én vind het belangrijk dat er goed naar je wordt geluisterd, breng dan een duidelijke kleur lippenstift aan. Hierdoor gaat de aandacht naar je mond en wat je te zeggen hebt.

Tip 3. Overhangende ogen?

Wanneer je last hebt van overhangende oogleden, laat dan je ooglid licht en vanaf je arcadeboog tot en met het overhangende gedeelte maak je wat donkerder. Licht treed nl. naar voren en donker treed terug. Zo valt dat dan minder op.

Tip 4. Mascara aanbrengen

Wanneer je met je boven-wimpers start en dan omhoog kijkt om bij de onder-wimpers de mascara aan te brengen, komen vaak de wimpers tegen je oogleden aan, waardoor je dat weer moet schoonmaken en herstellen. Je hebt daar geen last van als je met je onder-wimpers start.

Tip 5. Minder rimpels

Wanneer jouw huid al wat rimpels heeft, gebruik dan zoveel mogelijk crème producten, bv creme-blush. En zo weinig mogelijk poeder. Vooral geen parelmoer, bv bij oogschaduw, dan vallen de rimpels nog meer op.





Margriet Twisterling

specialist in merkbeleving

Eigenaar van Twist Ontwerp en Advies

Mede-eigenaar van Jubileumglossy

06 - 144 22 577

margriet@twistontwerp.nl | www.twistontwerp.nl | www.jubileumglossy.nl

5 tips voor de juiste 'klik'

Het start bij de eerste kennismaking. Je huisstijl en website vertellen iets over jou en je bedrijf, dat op onbewust niveau wordt 'uitgelezen'. De eerste indruk is daarbij essentieel. Is er een klik? Ja? Ook wanneer jouw offerte wat hoger blijkt te zijn dan die van je concurrenten, zal een opdrachtgever voor jou kiezen. De klik brengt namelijk iets wat niet zo goed verklaard kan worden. Er is gewoon meer vertrouwen. Het VOELT goed. Mijn tips gaan je helpen om meer ideale klanten aan te trekken.

Tip 1: Het draait niet om jou

'Maar het is toch mijn bedrijf?', hoor ik je denken. 'Dan moet ik mijn huisstijl toch zeker zelf heel mooi vinden?' Dat klopt natuurlijk! Maar jou marketing moet niet draaien om jou, maar om jouw ideale klant. Een ideale klant is die persoon waarmee het altijd gemakkelijk werkt, die jouw expertise serieus neemt en er graag voor betaald. Denk eens aan je opdrachtgevers. Heb je al iemand in gedachten als ideale klant? Laten we deze persoon even meenemen bij de volgende stap.

Tip 2: Wat je uitstraalt trek je aan

Bedenk eens dat zo iemand als jouw ideale klant voor het eerst op je website komt. Welke indruk wil je dan achterlaten? Professioneel bedrijf? Zakelijk? Eerlijk? Energiek? Betrouwbaar? Veilige omgeving? Speels? Passievol? Expert? Voordat je aan de slag kunt met een logo of huisstijl, moet je het antwoord op deze vraag eerst helemaal helder hebben. Ik help mijn opdrachtgevers hierbij door met hen het **Merkwaardenspel** te spelen. Hiermee kom je op een speelse manier achter de belangrijkste merkwaarden van jouw bedrijf, waarmee je je ideale klant 'als vanzelf' aantrekt.

Tip 3: De juiste kleuren

Onze hersenen zijn geprogrammeerd om te reageren op kleur. Kleuren geven vorm aan onze gedachten en emoties. Kleuren beïnvloeden onze stemming. Maar er is meer: kleuren beïnvloeden ook onze koopgewoonten en bepalen tot wel 80% ons koopgedrag! Iedereen ervaart kleuren anders, maar de effecten van kleuren zijn universeel. Dit gegeven kun je gebruiken om de juiste snaar te raken bij jouw ideale klant. Wanneer je weet wat je precies wilt uitstralen en je je merkwaarden hebt vastgesteld, kun je de juiste kleuren kiezen.

Tip 4: Welke vormtaal speelt de hoofdrol?

Ook met vormen kun je onbewust veel vertellen. De cirkel staat bijvoorbeeld voor ononderbroken energie, maar ook voor bescherming en comfort, omdat een cirkel geen scherpe hoeken of uitsteeksels kent. Een vierkant staat voor stabiliteit en eerlijkheid, omdat elke zijde even lang is. Zijn de vormen in je huisstijl rond, vierkant, ovaal of rechthoekig? Je geeft er onbewust een boodschap mee af!

Tip 5: Je eigen beeldtaal

Mensen onthouden slechts 10 procent van wat ze horen, ongeveer 20 procent van wat ze lezen en maar liefst 80 procent van wat ze zien. Daarnaast is 65 procent van ons visueel ingesteld. Kies daarom een eigen beeldtaal, een sfeer en stijl waaraan mensen jouw bedrijf gaan herkennen. Beeldtaal wordt altijd spannender wanneer je er contrasten in aanbrengt. Denk daarbij aan: groot-klein, licht-donker, hard-zacht, grof-fijn etc. Je kunt ook herkenning zoeken door compositie, perspectief, materialen, belichting, tijd (vroeger-nu-toekomst) en standpunt.

In mijn werk pas ik de kennis uit de psychologie en neurowetenschap toe bij het ontwikkelen van een identiteit voor jouw bedrijf of organisatie, waardoor je onbewust onweerstaanbaar wordt voor jouw ideale klant. Op een manier die bij jou past, waardoor het nooit gekunsteld overkomt.

Wil jij ook jouw ideale klanten 'als vanzelf' aantrekken? Lees dan verder op twistontwerp.nl en bel mij voor een vrijblijvende kennismaking. Leuk, ik heb er zin in!



Tiny Oostindie

stijladviseur, visagist, haarstylist, kleurentolk

Eigenaar van Stijlwerkt

06 - 37 47 20 98

tiny@stijlwerkt.nl

www.stijlwerkt.nl | www.kleuradvieszwolle.nl | www.oostindiehaarspecialisten.nl

3 tips die ik jou graag wil geven

Tip 1: Draag kleur!

Kleur is een onderdeel van licht. In licht zitten alle kleuren. En elke kleur heeft een eigen trilling én betekenis. Als kleurentolk weet ik dat het goed is om zoveel mogelijk verschillende kleuren te dragen. Kleur is een emotie en door bepaalde kleuren te dragen kan je groeien. Niet alleen als mens, maar ook o.a. met je bedrijf. Wil je daar meer over weten? Welke kleur(en) jij het beste kan dragen? Maak dan een afspraak voor een gratis gesprek. Dan kijk ik wat ik voor je kan doen.

Tip 2: Neem voldoende tijd om je kleding uit te zoeken

Uiterlijke verzorging en presentatie, die doen er toe. Om de juiste items te vinden? Dat neemt tijd. Koop alleen items die je echt mooi vindt. Wat jou innerlijk én uiterlijk laat stralen! Vooral als je wat ouder bent of als je jezelf meer moet laten zien. Denk aan een podium of presentatie. Mensen hebben een oordeel over je. Als je je goed voelt in je uiterlijke presentatie (daar bedoel ik niet alleen mee dat je iets mooi staat, maar dat je je er ook heel erg prettig in voelt). Weet wat bij je lichaam past en of het ook allemaal mooi bij elkaar staat. Heb je het gevoel dat dat niet echt lukt. Kom je op tv of heb je binnenkort iets belangrijks? Weet je niet wat je aan moet? Ik ben visagist, haarstylist en imago expert. Ik help je.

Tip 3: Neem een coach

Zo belangrijk om te groeien! Hoe komt het dat je niet verder komt? Waar loop je tegen aan? Het is zo fijn, om iemand te hebben die je verder kan helpen. Dat kan op verschillende gebieden zijn. Ik help je met colournostics. Dit is een coaching tool wat kleur en nlp gebruikt. Het geeft je een aha-gevoel. Je krijgt inzicht in je probleem, én hoe je daar anders naar kunt kijken. Je droom, waar je maar steeds niet toe komt. Wat houdt je tegen? Daar kom je met colournostics achter.

Op mijn website www.stijlwerkt.nl kan je meer over dit alles vinden. Je kan je ook inschrijven in mijn nieuwsbrief. Anders mail of bel mij gerust.





Hilde Schoonbeek

clown, teamtrainer, trainingsacteur

Eigenaar van Hilde laat je zien

06 - 141 61 632

info@hildelaatjezien.nl

www.hildelaatjezien.nl

Ontwapenend als een clown

De clown is ontwapenend en herkenbaar, doordat hij eerlijk en open laat zien wat er binnen in hem leeft. Dat maakt hem ook grappig. Als we in ons mens-zijn leren van de clown, gaan we meer helder communiceren en kijken we met verwondering en een nieuwe blik naar de dingen om ons heen. Daardoor zien we vaak meer mogelijkheden en dat geeft plezier.

Wil jij dat ook? Dan heb ik hier alvast 3 tips voor je dagelijks leven:

Tip 1: Breng je binnenwereld naar buiten

We doen het niet zo graag, omdat we denken dat de ander ons een watje vindt. Maar probeer het maar eens om wat vaker te zeggen wat je voelt. Bijvoorbeeld met de volgende zinnen: „ik vind het spannend, omdat.....”, „ik vind het fijn als.....”, „Ik voel druk en dat vind ik niet prettig.....”, „Ik weet niet hoe ik dat moet doen.....”, „Ik vind het mooi dat jij.....”. Laat het zien (of horen) en je zult merken dat er meer verbinding ontstaat; met je eigen gevoel en met de ander!

Tip 2: Spiegelen

Ik heb het niet over na-apen. Met spiegelen -een methode die de clown veelvuldig inzet- bedoel ik dat je jouw gesprekspartner, zowel zakelijk als privé, oprecht spiegelt door zijn houding, gezichtsuitdrukking of een woord of zucht over te nemen. Heel subtiel, om je beter te verplaatsen in de ander en door te kunnen vragen op wat er bij de ander leeft. Dan stel je de ander in de gelegenheid om iets meer van de binnenwereld naar buiten te brengen. En daarmee zijn we terug bij tip 1.

Tip 3: Fantasie

Iedereen heeft fantasie en je kan het trainen. Opeens zijn er dan veel meer mogelijkheden dan die één of twee opties waarin je vast kunt zitten. Speel het volgende spel regelmatig met je gezin of collega's: neem een willekeurig voorwerp en bekijk het alsof je het nog nooit hebt gezien. Het is iets compleet nieuws! Bedenk met elkaar zoveel mogelijk 'dingen' die je met dat voorwerp kunt en geef er een leuke naam aan. Probeer lekker uit met veel verschillende voorwerpen en geniet van de mogelijkheden. Loof een (eigengemaakte) prijs uit voor de grappigste of handigste bedenksels.

Wil je deze tips trainen en samen met anderen leren hoe de clown dit doet? Kijk dan op mijn website www.hildelaatjezien.nl voor de mogelijkheden.





Marleen van den Hout

coach, trainer

Grondlegger van de Methode Beter ademen ®

06 - 458 74 000

mail@marleenvandenhout.nl

www.marleenvandenhout.nl | www.noorshuisje.nl

Beter ademen® voor innerlijke rust en nieuwe energie

Je ademhaling is een effectief hulpmiddel om jezelf in balans te brengen, uit te dagen, (nacht-) rust te schenken, heldere inzichten en nieuwe energie te geven. Dat komt onder andere omdat de manier van ademen je zenuwstelsel en hartslag beïnvloedt. Bovendien helpt 'anders ademen' je hoofd te legen en intuïtie te versterken. Met de Methode Beter ademen® leer je hoe dat werkt.

De tot nu toe bekende adem oefeningen helpen je wel om in het moment een bepaald effect te bereiken, maar brengen je niet structureel meer rust of vitaliteit. De Methode Beter ademen® maakt je daarentegen onbewust bekwaam in een lage ademhaling in rust en een volledige ademhaling bij inspanning en sport. Beter ademen® tilt jou systematisch naar een hoger plan.

Tip 1: Ontspan

Breng jezelf altijd eerst tot rust en in balans alvorens je aan het werk gaat. Ontspan, maak je hoofd leeg, centreer jezelf en vind een heldere focus. Ga pas daarna aan de slag met je to-do-list of het verder ontvouwen van je potentie of ideeën.

Tip 2: Verleng je uitademing

Rust en balans vind je via de verlengde uitademing. Veel langer uitademen dan je gewend bent. Bijvoorbeeld 15 of 20 seconden uit.

- Ga daarvoor rechtop zitten, met een lange rug en beide voeten plat op de grond.
- Laat op een FFF de lucht voorzichtig uit je longen ontsnappen.
- Als je denkt leeg te zijn blaas je op een iets luidere FFF gewoon door.
- Laat daarna de adem heel langzaam en stilletjes weer opkomen
- Herhaal 7 keer

Tip 3: Adem laag

De adembeweging mag uiteindelijk helemaal tot in het bekken verbonden zijn. Dat geeft je een sterke basis en helpt om te veel aan prikkels of beslommingen afvoeren. Je leert zo'n lage adembeweging stapsgewijs.

Ben je daarin geïnteresseerd? Neem dan een voorproefje via DE KENNISBANK van de Methode Beter ademen®. Je zult al gauw ontdekken dat je meer ontspant en steeds dichterbij jezelf blijft.



Nanny Schutte

tekstschrijver

Eigenaar van Keihart

06 - 423 04 680

info@keihart.nl

www.keihart.nl

Mooie producten verdienen een goede tekst!

Je hebt het roer omgegooid, op zoek naar een manier van leven en werken die past bij wie jij bent.

Je volgt je hart en wilt je talent inzetten om iets voor anderen te betekenen.

Je streeft behalve naar financieel-economische ook naar andere waarden.

Op naar een sociale en duurzame economie – de betekeniseconomie!

Wanneer je besluit het anders te doen, heb je iets uit te leggen. Laat mensen daarom zien waarom je doet wat je doet, en draag op die manier bij aan een stukje bewustwording.

Tip 1: Beschrijf kort wat je vernieuwende/alternatieve dienst of product inhoudt

Tip 2: Geef aan hoe het afwijkt van het reguliere aanbod en waarom (achtergrondinformatie)

Tip 3: Vertel over je persoonlijke motivatie voor je aanbod (aanleiding)

OM VERDER TE LEZEN:

Keihart schrijft de wereld mooi

Als tekstschrijver richt ik me op “zaken die de wereld mooier maken”.

Of het nu gaat om een plan, pitch, flyer of brochure, webtekst, artikel, nieuwsbrief, blog, missie en visie, bedrijfsbiografie, toelichting, ... ,

Keihart levert stevige tekst met hart voor uw zaak.



Foto: Alice Hoogenberk

Alice Hoogenberk

zoekvinder

Eigenaar van Zoekvinder

06-338 00 519

info@dezoekvinder.nl

www.dezoekvinder.nl

3 tips voor als je in transitie bent

Ik mijn transitieperiode, waarin ik op zoek ben gegaan naar wat mij innerlijk drijft en vervult, ben ik door allerlei fases heen gegaan; van vastdenken naar omdenken, van ongeduld naar vertrouwen, van snel oordelen naar het stellen van goede vragen. Er zijn verschillende mensen, boeken, vlogs en blogs die mij in deze tijd geïnspireerd hebben. Graag wil ik drie tips met je delen, die voor mij heel waardevol zijn geweest.

Tip 1: Omdenken

Als je vast zit in je denken en cirkeltjes blijft draaien rondom een probleem dat je ervaart, kan het heel zinvol zijn om het eens op een hele andere manier te benaderen. Omdenken is zo'n manier. Berthold Gunster heeft dit gedachtengoed in Nederland ontwikkeld. Het is een manier om van elk probleem een mogelijkheid te maken. Om van 'Ja, Maar....' naar 'Ja, En....' te komen. Eén vraag uit zijn Omdenken Kaartspel is mij heel goed bij gebleven: 'Wat zou een kind zeggen dat je probleem is?' Voor mij was deze vraag heel helpend en zorgde ervoor dat alle sociaal wenselijke antwoorden en omtrekkende bewegingen om het probleem te beschrijven wegvielen. Een (jong) kind zal eerlijk zijn en het beestje bij de naam noemen en dat is heel verhelderend. Bijvoorbeeld: je durft niet, je vindt het stom, je bent bang, je bent boos etc.

Tip 2: Kwetsbaarheid werkt ontwapenend en zorgt voor verbinding

Ergens weten we dat allemaal, maar het is ook heel spannend. Hoe mooi is het als je hiermee bij jezelf kan beginnen en een aantal mensen die je kent de kwetsbare vraag kan stellen 'Wat vindt jij van mij?' En daarna alleen te luisteren en niet te reageren. Ervaar hoe het is om alleen te luisteren en je oordeel uit te stellen. Daag jezelf nog verder uit en stel deze vraag ook aan mensen met wie je minder goed contact hebt of een conflict ervaart. Wat gebeurt er bij de ander? Wat gebeurt er met jouw oordeel over de ander? Hoe voelt het om je zo kwetsbaar open te stellen? Bedank tenslotte de ander voor zijn openheid.

Tip 3: De tijd nemen voor een goede vraag

We leven in een tijd waarin we overspoeld worden met informatie en meningen. Iedereen vindt wel iets over wat er gebeurt of over de ander. Soms heel vermoeiend! Ik heb zelf altijd wat meer tijd nodig om een mening te vormen, omdat ik de neiging heb om zaken vanuit verschillende perspectieven te beschouwen en het niet altijd meteen te weten. Vroeger werd mij wel eens verweten dat ik met alle winden mee woei. Sinds kort weet ik dat dit ook een kwaliteit is en dat de grote filosoof Socrates ons inspireert om goede vragen te stellen en samen wijzer te worden in plaats van opinies te geven.

Leestip: Socrates op Sneakers, Elke Wiss.





Stéphanie van Dongen
sociaal zorgverlener

Eigenaar van Enjoy My Company

06 - 444 355 44

info@enjoymycompany.nl

www.enjoymycompany.nl

3 tips voor mantelzorgers

Een mantelzorger zorgt belangeloos voor een dierbare. Maar dit kan op een gegeven moment ook te veel worden. Hier een aantal tips voor de (overbelaste) mantelzorger.

Tip 1: Neem tijd voor jezelf

Probeer af te stappen van het idee dat je de zieke (partner/familielid) helemaal zelf moet verzorgen. Neem tijd voor jezelf, voor jouw hobby's en voor sociale contacten. Praat met anderen over je gevoelens en gedachten.

Tip 2: Verdeel de zorg

Maak met alle betrokkenen duidelijke afspraken over de verzorging en de taakverdeling. Verdeel de zorg, zodat bij uitval van één persoon de omgeving van de zieke verder vertrouwd blijft. Hier kun je ook de Sociaal zorgverlener van Enjoy my Company inzetten.

Tip 3: Boekentip

Reisgids voor Mantelzorgers, wegwijz in de wereld van zorg. Deze gids helpt je bij het zoeken van je weg door het bizarre doolhof van regels, instanties en emoties.

4 tips bij dementie

Bij mensen met dementie kunnen de hersenen informatie niet meer goed verwerken, oftewel achteruitgang in de hersenen. Hierbij verandert ook vaak het gedrag. Hier een aantal tips/weetjes om er makkelijker mee om te leren gaan.

Tip 1: Bied een vertrouwde omgeving

De onbegrijpelijke omgeving. Mensen met dementie trekken zich meestal steeds meer in zichzelf terug. De omgeving wordt voor hen steeds chaotischer, onbegrijpelijker, onbekender en onveiliger. Daardoor verdwijnt ook de belangstelling voor de omgeving. Probeer de omgeving zo vertrouwd mogelijk te houden met een vaste dagindeling en vaste plaatsen voor dierbare hun spullen.

Tip 2: Gebruik korte zinnen

Geef niet teveel informatie tegelijk. Gebruik eenvoudige woorden en korte zinnen. Mensen met dementie zijn gevoelig voor sfeer, aandacht en lichaamstaal. Probeer daarom niet boos of kortaf op hen te reageren. Dit kan hen in de war maken.

Tip 3: Filmtip

De Alzheimer Experience is een gratis, interactieve internetfilm, waarin het leven van een persoon met Alzheimer gevolgd wordt. Het verhaal is opgebouwd uit 22 korte filmpjes waarbij wordt gefocust op belevingen die typisch zijn voor mensen met Alzheimer. Je bekijkt diverse situaties door de ogen van mensen met dementie, van mantelzorgers en van verzorgenden. Een arts geeft veel waardevolle informatie over de nagespeelde situaties en over wat de ziekte van Alzheimer met iemand doet.

Tip 4: Boekentip

'Tijd maken voor mensen met dementie' geschreven door Dr. Kasper Bormans. Dit boek bevat 52 nieuwe manieren om betekenisvol te blijven communiceren met mensen met dementie.



Jeanette Reitsma

relatie- en systemisch coach

Eigenaar van Coachingpraktijk Stromen

06 - 382 88 228

info@coachingstromen.nl

www.coachingstromen.nl

Zie mij, luister mij, vertel mij

Gezien worden zoals je echt bent, een oprecht open oor vinden bij je partner, en te weten komen wat er aan de hand is bij je partner, kind, of iemand anders wanneer er 'iets speelt'. Hieronder vind je drie tips, of eigenlijk drie oefeningen, die je weer of meer in verbinding kunnen brengen met je partner, kind en eigenlijk iedereen. Het is wel noodzakelijk dat je hetzelfde biedt aan jezelf, want de omgang met de ander is een afspiegeling van jouw omgang met jezelf. Wist je dat? En weet je, dat geldt zelfs net zo voor jouw omgang met de natuur, onze hele leefwereld. Juist in deze tijd, zien we en kunnen we voelen hoe belangrijk en waardevol het bewuste, oprechte contact, blijkt te zijn.

Tip 1: Zie mij

Ten diepste willen wij allemaal kunnen zijn wie we werkelijk ZIJN. In vrijheid. Zonder oordeel. Maar ja, dat oordeel zit meestal al jaren in je gedachten, zonder dat je je het bewust bent. Gedachten over jezelf en de ander: "wat ben ik/je toch ...", "zie je wel, daar heb je het weer...", "ik/je kan ook nooit eens ..." enzovoorts.

ZIE MIJ-oefening:

Voor jezelf

Kijk in een spiegel naar jezelf: kijk jezelf in je ogen; kalm, zacht, met aandacht. Adem rustig door, leg een hand op je hart en een hand op je onderbuik en voel de echte jij. Laat alle gedachten voorbijglijden, zonder er aandacht aan te besteden. Blijf kijken, zacht, liefdevol, met een blik die wil ontdekken en zeg in stilte tegen jezelf: "Ik zie je, ik zie je echt". Blijf dit een paar minuten doen en voel binnen in je wat dit met je doet. Streel jezelf met je ogen en als je wilt ook met je handen.

Met de ander

Als je partner met samen jou jullie verbinding wil verdiepen, ga dan tegenover elkaar zitten. Houd eventueel elkaars handen vast. Zonder spreken: kijk elkaar aan, adem rustig in en uit, zodat je de energie van elkaar binnen kunt laten komen. Blijf kijken, zacht, liefdevol, met een blik die wil ontdekken en zeg in stilte, in je gedachten tegen je lief: "Ik zie je, ik zie je echt". Blijf dit een paar minuten doen en voel binnen in je wat dit met je doet. Met elkaar op deze manier een minuut de dag beginnen en/of eindigen, kan een wonder laten gebeuren tussen jullie. Ga het maar ervaren.

Je kunt deze oefening doen met ieder mens dat je tegenkomt. Zorg dat je bewust oogcontact maakt. En doe dat vooral met je kinderen; ze hebben jouw als bewust aanwezige moeder nodig. Zie ze écht.

Tip 2: Luister mij

Wat is het heerlijk hè, als iemand anders bereid is echt naar jou te luisteren. Zonder oordeel of oplossing. Iemand luisteren is echt wat anders dan iemand slechts horen. Luisteren naar jezelf is echt wat anders dan "ja ja, ik weet het" tegen jezelf zeggen. Jezelf of iemand anders luisteren, betekent, dat je zelf stil wordt, de ander volledig laat uitspreken en vooral je best doet de werkelijke boodschap te ontvangen of ernaar te vragen, als het je niet duidelijk is. Er zijn zeker 3 dingen die ons in de weg staan om een ander goed te kunnen beluisteren:

1. Te denken dat je de boodschap al weet en dat je dus voor de ander (of jezelf) invult, meestal op basis van oude, bekende boodschappen of patronen in jullie communicatie.
2. Oordelende gedachten in jouw hoofd over de ander, jezelf of de boodschap van de ander.
3. Jezelf aangevallen voelen door de boodschap van de ander, of hoe gek dat misschien ook klinkt, door je eigen gedachten.

> lees verder op de volgende pagina



LUISTER MIJ-oefening:

Voor jezelf

Neem de tijd om naar jezelf te luisteren en te kijken. Realiseer je, dat onder jouw gedachten over van alles en nog wat en onder jouw gedrag een wens of zelfs diep verlangen schuil gaat, dat graag beluisterd wil worden. Kun je eerlijk zijn naar jezelf? Vraag jezelf wat je nodig hebt. En als je het antwoord “ik wil geen, ik wil niet meer of ik wil dat iets stopt” hoort, vraag dan wat je wél wilt. Zoek de ja-kant van de medaille op. Met wat je wél wilt, kun je onderweg gaan naar het realiseren van je wens.

Met de ander

Neem bewust tijd om je partner te beluisteren, door ontspannen te zitten, oogcontact te maken (“ik zie je echt”), rustig te ademen en de woorden van de ander eigenlijk in te ademen en in gedachten je beide armen in een ontvangende houding te spreiden. Zo ben jij volledig in een ontvangende positie en geef je de ander ruimte om te delen. Zonder oordeel, zonder onderbreken vanuit je eigen gedachten, zonder jezelf aangevallen te voelen. Luister naar de boodschap onder de woorden die gezegd worden of vraag er naar. Je kunt zelfs de ander vragen wat hij/zij van jou verlangt. En misschien is het al genoeg dat je het niet oordelende luisterende oor voor de ander bent.

Tip 3: Vertel mij

Ken je dat: je loopt al dagen met een vervelend gevoel rond en uiteindelijk barst de bom en verwijt je je partner boos: “Jij ziet en vraagt ook nooit wat. Snap je dan niet dat ik daar en daar last van heb?” Of jullie communiceren al tijden langs elkaar heen en jij voelt je niet niet gezien en beluisterd. Jullie communicatie is als het ware een zoekplaatje geworden, een ‘ik voel ik voel wat jij niet aanvoelt’-spelletje, dat niet grappig meer is. Nee ... logisch als je elkaar niet regelmatig echt ziet, in de ogen kijkt of tijd maakt om elkaar te beluisteren. En logisch, als jij niet echt naar jezelf luistert en misschien zelf ook eigenlijk niet weet wat je onderliggende verlangen is.

VERTEL MIJ-tip:

Deze vraagt je te stoppen met dat meestal onbewuste zoek-spelletje. Het vraagt je contact te maken met je onderbuik-gevoel en dat serieus te nemen.

Voor jezelf

Als jij ergens mee zit, kijk dan eerst jezelf eens echt aan, luister naar jezelf en bevraag jezelf, zodat jij voor jezelf helder hebt, dát je ergens mee zit. Wees lief voor jezelf en neem jezelf serieus. Dender niet door, maar ga even zitten met een kopje thee en zeg tegen jezelf: “hé lieffie, ik ben er voor je, vertel.....”. Misschien kom je er dan ook zelf achter wat je nodig hebt, zodat je dat kunt vertellen aan bijvoorbeeld je partner.

Met de ander

Sta even stil bij en met je partner (kind, vriendin, collega), maak oogcontact en/of ander lichamelijk contact en;

1. Zeg dat je graag even tijd wilt maken om iets te delen met de ander. Vraag wanneer jullie daar samen een moment voor zullen vrijmaken.

Of

2. Vertel de ander dat je ziet of het gevoel hebt, dat er iets is. Beschrijf het gevoel in jezelf of het gedrag dat je ziet van jezelf en/of de ander. Zeg dat je het fijn en belangrijk vindt om tijd voor de ander te maken, zodat je kunt luisteren. Of vraag aan de ander of hij/zij een luisterend oor nodig heeft.

Vergeet daarbij niet, dat het in je relatie ook belangrijk is, dat jij zelf het zoek-spelletje niet hoeft te spelen. Transparantie en eerlijkheid zijn het fundament voor een open en veilige liefdevolle relatie.

*Jij vroeg
wat ik dacht
niet wilde horen
weggestopt
in onvindbare uithoeken
waaruit het fluisterend
onverwacht
tevoorschijn spookte
om niet verstaan te worden*

*totdat
jij vroeg
wat ik dacht*

dank je!

Om verder te lezen:

In deze tijd van veel thuis moeten zijn en vaak dicht op elkaars lip, ervaren velen dat het lastig is ‘eigen-ruimte’ te creëren: tijd voor jezelf te maken.

In dit BLOG <https://www.coachingstromen.nl/snakken-naar-eigen-ruimte/> breng ik je op ideeën en daar vind je ook twee opnames met heerlijke oefeningen voor ‘eigen-tijd’.



Miranda Kruse
branding specialist en ontwerper

Eigenaar van Kruse Beeldende Communicatie

06 - 524 71 118

m.kruse@krusebc.nl

www.krusebc.nl

5 tips om klanten te trekken met je website!

Je wilt een professionele website waarin je laat zien wie je bent, wat je doet en op welke manier jouw bedrijf van betekenis is. Je wilt op waarde worden geschat. Met deze 5 tips zorg je voor aantrekkingskracht en bouw je in je website aan het vertrouwen van (toekomstige) klanten.

Tip 1: De bezoeker van je website komt NIET voor jou!

Ik haal je meteen uit die droom. Mensen bezoeken je website niet voor jou, maar voor zichzelf. Ze hebben een probleem, een wens of een verlangen en zijn op zoek naar inspiratie of een oplossing. Ze zoeken niet naar jouw product of dienst, maar naar het goede gevoel wat ze daarvan krijgen!

- Spreek de taal van je klant. Gebruik haar woorden. Zorg dat jouw klant zich herkent in het verhaal dat je vertelt.

Tip 2: Jij bepaalt de route!

De meeste bezoekers komen voor de eerste keer op je website. Ze kennen je vaak niet eens en hebben geen idee wat jij te bieden hebt. Jij kent je klanten wel! Je weet hoe ze denken en waar ze naar zoeken. Jij weet ook wat er te vinden is op je website. Je weet wat de beste route is om jouw bedrijf te leren kennen. Bezoekers vinden het maar wat fijn om meegenomen te worden door je website.

- Neem ze stap voor stap mee in je verhaal. Geef op elke pagina duidelijk aan wat de volgende stap is.

Tip 3: Kiezen is verliezen!

Ik snap dat je veel te bieden hebt. Dat wil je graag laten zien. Maar website bezoekers zijn op zoek. Het internet staat vol met aanbod waaruit ze kunnen kiezen. Als ze jouw website gevonden hebben, willen ze zo snel mogelijk duidelijkheid. Laat je ze kiezen? Dan zijn er 2 dingen die kunnen gebeuren:

a) Ze gaan twijfelen, hebben geen idee en haken af (voor jou 10 anderen).

b) Ze klikken op een willekeurige pagina, vinden niet wat ze zoeken en haken alsnog af.

- Wat is het belangrijkste waar het in jouw bedrijf om draait? Pak de kern en neem dat als uitgangspunt voor je aanbod.

Tip 4: Geef inhoud aan je verhaal!

De meeste website bezoekers lezen niet. Klopt! Ze scannen. Ze scrollen door de pagina en vliegen met hun ogen langs koppen en andere dingen die opvallen. Bevalt het wat ze zien? Dan gaan ze lezen! Aan jou de taak om met pakkende koppen, overzichtelijke vormgeving en passend beeldmateriaal bezoekers te inspireren om te lezen.

- Geef inhoud aan je verhaal. Geef bezoekers context om verbinding te maken, zodat vertrouwen ontstaat. Voorkom lange lappen tekst. Schrijf in korte alinea's met aansprekende koppen. Wissel tekst af met beeldmateriaal, pakkende quotes en referenties. Dat maakt webpagina's aantrekkelijk om te lezen.

Tip 5: Website klaar, afwachten maar!

Een website helpt om je doel te bereiken. Om te verkopen. Maar een website maakt jouw bedrijf niet zichtbaar. Mensen moeten je eerst weten te vinden. Is je website klaar? Tijd voor actie! Je hebt niet voor niets tijd, geld en energie in je website gestoken.

- Wordt zichtbaar en trek aandacht met blogs, vlogs, sociale media, ads, workshops, webinars, seo enz. Stuur mensen door naar je website voor verdieping, verbinding en vertrouwen.

Meer over branding van je bedrijf vind je op www.krusebc.nl

Of maak een afspraak voor een gratis strategiesprek.

Op je zichtbaarheid!



Nicole Hoogenboom

coaching van ouders met een kind met een
autismespectrumstoornis en/of AD(H)D

Eigenaar van Hoogenboom begeleiding & coaching

06 - 197 03 438

nicole.hoogenboom@nhbc.nl | www.nhbc.nl

3 tips voor ouders van kinderen met ADHD/ADD of autisme

Mijn kind heeft de diagnose autisme of AD(H)D. En dat kost zoveel energie van mij. Hoe zorg ik beter voor mijzelf? Ik ben zo moe, ik ben alleen nog maar moe.

Sinds 2009 coach ik moeders van kinderen met autisme of AD(H)D. Moeders die op een gegeven moment niet meer kunnen of durven genieten van hun kind en hun relaties. Moeders die al moe zijn als de dag nog moet beginnen en eigenlijk elke ochtend opzien tegen de dag die voor hun ligt.

Deze moeders leren bij mij om weer voor zichzelf te mogen kiezen waardoor ze makkelijker voor hun kind kunnen kiezen. Ze leren om hun grenzen aan te geven, niet alleen thuis maar ook in werk situaties. Ze ontdekken vooral tijdens het traject dat er nog heel veel wel mooi is in hun leven om van te genieten.

Ik geef je hier drie tips, je leven wordt -als je deze tips je eigen maakt- nu niet opeens perfect, maar wel beter hanteerbaar. Eén tip is heel specifiek voor jezelf en twee tips gaan over het omgaan met jouw kind.

Tip 1: Ontdek jouw geiten

Het is heel belangrijk dat jij uit gaat zoeken wie er in jouw omgeving niet goed voor je zijn. Is dat die vriendin die altijd afgeeft op jouw opvoedskills. Is het die moeder op het schoolplein die zo duidelijk laat weten dat jouw kind volgens haar een etterbakje is. Of is het jouw collega die zelf altijd na het weekend ziek is maar jouw verwijten maakt als jij jouw kind op moet halen van school.

Kort door de bocht: 'wapen je tegen deze mensen. Ze zullen altijd op het moment dat jij er door heen zit met hun reactie komen. Het is alsof ze het voelen dat jij op instorten staat, dan slaan ze toe'.

Wanneer jij van jezelf weet dat jouw energie niet optimaal is zorg je ervoor dat je jouw 'geiten' die dag uit de weg gaat. Ook als dat haast onmogelijk lijkt zoek je toch een manier om ze niet te ontmoeten. En dat lukt echt.

Tip 2: Check of de gegeven opdracht goed begrepen is

Laat je kind de opdracht eventueel herhalen, zodat je zeker weet dat hij het verstaan en vooral ook begrepen heeft. Wij zijn er zo snel van overtuigd dat we duidelijk zijn in het geven van opdrachten. Maar hoe vaak gebeurt het niet dat je kind een gedeelte van de opdracht mist? Meestal gaat het om het eerste gedeelte van de opdracht, omdat je kind met zijn gedachten nog ergens anders was toen jij begon te praten. Bij dat kleine vogeltje in de boom bijvoorbeeld, of bij zijn interne vraag: "Wat eten we vanavond?" Als jouw vraag of opdracht te lang is, heb je zelfs kans dat hij het laatste gedeelte ook niet oppikt. Hij zit dan met een gefragmenteerd stukje van een opdracht waarmee hij niets kan.

Lange opdrachten hak je dus het best in stukjes. Het werkt beter om meerdere opdrachten te geven, in plaats van één te lange opdracht.

Tip 3: Spreek je kind aan bij zijn naam als je iets van hem wil

Op het moment dat jij je kind roept zonder zijn naam te gebruiken, is het voor hem niet duidelijk dat je hem bedoelt. Hij zal dan niet registeren dat het om hem gaat. Dus zeg niet: "Ga je de tafel dekken?", maar: "Karel, ga je nu de tafel dekken?"

Het klinkt zo simpel, maar hoe vaak vragen we niet iets aan iemand zonder te registreren of de opdracht wel ontvangen wordt?

Wil je meer lezen over een moeder die haar eigen energie uiteindelijk toch belangrijk genoeg vond en beter voor zichzelf ging zorgen? Haar verhaal heb ik beschreven in zes korte hoofdstukken. Dit verhaal, wat ook wel mijn verhaal is, kan je aanvragen via de volgende link:

<https://www.nhbc.nl/ebook/>



Marijke Willems

beziel en betrokken werken

Eigenaar van Marijke Willems

06 - 518 06 883

info@marijkwillems.nl

www.marijkwillems.nl

5 tips voor meer rust in je hoofd

Heb je regelmatig last van een te vol hoofd? Wordt je geïrriteerd door die stem die je zegt wat je allemaal moet doen en niet mag vergeten? Ben je vaak aan het piekeren of maak je de dingen te groot in je hoofd? Ik deel hier 5 tips met je die je direct meer rust in je hoofd brengen.

Tip 1: Adem je uit je hoofd

'Adem is leven' zegt men wel. En dat is natuurlijk ook echt zo. Zonder adem, zonder zuurstof kun je niet leven. Hoe je ademhaalt bepaalt echter ook jouw kwaliteit van leven. Je gevoel van onrust, spanning of stress kun je positief beïnvloeden met je ademhaling. Dat is ook nog eens heel gemakkelijk want je adem is er altijd. Als je je aandacht op je adem richt kom je direct uit je hoofd. Hoe vaker je dit doet des te meer je je aandachtsspier traint om uit je hoofd te komen.

Tip 2: Gebruik je hoofd om over dingen na te denken, niet om aan dingen te denken

Haal alles alles wat je moet of wilt doen uit je hoofd. Schrijf het op. Doe een notitieboekje in je tas of leg het naast je bed, zo heb je altijd iets bij de hand. Je hoofd is nu 'leeg' en er is ruimte om het te gebruiken waar het voor is bedoeld.

Tip 3: Stel je zelf de vraag: moet ik dit nu doen?

Nog een stapje verder: stel jezelf bij alle dingen die je hebt opgeschreven bij tip 2 de vraag: Moet ik dit nu doen? Stel deze vraag 5 keer, met elke keer de klemtoon op het volgende woord. Moet ik dit nu doen? Moet ik dit nu doen? Moet ik dit nu doen? Moet ik dit nu doen? Enzovoorts. Dit geeft vaak een andere kijk op alles wat er moet. Probeer maar eens.

Tip 4: Doe de dingen een voor een: singletasken in plaats van multitasken

Probeer de dingen die je doet met aandacht te doen. We denken vaak dat 2 of 3 taken tegelijk doen efficiënter is, maar je brein moet dan heel hard werken. Want het duurt telkens minimaal 10 minuten! om weer tot focus en concentratie te komen.

Drink om te beginnen eens je kopje thee met volle aandacht. Je legt je mobiel, de krant of je tijdschrift even weg. En je brengt je aandacht volledig naar de thee: wat proef je, wat voel je?

Tip 5: Neem een mini-pauze

We zijn zo geneigd om steeds bezig te zijn, we denken dat we dan productiever zijn, maar het tegendeel is waar. Als je pauzes neemt ben je juist productiever. Je lichaam rust uit, en je brein ook. Een dutje van 5 minuutjes kan wonderen doen voor je energiepijl en je focus. En let op dat je niet langer slaapt want dan wordt je juist groggy wakker en is je brein veel minder helder.

OM VERDER TE LEZEN: Wil je meer lezen over hoe je je gevoel van stress en onrust verminderd? Ik heb diverse blogs hierover geschreven, je kunt ze vinden op: <https://www.marijkwillems.nl/blog/>





Ilse de Vries bedrijfsfotograaf

Eigenaar van Fotograafilse

06 - 237 58 133

ilse@fotograafilse.nl

www.fotograafilse.nl

Zakelijke foto voor LinkedIn: de belangrijkste punten

Nog vaak kom ik op LinkedIn profielfoto's tegen die niet echt zakelijk te noemen zijn. Terwijl het toch het belangrijkste onderdeel van je LinkedIn profiel is. Met een niet professionele foto kom je als bedrijf ook niet echt professioneel over. Wil jij beter bij je doelgroep in beeld verschijnen op LinkedIn? Zodat ze vertrouwen in je krijgen en contact opnemen? Lees dan deze belangrijkste punten waarop je moet letten bij het maken van een goede zakelijke foto voor LinkedIn.

Tip 1: Zorg voor een glimlach

Een glimlach is drempelverlagend. Volgens onderzoek doen mensen eerder zaken met je als je lacht. Het schept vertrouwen, je straalt warmte uit en bent daardoor makkelijker te benaderen.

Tip 2: Kijk recht in de camera

Als je met iemand in gesprek bent kijk je hem of haar toch ook aan? Het socialmedia-kanaal kent wel een half miljard leden. Zorg dat je ze recht aankijkt als ze je vinden.

Tip 3: Zorg voor een recente foto

Het kost je bij je eerste zakelijke ontmoeting direct al een stuk vertrouwen als je profielfoto niet overeenkomt met de werkelijkheid. Houd dus bijvoorbeeld rekening met een plotselinge verandering qua kapsel of haarkleur.

Tip 4: Vergroot een foto niet

Vergroot je foto niet voordat je hem upload, maar laad hem liever wat groter in. Je loopt anders het risico dat je foto onscherp wordt. Een heel grote foto eerst even verkleinen op je computer is prima. LinkedIn snijdt je foto op precies de juiste afmeting. Mocht dit niet mooi uitvallen dan kun je je foto eerst wat verkleinen en weer uploaden.

Tip 5: Alleen je gezicht en schouders

Onderzoek wijst uit dat je gezicht en schouders, niets meer en niets minder, het ideale uitgangspunt zijn voor je profielfoto. Op LinkedIn zijn veel foto's te vinden waar mensen teveel op afstand zijn.

Tip 6: Zorg voor een heldere foto

Het klinkt logisch, maar toch komen donkere foto's met schaduweffecten veelvuldig voor op LinkedIn. Het brengt een bepaalde vorm van duisterheid teweeg en dat is nou net wat je niet wilt. Is de helderheid te hoog dan kan dit een gek neffect hebben. Probeer dus te zorgen voor een heldere foto waar je hele gezicht goed op te zien is.

Tip 7: Alleen jij op de foto

Zorg dat het alleen om jou draait en dat er niets anders op de achtergrond of naast je te zien is. Dus ook geen foto waar jij uitgesneden bent en waar lichaamsdelen van je vrienden of vriendinnen op staan.

Tip 8: Wees jezelf

Zorg dat je je niet anders voordoet dan je bent. Heb je normaal nooit een stropdas om? Waarom er dan een omdoen voor je LinkedIn profielfoto? Draag kleding die je normaal ook zou aantrekken voor een zakelijke afspraak.

Wil je dat ik jouw LinkedIn profielfoto gratis check op bovengenoemde punten?
Neem dan gerust contact met me op.





UVON IJssel-Vecht

verrassend, verfrissend en betrokken

Is onze netwerkclub misschien ook iets voor jou? Ben jij ondernemer en vrouw, run je minimaal twee jaar een eigen bedrijf of heb je een managementfunctie met een ondernemende rol? Dan ben je van harte welkom! Kijk op www.uvonijssel-vecht.nl