

Emotional Freedom Techniques

Beter presteren op de werkvloer

Door drs. Nicole Mulders

Venray• EFT (Emotional Freedom Techniques) is een relatief onbekende, maar zeer werkzame methode om problemen op de werkvloer te verhelpen. Die mening is EFT-trainer Yvonne Toeset toegedaan. En is gebaseerd op de succesverhalen van haar cliënten "Dankzij EFT kom je los van angst."

Hoe werkt EFT?

"EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Het is een zelfhulpmethode. Voorwaarde is dat je een probleem hebt waar je mee worstelt. Werk je met EFT, dan ga je terug naar de herinnering eraan en worden de negatieve emoties aan deze herinnering opgelost. Deze worden met behulp van acupressuur geneutraliseerd: we bekloppen een aantal punten op gezicht, lichaam en handen waardoor de negatieve spanning wordt geneutraliseerd. Het bekloppen van de acupressuurpunten, die verbonden zijn met onze meridianen, doet iets met ons energiesysteem. Vergeet niet: emotie is energie."

Hoe belangrijk is energie?

Als je je prettig in je vel voelt, stroomt de energie in je lichaam door. Ben je down of depressief, dan is de energie geblokkeerd. Gary Craig, de grondlegger van EFT, zei daarover: 'Alle negatieve emoties worden veroorzaakt door een verstoring in het energiesysteem van ons lichaam.' EFT heft die verstoring op, zodat de energie weer vrij kan doorstromen."

Werkt EFT?

"Jazeker. Dat zie ik dagelijks. Er is in Amerika al veel onderzoek naar EFT gedaan. Daaruit blijkt dat EFT een werkzame methode is. Het bestaat sinds de jaren negentig, en wordt nog steeds verrijkt. Een alternatieve methode als EFT werkt preventief: er valt voor mensen die er mee werken veel winst te behalen."



■ "EFT is een zelfhulpmethode", benadrukt Yvonne Toeset.

Met welke zaken worstelen ondernemers die bij je komen?

"Dat zijn vooral werkdruk en stress. Er is in bedrijven steeds meer werk te doen met steeds minder mensen. Werknemers zijn bang om daar iets van te zeggen. Maar willen eigenlijk wel met de huidige baan stoppen en switchen naar een andere job. Er spelen vragen door hun hoofd zoals: welke baan past het best bij me, hoe ga ik om met een hogere werkdruk. Vroeger had je

meer baanzekerheid. Dat zorgt voor minder werkdruk. Die zekerheid is nu verdwenen."

Kun je voorbeelden geven van mensen die bij je aankloppen?

"Ik heb veel mensen van Inholland gehad (waar jaren terug fraude werd geconstateerd en het opleidingsniveau eerder laag bleek te zijn, red.). Intern was er veel voor de medewerkers veranderd. Ze wisten niet meer

hoe of wat. Ik heb ze geholpen met vragen als: wat is de kern van mijn onzekerheid en hoe zit het met conflictsituaties? Dankzij EFT kunnen ze nu relaxter naar hun werk. Ik heb ze ook geleerd zichzelf beter te manifesteren. Er herst veel onzekerheid op de werkvloer. Zo blijken vijftigplussers bang te zijn om te solliciteren. Ik heb ook cliënten die, al dan niet op de werkvloer, niet in een enge ruimte durfden te vertoeven. Na enkele ontmoetingen was die angst verdwenen en ervaren ze veel meer levensvrijheid."

Wat is het grootste probleem dat je kent?

"Dat is als mensen de problemen waar ze mee worstelen niet onderkennen. Ze schamen zich ervoor. Jammer dat mensen zich niet realiseren dat de problemen kunnen verdwijnen dankzij een eenvoudige methode als EFT. Er komen veel mensen uit de zakenwereld bij me. Ze zijn verbaasd over de snelheid waarmee EFT iets oplost."

Wat is het mooiste aan je werk?

"Het is fijn dat mensen me in vertrouwen nemen. En het is mooi als het dankzij EFT beter met hen gaat. Als ze iets hebben opgelost. Dat is heel waardevol en voor mij de motor om hiermee door te gaan. Het gebeurt vaak dat er iets essentieels verandert. Met EFT presteer je stukken beter op de werkvloer."

Yvonne Toeset is gecertificeerd EFT-therapeut en -trainer. Begin 2000 begon zij met EFT. EFT kan ook als onderdeel van een coachingsgesprek gebruikt worden. "Maar er zijn genoeg klanten die speciaal voor EFT komen." Toeset heeft jaren in het bedrijfsleven gewerkt. Ze richt zich ook op communicatieve vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling. "Ik heb in de loop der jaren gemerkt dat ik graag één op één werk". Toeset is opgeleid als dansdocent en actrice. Ze schreef de boeken 'EFT werkt!' en 'Innerlijke rust met EFT'.

Wilt u als bedrijf weten hoe EFT werkt? Yvonne Toeset komt graag naar u toe. Bijvoorbeeld voor een workshop anti-stress of preventief verzuim. Of voor een cursus EFT. Info: www.eqlibre-eft.nl

Limburg Onderneemt Workshop 'Facebook 4 Business'



Facebook is 's-werelds grootste sociale netwerk voor privé en zakelijk gebruik en 1 op de 7 mensen op aarde logt minstens 1 keer per maand in. Wereldwijd telt Facebook 1 miljard mensen en in Nederland 7,6 miljoen, waarvan 52% vrouw is en de grootste leeftijdsgroep 25 tot 34 jaar. Al deze gebruikers delen niet alleen berichten, foto's en video's met vrienden, maar geven ook aan welke merken, producten of bedrijven ze leuk vinden. Een rijke database dus, die met een zakelijke Facebookpagina voor elke ondernemer bereikbaar is. Via een Fanpage gaat u 'de dialoog' aan met uw doelgroep; u houdt ze op de hoogte met nieuws, acties en tips en krijgt er nuttige feedback voor terug. Hoe beter uw updates, hoe meer fans over uw bedrijf of merk praten en hoe meer Facebookvrienden over u horen.

Het volgende wordt tijdens deze workshop behandeld:

- Facebook Facts
- Content Creatie
- Uitleg Facebook Edgerank
- Knoppentraining
- Adverteren op Facebook
- Do's & Dont's
- Uitleg administratiepanel
- Regels en richtlijnen
- Publiek opbouwen, hoe krijg ik likes?
- Community Management
- Koppeling online / offline

Aan deze workshop kunnen maximaal 10 personen deelnemen.

Tijdstip: 10.15 - 13.00 uur

Dinsdag Lokatie Sittard, Hoofdkantoor Media Groep Limburg,
19 maart 2013: Mercator 3, 6135 KW SITTARD

Donderdag Lokatie Venlo, House Of Social Media,
21 maart 2013: Deken van Oppensingel 3, 5911 AA VENLO

Kosten: € 180 per persoon

Deelname: Wilt u aan deze workshop deelnemen of wenst u meer informatie? Neem dan contact op met Els Spronk, bureaucoördinator van Limburg Onderneemt tijdens kantooruren bereikbaar op 046 - 411 72 32 of stuur een e-mail naar [limburgonderneemt@mgl.nl](mailto: limburgonderneemt@mgl.nl) o.v.v. 'Workshop Facebook'. Vermeld uw factuuradres én de datum en locatie waar u wilt deelnemen. U ontvangt vervolgens een officiële bevestiging en verdere instructies per e-mail.

Wij bieden tevens workshops aan voor Twitter, LinkedIn en Pinterest.



HOUSE OF
SOCIAL MEDIA.NL

LIMBURG ONDERNEEMT