

Allemaal Vitaal

We kunnen allemaal leren om veerkrachtig, energiek en bewust in het leven te staan.

www.allemaalvitaal.com

06-14484692

Machteld Cossee is maatschappelijk doofblind door het syndroom van Usher. Door deze erfelijke aandoening gaat haar zicht en gehoor langzaam achteruit. Zij heeft gewerkt als HR assistent & recruiter in de zakelijke dienstverlening. Na een aantal jaren voor zichzelf en gezin gezorgd te hebben, is zij drie jaar geleden gestart met opleiding tot Vitaliteitscoach. Inmiddels is zij gediplomeerd Vitaliteitscoach en heeft zij vele workshops, coachingtrajecten en lezingen mogen verzorgen. In de tussenliggende jaren heeft Machteld niet stil gezeten. Zij heeft 6 jaar gewerkt bij FNV bondgenoten als consulent werk en inkomen en re-integratie consulent.

In combinatie met de opleidingen, werkervaringen en levenservaringen mag zij zichzelf een professionele ervaringsdeskundige noemen.

Haar visie is: niets is wat het lijkt.

Algemeen:

Allemaal komen we de universele thema's in ons leven tegen. In ons werk, dagelijkse gang van zaken, sport, sociale activiteiten. Denk aan 'grenzen aangeven', 'persoonlijke groei', 'goed zorgen voor mijzelf', 'regie pakken'.

Hoe ga jij om met deze thema's?

Ook in het bedrijfsleven komen deze thema's naar voren. Als individu, binnen een team, of bestuur of management.

Laat je inspireren door een talk van Machteld. Zij zet haar beperkingen in als metafoor om de toehoorders nieuwe inzichten te geven. Dit keer is het niet alleen luisteren, maar ook ervaren, delen en noteren. Je wordt getriggerd om na te denken over jouw eigen handelen. Na afloop ga je de deur uit met een verfrissende kijk op eigen functioneren.



Bekijk Machteld haar TedTalk op youtube
Tedx Talks



Machteld Cossee denkt met u mee! Vraagstukken en ideeën zet zij om in een concreet maatwerk plan. Neem daarom altijd vrijblijvend contact op. Hieronder enkele voorbeelden van reeds gegeven workshops en lezingen.

Thema's:

Persoonlijke verhaal

In dit geval is het persoonlijke levensverhaal van Machteld al een inspiratiebron. Door het degeneratie proces van haar zicht en gehoor dient zij zichzelf continu te focussen op mogelijkheden. En mogelijkheden worden gecreëerd door keuzes te maken en een open mind te hebben. Hier mogen de toehoorders de tijd nemen om te reflecteren hoe dat in hun eigen leven is.

Vitaliteit, hoe wil jij ouder worden?

Hot item, vitaliteit. Maar waar gaat het eigenlijk om bij dit onderwerp? In deze lezing vertelt Machteld over haar zoektocht naar vitaliteit. Hoe kan ze vitaal zijn met deze beperkingen? De toehoorders worden uitgenodigd om na te denken over hun eigen situatie en hun toekomst. We leven langer, we werken langer door, we hebben te maken met een snel levensritme en zitten frequent achter een beeldscherm. Met volop nieuwe ideeën en inzichten gaan de deelnemers naar huis.

Regie pak je zelf.

Veel mensen hebben het gevoel dat ze worden geleefd. Door hun werk en collega's, door het huishouden, door vriendschappen, door verwachtingen, etc. Of heeft het te maken met grenzen stellen? Of keuzes maken? Machteld vertelt dat ze geregeld het gevoel heeft afhankelijk te moeten zijn van anderen. Wat doet dat met je gevoel van eigenwaarde? Het heeft allemaal te maken met je eigen regie pakken. Hoe je dat doet..... dat kunnen de deelnemers horen van Machteld

Donder en bliksem

Slecht nieuws, kan je je daar op voorbereiden? Laat jij je bepalen door weerprognoses? In deze lezing gaat het over hoe je om kan gaan met dreigend slecht weer. Laat de zon weer in je stralen, en bepaal zelf hoe je omgaat met onheilspellende prognoses.

