

# #LEREN UIT BOEKEN



## GET A GRIP

Mira Huypens # LannooCampus # 9789401477949 # 198 p. # paperback

Hoe kun je je werkcontext zelf mee bepalen? Waarom is een goed werkende nervus vagus cruciaal om je veerkracht te versterken? Welke future skills houden je professioneel relevant in een digitale wereld? Als het gaat over werk en toekomst lijken onrust en twijfel de sleutelwoorden. Nog nooit veranderde onze wereld zo snel. De vraag die veel mensen wakker houdt: is er nog wel plaats voor mij op de arbeidsmarkt van de toekomst? En hoe haal ik voldoening uit mijn werk en leven? De uitdagingen zijn er. Zoveel is zeker. Maar iedereen heeft een keuze: tevergeefs blijven hopen dat alles bij het oude blijft of vanuit een positieve groeimindset vooruitgaan. Voor die laatste optie is een stevige dosis veerkracht een must, en moeten we breder kijken dan naar het brein alleen. Meer specifiek naar de nervus vagus in ons zenuwstelsel.

## WENDBAAR ALS HET WOELIG WORDT

Liselotte Baeijaert, Chris Aertsen, Lily Deforce en Anton Stellamans # LannooCampus # 9789401475549 # 168 p. # paperback

Als er iets is waar we allemaal naar streven, zowel in ons persoonlijk leven als op ons werk, dan is dat ongetwijfeld het gevoel van vervulling, welzijn en zingeving. Niet altijd makkelijk in onze complexe wereld. Een grote hulp daarbij kan een goed werkend kompas zijn. Een betrouwbaar instrument dat richting geeft en moeiteloos inspeelt op veranderingen. Wendbaar als het woelig wordt is zo'n kompas. Het zal jou zowel persoonlijk bijstaan als richting geven in je team of organisatie, of zelfs in de brede context van onze samenleving. Het boek helpt je ontdekken waar jouw bronnen van veerkracht zitten, geeft inspiratie over hoe jij je veerkracht en die van je team kunt vergroten, en helpt je om anderen te stimuleren tot energiek en duurzaam samenwerken.

## ZEN OF HET KONIJN IN ONS BREIN

Tom Hannes # Witsand # 9789492934826 # 238 p. # paperback

Boeddhisten zeggen dat ons vermogen om gelukkig te zijn vele malen groter is dan we ons durven in te denken. Dat we een vrij leven kunnen leiden. Maar ons dagelijkse leven lijkt eerder getekend door onvermijdelijke stress, lastige emoties, onhebbelijke gewoontes - om nog maar te zwijgen van al die vervelende mensen om ons heen. Wees in die jungle maar eens 'zen'. En toch kan het. Echt. In Zen of het konijn in ons brein leert Tom Hannes - gepokte en gemazelde boeddhist - ons op een speelse en compromisloze manier om het verschil te maken. Het verschil tussen een leven vol onrust en een leven dat we zelf en zelfstandig leiden. Het verschil tussen leven als slaafjes van een bazig konijn in ons hoofd en leven als de volle mens die we op elk moment wijs en actief leven. Zen. Het kan. Echt.

## KOM TOT DE KERN

Marijne van den Kieboom en Ellis Buis # Thema # 9789462722347 # 176 p. # hardcover

We nemen graag zelf de regie in het bouwen aan ons eigen succes en geluk. En net als in de sport geldt: als je het beste uit jezelf wilt halen, dan wil je een coach aan je zijde. Maar welke vraag heb je precies? Welke soort coach of welke begeleiding past het beste bij jouw vraag? En hoe vind je die? Kom tot de kern is een krachtig zelf-assessment om tot een eerlijke, heldere analyse van jouw vraag te komen. Je krijgt inzicht in de vraag achter jouw vraag. In wat je echt nodig hebt. De bijzondere kracht van dit boek zit 'm in het tegelijkertijd onderzoeken van twee soorten vragen. Met de positieve vragen ontdek je waar je naar verlangt, de uitdagende vragen prikkelen je om in de schaduwkant van je persoonlijkheid te durven duiken. Wat is nog latent en onderbewust? Wat is het dat je werkelijk wil onderzoeken? Want daar waar het knelt of schuurt zit vaak de groei en de winst. Kom tot de kern brengt juist dát naar de oppervlakte.

## SPIEGEL BEELDEN - MIRROR IMAGES

Luc van Esch en Erik de Rie # Thema # 9789462723139 # 48 p. # kaartspel

In de eerste seconden is onze eerste indruk bepaald. Onderbewuste (voor)oordelen bepalen onze keuzes op basis van automatische patronen. Deze kaarten zijn een laagdrempelige manier om het gesprek te openen over waarnemingen, (voor)oordelen, persoonlijke voorkeuren, verlangens, diversiteit en ook over kwaliteiten en valkuilen. De kaarten zijn inzetbaar in trainingen, team- of coachtrajecten om bewustwording te creëren op thema's als: diversiteit, in en uitsluiting, inclusief samenwerken, patronen, organisatie(team) cultuur, en nog veel meer. Een laagdrempelige tool voor team (coaches), managers, projectleiders, HRM adviseurs, trainers en facilitators.



## CANON VAN LEREN & ONTWIKKELEN

Manon Ruijters, Rika Schut en Robert-Jan Simons # Boom Uitgevers # 9789462764071 # 664 p. # hardcover

De Canon van leren & ontwikkelen is hét basiswerk voor praktijkmensen zoals trainers, opleiders en adviseurs die zich bezighouden met leren en ontwikkelen in en om organisaties. Voor iedereen die iets van de achtergrond van leerconcepten wil weten, van de mens achter dat concept en van de mogelijkheden en beperkingen van het concept.

Deze volledig herziene editie bevat 50 gezichtsbepalende theorieën rond leren en ontwikkelen. Van Aangeleerd optimisme tot Werkleren. Het e-book bevat nog eens 25 extra concepten - van Afgunst tot Zone van de naaste ontwikkeling. Op de bij de Canon behorende website worden alle 75 concepten (uit boek en e-book) toegelicht.

## WALK YOUR MEETING

Martine de Vaan # Boom Uitgevers # 9789024442669 # 224 p. # paperback

Hele dagen binnen zitten, te weinig bewegen en eindelijk vergaderen: miljoenen mensen worstelen ermee. Weeting - een samenvoeging van walking & meeting - maakt hier een einde aan. Buiten lopen, mag je dat werken noemen? Martine de Vaan doet al jaren dagelijks wandelmeetings. Ze maakt je met aanstekelijk enthousiasme warm voor deze toevoeging aan je werkdag. Walk your meeting laat zien hoe wandelmeetings werken, van een simpel 1-op-1-overleg tot werkvormen voor verschillende soorten vergaderingen. Ook krijg je volop praktische tips, van aantekeningen, schoenen en de ideale route, tot hoe je weeting introduceert in je werkdag of bij je organisatie. Martine de Vaan behandelt een aantal overtuigende wetenschappelijke inzichten, bijvoorbeeld over de relatie tussen bewegen en de groei van de hersenen. Dit maakt je bewust van de ingesleten routines op kantoor en de noodzaak om die te verbeteren. Dit is het eerste boek over wandelmeetings: een must-have voor iedereen die beter wil vergaderen en een onmisbaar naslagwerk voor de ervaren weeter die nieuwe toepassingen zoekt.

## VERANDERGEDRAG

Thijs Leenman # Boom Uitgevers # 9789024443918 # 144 p. # paperback

Hoe kan je als manager of veranderaar gedragsverandering stimuleren? Dat is in de praktijk knap ingewikkeld. We richten ons vaak op het schrijven van de beste plannen, terwijl gedragsverandering niet uit te rollen is. Gedragsverandering ontstaat juist in onderlinge dynamiek. In Verandergedrag neemt Thijs Leenman je mee langs de belangrijkste conclusies uit vijftig jaar organisatiepsychologie, klinische psychologie en psychotherapie. Deze verrassende inzichten, die de werkvloer nog nauwelijks hebben bereikt, komen samen in Verandergedrag: gedrag waarmee je gedragsverandering interactief stimuleert. Aan de hand van dialogen en praktische voorbeelden leer je hoe Verandergedrag in interacties het verschil maakt. Bovendien krijg je precies de handvatten die je nodig hebt om in jouw eigen verandercasus concrete stappen te zetten. Een essentieel boek voor elke veranderaar.

## ECHT COACHEND LEIDINGGEVEN

Marijke Lingsma # Boom Uitgevers # 9789024443567 # 240 p. # paperback

Als leidinggevende wordt er van je verwacht dat je uit de verscheidenheid van medewerkers een team ontwikkelt. Dat je daarbij botst vanuit persoonskenmerken zoals dominantie en eigengereidheid, weet iedere leidinggevende uit ervaring. Ongeduld en irritatie zonder anderen de schuld te geven - het is even wennen - blijken een goede aanleiding om uit te zoomen op deze botsingen. Écht coachend leidinggeven is het erkennen van patronen in deze kritieke momenten. Het bespreekbaar maken van impliciete aannames in relatie met team- en organisatiedoelstellingen is de basis om zaken met elkaar te doen. Zo vergroot je je impact. En zo creëer je een voedingsbodem voor ieder team - met jou als leidinggevende - om zich duurzaam te ontwikkelen in presteren en leren. Dan lever je echt een bijdrage aan de lerende organisatie.

## TOEGEPASTE VERBEELDING

Luc De Schryver # Garant # 9789044138382 # 296 p. # paperback

Het toepassen en concreet maken van onze verbeelding blijkt in toenemende mate belangrijk. We zijn allen creatief en hebben allemaal reeds onze intuïtie gebruikt om bepaalde uitdagingen creatief op te lossen. Maar in welke mate konden we dit denkproces herhalen? Waarom zou je doelbewust jouw verbeelding en creatieve en probleemoplossingsvaardigheden ontwikkelen? Hoe kunnen studenten en managers complexe problemen aanpakken? Hoe stimuleer je innovatie? Hoe implementeer je nieuwe oplossingen? Is creativiteit de sleutel tot succes? Bij het beantwoorden van deze vragen biedt deze toegankelijke tekst een introductie tot de essentiële vaardigheden en inzichten van het creatief oplossen van problemen en het creëren van de juiste omgevingsfactoren om creatief gedrag mogelijk te maken.



## POSITIEVE INTELLIGENTIE

# Pelckmans  
# 9789464013474  
# 188 p.  
# Paperback

- # Een bewust positieve mindset d.m.v. zelfreflectie, breintraining en omdenken
- # Duidelijk stappenplan, theoretische inzichten en herkenbare verhalen
- # Zowel op persoonlijk niveau als in teamverband inzetbaar



**Isabelle Hoebrechts** is pionier in de wereld van wellbeing en employee journey en employer branding. Ze is Happy Founder van 361°, Creating Happy Employees en sinds juni 2021 structurele Business Partner Wellbeing voor Attentia. **Gina Peeters** is cognitieve gedragscoach, talent- en jobcoach, hartcoherentiecoach en stress- en burn-outbegeleider. Als trainer begeleidt ze teams en organisaties bij wellbeing trajecten. Samen zetten ze wellbeing en mentale gezondheid op de kaart met als focusdomeinen positieve intelligentie, neurocognitivism, energieherstel, stressbeheer en corporate wellbeing.

## MENTAAL FIT DANKZIJ JE POSITIEVE INTELLIGENTIE

Steeds meer mensen zijn zoekende of raken de weg kwijt in onze snel veranderende wereld. Ze krijgen te maken met verlies, teleurstelling, te hoge verwachtingen of stress en komen daardoor in een negatieve spiraal terecht. Er is nood aan een manier om te leren omgaan met de uitdagingen die het leven op je pad brengt. Tijd om je positieve intelligentie aan te spreken, vinden Gina Peeters en Isabelle Hoebrechts.

Positieve intelligentie of PQ bepaalt de mate waarin jij op een positieve en oplossingsgerichte manier kunt omgaan met de kleine en grote uitdagingen van het leven. De mate van positieve intelligentie bepaalt dus je mentale fitheid, die je kunt inzetten bij uitdagende gebeurtenissen. Hoe snel kun jij schakelen van negativiteit naar positiviteit? Hoe ga je om met tegenslagen? Hoelang blijf je hangen in een negatieve sfeer? Zoek je steeds de fout bij jezelf of leg je de schuld vaak bij anderen? Lig je 's nachts wakker van onzekerheden?

**“Het probleem is niet het grootste probleem, je reactie op het probleem is vaak het grootste probleem. Je hebt dus meer impact op je leven dan je zelf denkt.”**

Een hoog PQ maakt je mentaal weerbaar en gelukkig. En wanneer je je als medewerker goed in je vel voelt, zal je ook meer betrokken en productiever zijn. Wellbeing is dus niet alleen een verantwoordelijkheid van de werkgever, maar evengoed van de medewerker zelf. Je kan je bewust positieve mindset ontwikkelen door breintraining en door te investeren in je aanpassingsvermogen en emotionele stabiliteit, om zo op een oplossingsgerichte manier om te gaan met de kleine en grote uitdagingen.

Aan de hand van een duidelijk stappenplan, theoretische inzichten en herkenbare verhalen helpen Gina en Isabelle je op weg. Want het vraagt wel wat zelfreflectie, breintraining en omdenken om je eigen saboteurs te leren herkennen en hiermee om te gaan.

**"Positieve intelligentie bouw je stap voor stap op door dagelijkse mentale oefeningen."**

Gina Peeters: 'Toen ik ervoor koos om een carrièreswitch te maken, stapte ik een onzekere wereld en toekomst in. Ondertussen ben ik op een punt gekomen dat ik me elke dag inzet voor mensen om bij te dragen tot hun groei- en denkprocessen die leiden naar een positief en gelukkig leven. In dit boek nemen we je mee in een verhaal dat je doorheen alle deelelementen van positieve intelligentie gidst. Wij geloven daarbij in een pragmatische aanpak, zodat je met concrete inzichten, oefeningen en voorbeelden aan de slag kan.'

Isabelle Hoebrechts: 'We willen je laten ontdekken dat als je positief in het leven staat en serene en bewuste keuzes kan maken, je echt gelukkig kan zijn. Maar denk vooral niet dat geluk een must is, dat je altijd gelukkig moet zijn. Neen, we hebben allemaal moeilijke momenten in ons leven, maar hoe je daarmee omgaat wordt voor een groot deel bepaald door je mindset.'

