



[Home](#)

[Werkwijze](#)

[Contact](#)

2e jaargang—nummer 1
21 juli 2010

Iedereen een fijne zomervakantie!

De eerste helft van het jaar 2010 is alweer voorbij. Het was een tijd waarin veel gebeurd is. Zowel qua enorme bezuinigingen aangaande het toekennen van subsidies voor onder andere werkgerelateerde als voor culturele cursussen en opleidingen.

Voor mij persoonlijk is het tevens een periode geweest waarin er hele fijne mensen op mijn pad zijn gekomen, die een blijvende herinnering hebben nagelaten. Dit geldt zowel voor de cursisten als zakelijk en privé.

De cursisten met hun eigen unieke talenten volgden een opleiding of cursus. De één kwam via de werkgever om de reeds aanwezige kennis qua te

optimaliseren om nog effectiever en efficiënter om te gaan met de mogelijkheden die de software te bieden heeft. De ander kwam om hun kans op de arbeidsmarkt te vergroten. en zag het als een investering voor zichzelf. Voor een aantal is dit doel bereikt. Met name degene met een positieve instelling, vertrouwen in hun eigen kunnen en doorzettingsvermogen hebben inmiddels een leuke baan gevonden. De leeftijden en opleidingsniveaus verschilden. De cursusvraag varieerde van het kennismaken met het fenomeen computer tot adviezen geven en begeleiden op persoonlijk vlak.

De zomervakantie die loopt tot medio augustus is perfect om

de energie weer op te laden en de ideeën die reeds lange tijd 'borrelen' te laten stromen.

Eén idee dat in de planning zit is het maken van intuïtieve bijenwastekeningen volgens de zogenoemde 'Encaustic' techniek. Onderstaande afbeelding is een voorbeeld van een intuïtieve bijenwastekening.

'Bescherming/geborgenheid'



In dit nummer:

Iedereen een fijne zomervakantie	1
Uitslag enquête	1
Sparen... klinkende munten?	2
Tips en trucs	2
Intuïtieve bijenwastekeningen maken	2
Visie	3
Review Landelijke Banenmarkt	3
Lezersvragen	3

Uitslag van de enquête gehouden onder de cursisten eind mei 2010

Allereerst wil ik degenen die de enquête ingevuld geretourneerd hebben hartelijk bedanken.

Onderstaand een korte impressie van de uitkomst .

Iedereen heeft de *persoonlijke begeleiding*, de flexibele lestijden en de huiswerkopdrachten per mail retourneren of de volgende les op een usb-stick aanleveren als prettig tot zeer prettig ervaren.

Lesmateriaal

Het lesmateriaal en dan met name de lesboeken waarmee gewerkt wordt :

heel moeilijk	beetje moeilijk	makkelijk	prettig
6%	41%	12%	41%

Huiswerk

Aan het huiswerk werd door 48% 4 uur of meer dan 4 uur per week besteed. De overige 52% besteedde er 1,5 tot 3 uur per week aan.

Baan

Eind mei 2010 heeft 41% van de cursisten een baan gevonden!

Op de vraag waar men tegenaan loopt bij het vinden van een baan wordt als voornaamste argument de leeftijd genoemd. Daarna volgt de vraag en aanbod op de arbeidsmarkt. Een aantal cursisten heeft echter soms 30 jaar bij dezelfde werkgever gewerkt en zijn door omstandigheden 'op straat' komen te staan. Om vanuit deze positie een baan te vinden is heel anders dan wanneer men zelf besluit van werkring te veranderen.

Het merendeel blijft echter niet stil zitten en zet zich ondertussen in als vrijwilliger, starten als ZZP'er al dan niet met hulp van UWV, of willen aanvullende cursussen volgen.

De aanvullende cursussen zijn onder andere PowerPoint, Outlook, Eenvoudige boekhouding opzetten in Excel, Foto's bewerken en specifieke onderdelen van Word.

Indien je eveneens interesse hebt in één of meer van bovengenoemde cursussen kun je contact opnemen.

Sparen....klinkende munten. Toch geen gedachtegang?

Zodra het salaris is gestort hebben de te betalen rekeningen eerste prioriteit. Daarna nog ruimte reserveren voor de overige te verwachten uitgaven en hopen dat aan het eind van de maand nog geld over is om te sparen.

Vol goede moed op naar de laatste week van de maand. Helaas...er is niets meer over of in ieder geval veel minder dan gedacht. Op naar de volgende salarisuitbetaling, dan gaan we weer beginnen. Zal het ditmaal lukken??

Helaas, op deze manier komt er vaak niet veel van de goede voornemens terecht. Er is echter een hele filosofische en eigenlijk logische gedachtegang die wel werkt.

Maak van het geld dat je krijgt, indien mogelijk, eerst 10% over naar jouw eigen spaarrekening. Betaal daarna pas de rekeningen voor de vaste lasten en dergelijke. Wanneer je deze volgorde aanhoudt, vind je jezelf het belangrijkste. Je staat op nummer 1.

Wanneer je die 10% regel iedere maand toepast, dan heb je over 10 jaar een heel jaarsalaris gespaard, Een heerlijk vooruitzicht toch? Je kunt nu een jaar een time-out nemen, of die mooie reis maken, of eerder stoppen met werken. Vul maar in.

In de praktijk bereik je dit punt eerder omdat er steeds rente bijgeschreven wordt. Wat is er nu leuker dan afschriften te ontvangen met

een groeiend positief saldo. Als 10% niet haalbaar is kan 5 % natuurlijk ook. Het gaat in eerste instantie niet zozeer om het bedrag, maar om het veranderen van jouw eigen gedachtepatroon.

De kracht van de gedachte is gigantisch sterk.

Ik ben benieuwd wie het gaat doen en hoe het wordt ervaren. Vorig jaar heb ik het ook verteld aan iemand en diegene heeft op deze manier gespaard en gaat met zijn gezin heerlijk op vakantie.

Tips & Trucs

📖 Leren

Ga bij jezelf na op welk moment van de dag je het beste nieuwe informatie kunt opnemen. Gebruik deze momenten en houd de tijd in de gaten. Neem af en toe een pauze. De lesstof kan dan bezinken.

1. Werp vluchtig een blik op de lesstof.
2. Lees nogmaals en haal de kernpunten eruit. Dit kan door middel van arceren en/of een samenvatting te maken.
3. Probeer de onderliggende verbanden te zien.
4. Maak een vragenlijst voor jezelf.
5. Herhaal regelmatig.

📄 Tabs gebruiken in Word

Om mooie rijtjes onder elkaar te krijgen kun je de tabtoets gebruiken. Erg handig voor een overzicht van bedragen. Gebruik de links uitlijnende tab voor het €-teken en de decimale tab voor het uitlijnen van de decimale komma. Het werken met spaties heeft veelal een slingerachtig effect tot gevolg.

De tabposities kun je rechtstreeks in de liniaal plaatsen of via het tabblad alinea en kiezen voor de optie tabs.

🔍 Selecteren

- > Eén woord; met de cursor in het woord staan en dubbelklikken met de linker muisknop.
- > Eén regel; muisaanwijzer voor de regel plaatsen, zodat het een dikke witte pijl wordt en 1 x klikken met de linker muisknop.
- > Het hele document; Ctrl + a, waarbij de Ctrl-toets ingedrukt moet blijven.

Weer studeren hoe?

Creatieve workshops bijenwastekeningen maken

Naast het huidige cursusaanbod worden met ingang van oktober 2010 eveneens intuïtieve workshops bijenwastekeningen maken volgens de 'encaustic' techniek aangeboden.

Er wordt gewerkt met een lauwwarm strijkijzer met gladde zool, gekleurde bijenwas en speciaal papier. Door de bijenwas te laten smelten op het strijkijzer kun je met strijkende, draaiende, deppende bewegingen op het papier verrassende resultaten krijgen. Mooie kleurcombinaties, aparte vormen. Het resultaat is altijd verrassend en lijkt wel te veranderen hoe langer je er naar kijkt. Het leeft als het ware met je mee. Vaak verschijnen er ook dieren, gezichten en symbolen. Het overbrengen van emoties is eveneens geen uitzondering.

Je hoeft geen teken- of schildertalent te zijn. Iedereen kan deelnemen. Het enige wat je hoeft te doen is de kleuren kiezen die je op dat moment aanspreken en jouw 'eigen unieke creatie creëren'.

Op een hele plezierige ontspannende manier worden de gedachten even op non-actief gezet en kan de intuïtieve creativiteit rijkelijk stromen. Na afloop gaan we samen de tekeningen bekijken.

Enkele reacties:

Natalya: "Het leek wel een relaxoord vanavond!"

Marjon: "Wauw, ik liet mij wel even gaan hè. Haha, wat een energie-boost."

Ramona: "Het resultaat was heel leuk, en ik ben niet eens creatief. Ik had nooit verwacht dat het zo'n effect zou hebben. Binnen en paar minuten stopte het ratelen in mijn hoofd. Ik raakte in een soort ontspannende trance. De tekening ga ik inlijsten!"

Het heeft een zeer ontspannende werking op de geest. Wil je het zelf ervaren?

Er zijn twee workshops gepland: **zaterdag 16 oktober & zaterdag 7 november 2010.**

Voor informatie of inschrijven kun je een e-mail sturen naar info@ytb-opleidingen.nl. Tevens kun je de [website](#) raadplegen. Hier zijn ook enkele voorbeelden te zien van bijenwastekeningen die ik gemaakt heb.

Visie

Vorige maand volgde ik samen met 4 anderen een workshop bij Mieke te Eindhoven. Iedereen kreeg eigenlijk de bevestiging waar de eigen kwaliteiten liggen en het advies deze echt te gaan gebruiken. Juist omdat het zuiver intuïtieve kwaliteiten betreft en niet om de rationele, werd de onzekerheid binnen de groep duidelijk merkbaar. "Kan ik het wel? Hoe zal ik ermee naar buiten treden..." etc. Mieke heeft voor hetzelfde dilemma gestaan en antwoordde: "Je krijgt geen zelfvertrouwen door in de spiegel naar jezelf te kijken, maar alleen door *het* te doen. Geef ook aan dat het nog nieuw voor je is en de mensen zullen de eerlijkheid waarderen en voor 99% positief reageren".

Ik vind het zo mooi omschreven dat ik het met plezier in deze nieuwsbrief plaats.

Bij het merendeel van de mensen die ik ontmoet heb is trouwens een enorm bewustwordingsproces in gang gezet die steeds heftigere vormen gaat aannemen. Het is een heel mooi proces om mee te maken en kan bij tijd en wijle ook onzekerheid met zich meebrengen. Oude waarden en normen, 'zekerheden' waar men zich aan vast-

klampte worden als getroffen door de bliksem abrupt afgebroken. Wat overblijft is de essentie en behoeft geen uitleg.

Het is de tijd om wezenlijk met een positieve open blik op zoek te gaan naar je eigen kwaliteiten, inzichten en creativiteit. De ervaringen kunnen uitwisselen met anderen die net zoals jij in dit proces zitten kan heel stimulerend werken.

Ik loop al heel lang met de gedachte om mensen bij elkaar te brengen die openstaan voor dit alles. Aan ongeveer 8 mensen heb ik dit voorgelegd en allen waren positief hierover. Het leuke is dat ieder naast de dagelijkse bezigheden, vaardigheden opgedaan in het verleden weer oppakt / wil oppakken of net met een cursus begonnen is. Onder andere voetreflexologie, meditatie, yoga, schilderen, schrijven, acupressuur, cranio-sacrale massage, intuïtieve ontwikkeling, fotograferen, make-over etc. etc.

In het najaar 2010 wil ik een eerste bijeenkomst plannen. Degene die er meer over wil weten of zich alvast wil aanmelden is van harte welkom.

Review Landelijke Banenmarkt van donderdag 1 oktober 2009

De landelijke banenmarkt, die gehouden werd in P3 te Purmerend op donderdag 1 oktober 2009, was zeer geslaagd.

Verschillende standhouders waren aanwezig en boden hun diensten aan. De vele bezoekers maakten van de gelegenheid dankbaar gebruik. De locatie was perfect qua ligging en bereikbaarheid.

Tevens wil ik een compliment geven aan de organisatie van UWV te Purmerend. Alles was simpelweg 'Tip Top' verzorgd.

De volgende en tevens alweer achtste editie van de landelijke banenmarkt vindt plaats op **donderdag 7 oktober 2010**.

Lezersvragen

1. Hoe kan ik zien welke versie van MS Office ik op mijn computer heb?

Je kunt het zien aan het icoontje en aan de extensie.

Iconen:



2003

2007

2. Wat is een extensie?

Dat is een code van drie letters achter de punt in een bestandsnaam. Deze geeft aan om wat voor type bestand het gaat. Bij afbeeldingen kan dit bijvoorbeeld .JPEG of .GIF zijn.

Bij een Worddocument opgemaakt in de versie 2003 is dit .doc en in de versie van 2007 is dit .docx.

3. Wat is een macro en waar dient het voor?

Bij regelmatig terugkerende taken, opdrachten of stukken tekst kun je deze handelingen samenbrengen in één opdracht. De macro kun je aan een sneltoets of aan de werkbalk Snelle toegang toewijzen.

4. Hoeveel lege regels horen tussen 'Met vriendelijke groeten' en de ondertekening?

Er horen 4 lege regels tussen te zitten. Deze ruimte wordt gebruikt voor het plaatsen van de handtekening.

5. Ik heb een gekleurde achtergrond gemaakt via pagina-indeling, maar deze zie ik niet bij mijn afdrukvoorbeeld en ook niet bij het printen..

Ga naar het afdrukvoorbeeld en kies voor 'Opties'. Vink bij de Afdrukopties de optie 'Achtergrondkleuren en -afbeeldingen afdrukken' aan.

6. Waarvoor dient het klembord?

Het klembord is als het ware een prikbord waar items bewaard worden om later te gebruiken/plakken. Een item kan zijn een tekst uit een e-mailbericht, gegevens uit een werkblad en een afbeelding uit een presentatie.

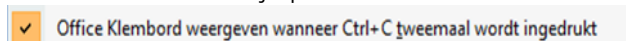
Er kunnen meerdere tekst- en/of grafische items van Officedocumenten en andere programma's gekopieerd of geknipt worden. Deze worden tijdelijk bewaard in het klembord om vervolgens allemaal naar keuze te plakken in een document.

Het klembord kan 24 items bevatten.



Klik op de knop om het klembord te openen

Bij 'opties' onder aan het klembord



Dit is handig indien gebruik gemaakt wordt van de sneltoetsen.