

PERSBERICHT

Zaltbommel, mei 2010

Hoe haal ik het beste uit mezelf **Psychologie voor doeners**

Weten wie je bent, wat je wilt, wat je kunt en wat bij je past. Meer sturing geven aan je leven. Meer zelfvertrouwen. Minder stress en minder piekeren. Makkelijker communiceren. Eerlijk voor je mening en je gevoelens uitkomen. Je persoonlijkheid ontdekken en ontwikkelen. Wie wil dat nu niet? Volgens coach Ursela van Stekelenburg is dat allemaal mogelijk, mits je stap voor stap je valkuilen aanpakt. Haar boek *Hoe haal ik het beste uit mezelf* is een inspiratiebron voor iedereen die alles uit het leven en zichzelf wil halen.

Hoe haal ik het beste uit mezelf houdt je een spiegel voor; het laat zien waar je staat op zes verschillende levensgebieden: je persoonlijkheid, kwaliteiten en wensdromen, zelfvertrouwen, communicatie, assertiviteit en stress. Het boek is confronterend omdat het je direct laat zien hoe het met je gaat: leid je het leven dat je wilt leiden? Weet je wat je echt wilt en sluit dat aan bij de dingen die je iedere dag doet? Ben je communicatief vaardig genoeg? Durf je voor je eigen belangen op te komen? Vragen waarop je concrete antwoorden en adviezen aangereikt krijgt. Een persoonlijk stappenplan helpt jou daarbij jezelf te vernieuwen.

Actuele inzichten en methoden uit de toegepaste psychologie

Het boek staat boordevol testjes, oefeningen en opdrachten. Daarbij maak je kennis met bekende methoden en inzichten uit de toegepaste psychologie: de MBTI, Big Five, de Roos van Leary en het Enneagram. Het is niet nodig het boek van begin tot eind achter elkaar door te lezen. Je selecteert alleen die onderwerpen die voor jou interessant zijn en waar je (als eerste) mee aan de slag wilt gaan. Je kiest zelf welke methode en welke inzichten voor jou het beste werken.

Nulmeting en stappenplan

Elk hoofdstuk begint met een nulmeting en eindigt met een eindmeting. Zo kun je bewust je leerpunten ontdekken, deze stap voor stap aanpakken en je voortgang zelf ervaren. Dat meetmoment en deze stapsgewijze aanpak, daar zit de kracht. Door kleine stapjes te nemen is veranderen veel gemakkelijker en boek je duurzaam resultaat. Wat je weer energie geeft om door te gaan. Samen vormen de kleine stapjes uiteindelijk die grote stap die ervoor zorgt dat je bereikt wat je wilt. ▲

- | Wie zich daadwerkelijk met kleine stapjes wil vernieuwen, doorbreekt hardnekkige gewoontes en gedachtespiralen en kan zo echt het beste uit zichzelf halen. Een prachtig *to do* boek voor wie een positief, gelukkig en evenwichtig leven wil leiden.

De auteur

Ursela van Stekelenburg is marketeer, strateeg, communicatiedeskundige, mediator en coach en adviseert dagelijks met passie haar klanten. Als auteur van *Coach jezelf in drie stappen* en *Wel en wee van familiebedrijven* en als docent marketing en psychologie draagt ze met plezier haar kennis en ervaring op anderen over. Binnenkort promoveert Ursela aan de Erasmus Universiteit op 'people management binnen familiebedrijven'. Voor meer informatie, online en real life support kijk op www.hoehaalikhetbesteuitmezelf.nl en www.cleverwise.nl

'Hoe haal ik het beste uit mezelf', Thema, Zaltbommel, 176 blz., € 22,50, ISBN 978 90 5871 494 7. Voor meer informatie, een interview met de auteur, of het aanvragen van een recensie-exemplaar kunt u contact opnemen met de klantenservice van Thema: 0418 683700, info@thema.nl.