



Agrarische Vrouwenavond

09 februari 2021 Donderdagavond 4 februari was Paulien Hogenkamp, van Hogenkamp Agrarische Coaching, te gast. Met haar en zo'n 60 agrarische vrouwen hebben we gepraat over het onderwerp: hoe houd je als vrouw /moeder /boerin /juf alle ballen in de lucht in deze tijd.

Paulien hield met veel enthousiasme een afwisselende presentatie met een aantal herkenbare voorbeelden. Ze liet ons nadenken over vraagstukken en de aanwezigen werd gevraagd een antwoord te geven in de chat. Een aantal vragen die aan bod kwamen:

- Moet ik eigenlijk wel alle ballen in de lucht houden?
- Hoe reageer ik op stress? Nog op de manier zoals ik dat als kind deed? Of is mijn reactie verandert?
- Waar heb ik wel invloed op?

Ze beëindigde de presentatie met de woorden: Be Proud of You! (wees trots op jezelf) en ze drukte ons op het hart om eerst goed voor jezelf te zorgen. Want dan pas kun je er ook zijn voor de ander.

Paulien, we willen je nogmaals bedanken voor de spiegel die je ons hebt voorgehouden. En natuurlijk de dames die aanwezig waren ook bedankt. Mede door jullie openheid werd het een leuke, leerzame en inspirerende avond.