

VISION



- **MANAGEMENT ASSISTANT OF THE YEAR:
VAN UW REPORTER TER PLAATSE**
- **PRO & CONTRA: GRAFOLOGIE**
- **CONGRESSEREN OP SKILATTEN**
- **TAKE A BREAK: STAP JE MEE DOORHEEN KERSTMIS?**

VAN KNELPUNT- NAAR SPEERPUNTBEROEP?



Christine
Van den Eynde

Beste lezer,

Een recente studie bevestigt het opnieuw: Management Assistants blijven witte raven. Men spreekt tegenwoordig van een knelpuntberoep. Maar waar knelt het schoentje eigenlijk? Twee factoren spelen een hoofdrol: imago en opleiding. Management Assistant is nog steeds geen 'sexy' functie en er gaapt een kloof tussen wat in de meeste scholen onderwezen wordt en wat de bedrijfswereld vraagt.

Net op deze twee punten noteren we vandaag enkele belangwekkende initiatieven. We zijn blij dat wij als Secretary Plus Management Support hier mee aan de wieg stonden.

Onze recente sectorenquête maakte duidelijk dat het profiel van een Management Assistant vandaag mijlver verwijderd ligt van dat van de dactylo van weleer. Betrouwbaarheid, discretie, efficiëntie, flexibiliteit en communicatietalent staan voorop. Technische vaardigheden en talenkennis komen pas op de tweede plaats. Deze boodschap viel bij de Karel De Grote Hogeschool in Antwerpen niet in dovemansoren. Zij paste haar opleiding aan de huidige bedrijfsrealiteit aan. Een stap die navolging verdient... zeker nu men in Antwerpen de instroom van studenten voor deze richting zomaar eventjes zag verdriedubbelen.

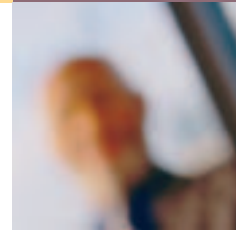
Intussen kende de wedstrijd 'Management Assistant of the year 2004' enkele weken geleden zijn hoogtepunt. Het was een unieke gelegenheid om de functie van Management Assistant op een positieve manier onder de aandacht te brengen. Een kans die wij als Secretary Plus Management Support niet wilden laten liggen.

Mag ik u tot slot veel leesplezier met deze Secretary Vision toewensen?

CHRISTINE VAN DEN EYNDE, ALGEMEEN DIRECTEUR

Marianne Wagner, Management Assistant of the year 2004

Op 7 oktober koos de verzamelde Belgische bedrijfswereld in het prestigieuze kader van het Château du Lac te Genval haar Management Assistant of the year 2004. Een originele presentatie leverde Marianne Wagner (State Street Global Advisors) de felbegeerde titel op. U leest het verslag van onze reporter ter plaatse op pagina's 4, 5 en 6.



Inhoud

- 3 Editorial
- 4/6 Management Assistant of the year: van uw reporter ter plaatse
- 7 Duoportret: doorzetten in een wereld van procedures
- 8 / 9 Pro & contra: grafologie
- 10 "Een job die mijn leven veranderde"
- 11 Vaknieuws: opleidingen in de lift
- 12/13 Travel Plus: congresseren op skilatten
- 14 Tips & Tricks: conflicten hanteren
- 15 Tips & Tricks: gezond zakenlunchen
- 17 Take a break: Stap je mee doorheen Kerstmis?
Relaxmanagement
- 18 Secretary Plus Matters

Colofon

Secretary Vision is een uitgave van Secretary Plus Management Support NV.

REDACTIE Lieven Elst (Schrijf.be). **FOTOGRAFIE** Filip Van Loock, Frank Toussaint, Studio Pelegrie. **PRE-PRESS** Satelit Pre-Press NV. **DRUK** Antilope Printing NV. **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:** Christine Van den Eynde, Secretary Plus Management Support NV, Luchthavenlaan 10, 1800 Vilvoorde.

• Opname van de artikelen is enkel toegestaan met schriftelijke toestemming van de uitgever. • Het internetadres van Secretary Plus is: www.secretary-plus.com • E-mail: info@secretary-plus.be • De verpakkingfolie van Secretary Vision bestaat uit milieuvriendelijk polyethyleen. Deze kunststof vergaat en breekt af tot een onschadelijke stof. Oplage: 29.500 exemplaren.

VERKIEZING MANAGEMENT ASSISTANT OF THE YEAR 2004

VAN KNIKKENDE KNEIËN TOT STRALENDE GLIMLACH

Van uw reporter ter plaatse.

Donderdag 7 oktober 2004: een hoogdag voor de Management Assistants overal in ons land. In het prestigieuze Château du Lac in Genval stroomt de Belgische bedrijfswereld samen om de Management Assistant of the year 2004 te verkiezen. Wie een evenement à la Miss België verwacht, is er aan voor de moeite. Geen badpakkendefilé, wel vijf uiteenzettingen door de finalisten over de essentie van hun functie: betrouwbaarheid. De omkadering van dit evenement is perfect, de glimlach van de winnares al evenzeer.

De stemming stijgt

18 uur. Heel wat belangstellenden hebben de files op de Brusselse ring getrotseerd en checken in voor wat ongetwijfeld een spannende avond zal worden. Sinds Secretary Plus Management Support de wedstrijd van de Management Assistant of the year in 2004 onder zijn vleugels nam, heeft dit initiatief duidelijk een tweede adem gevonden. Bij een natje en droogje wikken en wegen een tweehonderdtal genodigden de kansen van de vijf kandidates. Na 3 selectierondes zijn zij het die straks om de felbegeerde titel zullen strijden. Wordt het de flamboyante Renate Vandenbulcke (Barco) die al op heel wat media-aandacht kon rekenen of zullen publiek en jury eerder voor de stille glimlach van Isabelle Baulois (Texaco Belgium) opteren? De brochure met een korte voorstelling van de vijf finalisten wordt aandachtig doorgenomen. Terwijl de kandidates zich in de grote conferentiezaal helemaal opladen, maakt ook de presentatrice van de avond, tv-omroepster Anne De Baetzelier, haar opwachting. En dan is het tijd voor het echte werk...

Betrouwbaarheid centraal

Als iedereen een zitje gevonden heeft in de conferentiezaal, neemt Christine Van den Eynde het woord. Als directeur van Secretary Plus Management Support verwelkomt ze alle gasten. Meteen schetst ze ook het kader van de wedstrijd: "De organisatie van de Management Assistant of the year past perfect in de voortrekkersrol die we op onze markt spelen. Wij willen met dit initiatief de cruciale taak van de Management Assistant in de onderneming beklemtonen. Zij is al lang niet meer de dactylo van vroeger, maar wordt steeds meer *medemanager*. Betrouwbaarheid staat centraal in de relatie met haar leidinggevenden. En daarom kozen we vandaag ook betrouwbaarheid als thema voor de presentaties die de kandidates zullen houden." Daarna overloopt Christine de verschillende voorrondes die de finalisten al hebben doorworsteld. Een eerste selectie gebeurde op basis van het inschrijvingsdossier. In april kregen 30 kandidaten de kans om een jury te overtuigen van hun talen- en pc-kennis. Na de testen volgde dan meteen een competentiegericht interview. 10 kandidaten stroomden door naar een *assessment*-oefening midden juni. Uiteindelijk bleven vijf finalisten over. Ze zitten nu samen in de zaal... met knikkende knieën.

Adem inhouden

Het is zover. Presentatrice Anne De Baetzelier roept ze één voor één op het podium. Met een eerste vraag breekt ze het ijs, maar dan is het spreekgestoelte telkens gedurende zes minuten exclusief voor de finaliste van



dienst. De presentaties - in drie talen en inclusief PowerPoint-slides - blijken bijzonder goed voorbereid. **Mariska Van Rompuy** (Altrex Belgium) vertrekt van de legende van de drie aapjes - horen, zien en zwijgen - om waarden als discretie en diplomatie te duiden. Ze ziet een aantal hindernissen voor de herwaardering van de functie van Management Assistant: een hardnekkig negatief imago, de beperkte carrièremogelijkheden en het gebrek aan een rolmodel en aan coaching voor jonge mensen. **Marianne Wagner** (State Street Global Advisors) start met een vrolijke noot. "What's on a managers mind?" Een Management Assistant moet ruimte creëren voor haar manager. Dit veronderstelt wel dat ze open met elkaar moeten kunnen communiceren. Marianne onderbouwt haar uitleg met enkele praktijkvoorbeelden. In de zaal gaan kreten van herkenning op. **Céline Berlemont** (A Novo Logitec) blijkt als enige finaliste niet zichzelf te hebben ingeschreven. Dat deed haar manager voor haar. Voor deze finalist is een betrouwbare Management Assistant discreet en objectief én kan ze snel beslissingen met vergaande gevolgen nemen. **Renate Vandenbulcke** (Barco) gooit het over een andere boeg. "Neem nooit iemand in vertrouwen die niet glimlacht", besluit ze haar betoog. Met grappige tekeningetjes ondersteunt ze haar verhaal over resultaatgericht en pro-actief werken. Tot slot is **Isabelle Baulois** (Texaco Belgium) aan de beurt. Zij verrast met een opgemerkte PowerPoint-presentatie die uitmunt door beweging en leuke wendingen. Haar boodschap? Management Assistants moeten steeds meer strategisch meedenken met hun manager.

And the winner is...

De jury, die vlak voor het podium zit, luistert kritisch. Af en toe wordt vanuit het publiek een vraag aan de kandidates gesteld. Als de laatste het podium verlaat, begint het echte nagelbijten. Alle aanwezigen geven hun stemformulier af en de jury gaat in beraadslaging. De combinatie van beide stemmingen zal de uiteindelijke winnares aanduiden. En het moet gezegd, kiezen is niet gemakkelijk. Terwijl de ene kandidate verbaasde door een inhoudelijk sterk verhaal, wist een andere dan weer de vrolijke snaar te bespelen. Zou het



Van Rompuy en op de tweede plaats komt Isabelle Baulois. Dus Management Assistant of the year 2004 is... Marianne Wagner! Het publiek veert recht en het applaus barst los. Maar zelfs met de trofee en de vele prijzen in haar hand verliest de winnares haar koelbloedigheid niet. Ze heeft een dankwoordje voor iedereen: familie, vrienden, organisatie en... haar managers. Wat deze overwinning voor haar betekent? Tussen alle felicitaties door vindt ze toch even de tijd om ons te woord te staan (zie interview). En dan wordt het voor alle deelnemers en aanwezigen genieten van een spetterend walking dinner. De spanning van de avond is snel vergeten en vele uren later zal de laatste pas het licht uitdoen. Management Assistant, een mooie functie of niet soms...?

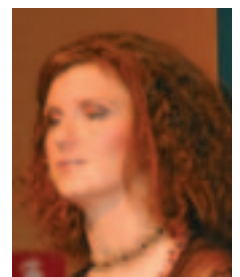
De vijf finalisten over "betrouwbaarheid"

Isabelle Baulois, Personal Assistant (Texaco Belgium)

"Mijn manager bekleedt een internationale functie. Hij vertrouwt op mij om anticiperend initiatieven te nemen en te reageren in zijn afwezigheid. Zo kan hij zich concentreren op zijn commerciële en managementtaken. Een blindelings vertrouwen is absoluut noodzakelijk in deze functie."

Céline Berlemont, Management Assistant (A Novo Logitec)

"Voor mij bestaat de betrouwbaarheid van een Management Assistant uit verschillende aspecten. Uiteraard staat discretie



WORDT U MANAGEMENT ASSISTANT OF THE YEAR 2005?

Waarom zou u volgend jaar niet met de hoofdprijs kunnen gaan lopen? Bekleedt u een managementondersteunende functie? Surf dan vanaf januari 2005 naar www.managementassistantoftheyear.be. Daar vindt u de deelnemingsvoorwaarden en het verloop van de volgende editie. Misschien wordt u wel de opvolg(st)er van Marianne Wagner.

voorop. Ze moet snel beslissingen met soms vergaande gevolgen kunnen en durven nemen. Er wordt van haar ook een objectieve en neutrale houding verwacht. Tot slot moet ze vertrouwen kunnen geven... en krijgen."

Renate Vandenbulcke, Executive Management Assistant (Barco)

"Op een vertrouwelijke manier met elkaar omgaan en samenwerken steunt voor mij op het aanvullen van elkaars competenties en het inzicht hebben in elkaars tekortkomingen."



Mariska Van Rompuy, Management Assistant (Altrex Belgium)

"Het beroep van Management Assistant staat voor mij gelijk aan: horen, zien en zwijgen. Zij verzamelt informatie en moet die ook kunnen filteren. Discretie is belangrijk, maar het betekent niet dat een Management Assistant onmondig moet zijn."



Marianne Wagner, Management Assistant (State Street Global Advisors)

"Een Management Assistant kan ruimte creëren voor haar manager. Voorwaarde is wel dat ze open met elkaar communiceren. Niet alleen de Management Assistant, ook de manager moet betrouwbaar zijn om tot goede resultaten te komen."



De winnares
Marianne Wagner: "Met deze titel onze functie opwaarderen"

Tussen de vele felicitaties na de prijsuitreiking door konden we Marianne Wagner even strikken voor een kort gesprekje. Ze was maar wat blij met haar titel!

Je bent ongetwijfeld erg tevreden?

Marianne: "Ja, ik ben dolblij natuurlijk. Als ik iets doe, wil ik het goed doen. Dat ik die prijs in ontvangst mocht nemen, is de bekroning van maanden voorbereiding. Gisteren nog kon je me voor de spiegel thuis zien oefenen en vandaag sta ik hier op het hoogste schavotje. Fantastisch gewoon!"

Je leek erg zelfzeker tijdens je presentatie...

Marianne: "Goh, iedereen zegt dat. Maar eigenlijk houd ik niet vaak presentaties voor een groot publiek. Ik was dus superzenuwachtig. Je had mijn hart moeten voelen kloppen. Maar blijkbaar straal ik zelfs

onder die omstandigheden een zekere rust uit. Dat is natuurlijk een groot pluspunt bij een dergelijke competitie."

Wat betekent die titel 'Management Assistant of the year' nu voor jou?

Marianne: "Wel, heel veel. Ik heb hier zopas al de vraag gekregen om in managementscholen te komen spreken over de functie van Management Assistant. En dat vind ik echt belangrijk. Want als ik iets met die titel zou willen doen, dan is het wel hem uitspelen om ons beroep op te waarderen. Jonge mensen trekken zich vaak op aan een rolmodel. Misschien kan ik voor hen een voorbeeldfunctie betekenen."

Denk je dat je overwinning je persoonlijke carrière zal beïnvloeden?

Marianne: "Ik ben heel gelukkig met wat ik vandaag doe. In mijn bedrijf krijg ik alle kansen om mij te ontwikkelen. Mijn grootste ambitie is een evenwicht te vinden tussen mijn gezins- en beroepsleven, daarin heb ik met mijn baas compromissen gesloten. En ik ben erg loyaal tegenover mijn huidige werkgever. Hij heeft mij trouwens het vertrouwen gegeven om aan deze competitie deel te kunnen nemen. De ideeën voor mijn presentatie zijn geboren tijdens een gesprek met één van mijn managers. Neen, je zal mij niet meteen van bedrijf zien veranderen."

En wie mag er mee met jou op de reis die je net gewonnen hebt... je managers?

Marianne (lacht hartelijk): "Neen, hoor. Ik ga heerlijk in Andalusië met mijn man ontstressen. Die heeft het de laatste weken niet gemakkelijk gehad. Ik was één brok zenuwen. Je moet weten dat ik mij al sinds eind juli op deze dag aan het voorbereiden was. Hij heeft veel geduld gehad... neen, die reis heeft ook hij wel verdiend. We gaan ons trouwens ook inschrijven in de Passage Fitness First, zij hebben me zonet een jaarabonnement geschonken."



DOORZETTEN IN EEN WERELD VAN PROCEDURES

Onmiddellijk raak

Voor wie het Glaverbel-gebouw in Watermael-Bosvoorde binnenstapt, is het moeilijk een 'Whaw!' te onderdrukken. Een uiterst gesofisticeerd interieur, een prachtig binnenpark... ook Valérie stond eind verleden jaar met open mond te kijken toen ze op sollicitatiegesprek kwam bij Organon. Dit farmaceutische bedrijf was dringend op zoek naar een administratieve medewerker om 2 personen te ondersteunen, nl. een Clinical Research Associate en een Associate Clinical Research Manager. Zij staan in voor de organisatie en opvolging van klinische studies in ziekenhuizen voor nieuwe Organon-geneesmiddelen. "Om 9.30 uur startte de eerste ontmoeting en om 12 uur had ik de job," herinnert Valérie zich de sollicitatie. Hoe ze deze vacature had ontdekt? "Ik zat al enkele maanden zonder werk. Sollicitaties op basis van advertenties leverden niet veel op. Vreemd genoeg was het toch tijdens een contact met een potentiële werkgever dat ik de weg naar Secretary Plus vond. Hij maakte mij erop attent dat mijn talenkennis en ervaring mij tot een geschikte kandidaat voor Secretary Plus Management Support maakten. Ik schreef mij begin december in, doorliep een aantal testen en werd op 23 december – ik herinner mij de sneeuw nog op de binnenplaats – uitgenodigd bij Organon. Het was meteen raak." Na 100 werkdagen werd het interim-contract omgezet in een vaste betrekking.

Vertrouwen, sleutel tot succes

Vandaag is Valérie aardig ingewerkt. Zij verwerkt *monitoring*-bezoekrapporten, stelt opvolgingsbrieven naar ziekenhuizen op, geeft administratieve ondersteuning, superviseert bepaalde taken van de Clinical Research Associate en de Associate Clinical Research Manager, enz. Gaat het dan uiteindelijk om administratieve taken? "Neen, niet helemaal. Zo bereidde ik recent mee een klinische studie voor. Dat betekent ziekenhuizen contacteren, alles klaarmaken voor de eerste *Trial Initiation Meeting*, de *Investigators Meeting* voorbereiden,... Ik regel ook de interne en externe afspraken, ben mee verantwoordelijk voor het beheer van archieven en medicatie. Het zelf kunnen organiseren van je werk is hier een belangrijke troef." Ook met haar collega's klikt het aardig. Valérie blijkt trouwens de enige te zijn met een secretariaatsopleiding. "Dat heeft zo zijn voordelen. Als ik in Word of een ander MS Office-programma mijn trukendoos opentrek, komt iedereen een kijkje nemen. Ik vind het heel leuk om die kennis met mijn collega's te delen."

Intussen is ook Peter Hendrix, Associate Clinical Research Manager, erbij komen zitten. Wat is voor hem de belangrijkste troef van zijn nieuwe medewerkster? "Op de eerste plaats natuurlijk de kwaliteit van het werk dat ze levert. Bovendien is Valérie niet te beroerd om uitleg te vragen bij onduidelijkheden. En dat schept vertrouwen. Ik heb tot mijn groot genoegen ook kunnen vaststellen dat ze zeer snel de soms complexe procedures van de farmaceutische sector onder de knie heeft gekregen."

Graag meer van hetzelfde

Ook op persoonlijk vlak betekent de baan bij Organon een pluspunt voor Valérie. "Als gescheiden moeder van een zoontje zocht ik ook naar een goede balans tussen mijn job en mijn gezin. Ik werk hier 40 u per week, wat gecompenseerd wordt door 12 extra verlofdagen. Bovendien heb ik flexibele werktijden. Zo weet ik mijn uurrooster aan mijn privé-situatie aan te passen. En uiteraard is de afstand tussen thuis en Organon – slechts 3 km – een absoluut pluspunt. Je mag het gerust noteren: dankzij Secretary Plus Management Support heb ik een mooie job gevonden. Ik kan iedereen dezelfde stap aanraden." En hoe denkt Organon over de samenwerking met Secretary Plus Management Support? Peter Hendrix: "De contacten verliepen via onze personeelsdienst. Maar ik was maar wat blij dat we op zo'n korte tijd een valabele medewerkster hadden gevonden. Voor herhaling vatbaar!"



Valérie Leroy en Peter Hendrix: "Vertrouwen was er onmiddellijk."

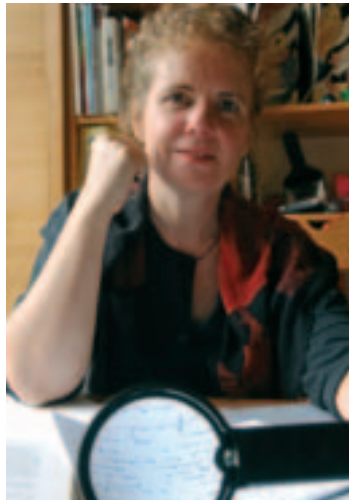
Toen Valérie Leroy een dipje in haar beroeps carrière stapte, stapte ze bij de vestiging van Secretary Plus Management Support te Brussel binnen. Vandaag ondersteunt ze één Clinical Research Associate en één Associate Clinical Research Manager bij het farmaceutische bedrijf Organon. En de interim-opdracht werd intussen een vaste betrekking. Dat ze nu op wandelafstand van thuis werkt, vindt ze mooi meegenomen.

GRAFOLOGIE: WETENSCHAP OF BOERENBEDROG?

Tatiana De Barelli, grafologe
"Complementair met het selectiegesprek"

pro

Kun je uit een handschrift karaktertrekken of zelfs een persoonlijkheidsprofiel van de schrijver halen? Lange tijd was grafologie een gegeerd hulpmiddel bij het beoordelen van sollicitaties. Met de opkomst van digitale cv's lijkt deze methode op de terugweg. Toch blijft er een discussie tussen 'believers' en 'non believers'. Is grafologie wetenschap of pseudo-wetenschap? Tijd voor woord en wederwoord.



Tatiana De Barelli: "Ons handschrift is een taal. Die kan je leren lezen."

Schrijf en ik zeg wie je bent

Tatiana is al bijna twintig jaar actief als professionele grafologe. Ze studeerde aan het Institut d'Enseignement de la Graphologie (Brussel) en werkte lange tijd in opdracht van een selectiebureau. De laatste tien jaar concentreert zij zich op het analyseren van kinderhandschriften en -tekeningen. Voor haar staat de waarde van grafologie buiten kijf: "Ons handschrift is een taal. Het is de sensomotorische projectie van onze geest. Het komt erop aan die te analyseren en te interpreteren. Natuurlijk moet je daarbij rekening houden met een aantal parameters zoals leeftijd, geslacht, sociaal milieu en cultureel niveau van de schrijver. De voorbereiding van een grafologische studie is dan ook erg belangrijk. En uiteraard werk je in functie van een bepaald doel. Dat kan bijvoorbeeld het schetsen van een profiel bij een sollicitatieprocedure zijn. Daarbij hanteren grafologen een strikte deontologie. Kandidaten worden op voorhand op de hoogte gebracht en hebben de gelegenheid om achteraf feedback over de analyse van hun handschrift te krijgen."

Complementair met andere selectietechnieken

Blijft natuurlijk de vraag waarom je grafologie bij een selectieprocedure zou inschakelen. Er zijn toch heel wat psychologische testen om het profiel van een kandidaat uit te tekenen? Tatiana knikt: "Dat klopt. Maar grafologie biedt een aantal voordelen. In de eerste plaats is elk handschrift uniek. Je werkt dus echt op maat van de individuele kandidaat. Dat ligt bij standaard psychologische testen wel anders.

"Op de tweede plaats is er natuurlijk de tijdsbesteding. Om via testen een volledig profiel uit te tekenen heb je al gauw een volledige dag nodig. Grafologie heeft op dat vlak vele uren voorsprong, zowel voor de kandidaat als voor het aanwendend bedrijf. Toch even zeggen dat grafologie in dit proces niet op zichzelf staat. Een persoonlijk gesprek met de sollicitant blijft altijd noodzakelijk. Daarin peil je naar competenties, vaardigheden en ervaring. Grafologie voegt daar een studie van de persoonlijkheid aan toe. Zo heb je alle elementen om beslissingen te nemen."

Analyse in drie fasen

Natuurlijk zijn we nieuwsgierig. Hoe verloopt een grafologische studie? Tatiana heeft het over drie fasen. "Eerst analyseer je de algemene aanblik van het handschrift. Zijn de letters groot of klein, staan ze ver of dicht bij elkaar, laat de schrijver veel witruimte...? Daarna observeer je minutieus alle verschillende kenmerken van het handschrift en de interactie tussen die kenmerken. Dat is

echt monnikenwerk. In een derde fase orden je al je bevindingen en ga je ze interpreteren. Voor een doorgedreven analyse ben ik al gauw een twaalf uur aan het werk.”

België buitenbeentje?

De discussie over de waarde van grafologie is Tatiana niet onbekend. “Je moet grafologie in de 19de eeuw situeren vóór de grote opmars van de psychologische wetenschap zoals we die vandaag kennen. Die bracht een zoektocht met zich naar ‘harde’ middelen om de persoonlijkheid te testen. Alle aandacht ging naar de ontwikkeling van psychologische onderzoeksmethoden. We kwamen terecht in een wereld waarin alles meetbaar en becijferbaar moest zijn. In één beweging werd het belangrijke werk van gerenommeerde grafologen zoals Crépieux-Jamin (Frankrijk), Moretti (Italië), Augusto Vels (Spanje) en Klages (Duitsland) in vraag gesteld. Nog een bedenking: België is één van de landen waar men de vraag naar wetenschap of pseudo-wetenschap blijft stellen. Veel heeft te maken met de erkenning en het statuut van grafologen. In Italië, Duitsland en Argentinië is grafologie bijvoorbeeld een optievak van de universitaire opleiding in de psychologie. Dat lijkt me erg logisch. Trouwens, als je de programma’s van internationale grafologiecongressen raadpleegt, merk je dat heel wat sprekers deze techniek gebruiken in hun eigen vakgebied: geneeskunde, onderwijs en klinische psychologie. Daar bevindt zich het ware belang van de grafologie: de complementariteit met andere wetenschappen.”

Meer info

Tatiana De Barelli

(02) 736 85 25

tdebarelli@skynet.be

<http://users.skynet.be/jdeba/grapho>

Maarten Brys, wetenschapsfilosoof “Waardeloos als selectie-instrument”

Strootje trekken net zo effectief

Eén van de grootste sceptici tegenover grafologie is ongetwijfeld Maarten Brys. Hij is naast wetenschapsfilosoof ook actief lid van SKEPP, de Studiekring voor de Kritische Evaluatie van Pseudo-wetenschap en het Paranormale. Hij begrijpt best waarom grafologie nog steeds als instrument bij selectieprocedures wordt gebruikt. “Het aanwerven van medewerkers is geen gemakkelijke opgave. HR-managers zijn dan ook voortdurend op zoek naar een zo groot mogelijke zekerheid. Dit verklaart waarom sommigen zich laten verleiden door technieken



Maarten Brys: “Je kan net zo goed nieuwe medewerkers via lottrekking selecteren.”

die de hemel op aarde beloven. Maar laat één ding duidelijk zijn: in plaats van veel geld aan een grafologische studie van de kandidaten voor een job te besteden, kun je net zo goed een nieuwe medewerker via lottrekking kiezen,” benadrukt Maarten.

Geen wetenschappelijk bewijs?

Straffe taal, zoveel is zeker. Maar Maarten is zeker van zijn stuk. Welke argumenten heeft hij om grafologie naar de prullenmand te verwijzen? “Laat mij duidelijk zijn: grafologie is een pseudo-wetenschap. Waarom? Eén van de belangrijkste kenmerken van een wetenschap is dat ze dynamisch en zelfkritisch is. Grafologie is dat niet. Er zijn wel twintig verschillende, vaak tegenstrijdige methodes om een handschrift te analyseren. Een andere reden om grafologie een pseudo-wetenschap te noemen is het feit dat ze een beroep doet op ‘gelijkenisdenken’. Zo is iemand die veel ruimte laat tussen zijn woorden – ze isoleert – een asociaal, geïsoleerd iemand. Nogal makkelijk. Maar natuurlijk vormen experimenten de ultieme test. Wel, onderzoek heeft tot op vandaag nog niet kunnen aantonen dat de grafologie diagnostische waarde heeft. Grafologen kunnen uit een handschrift niet meer halen dan u of ik.”

Vaagheid rendeert

Maarten spreekt ook over een barnumeffect. Wat bedoelt hij daarmee? “Grafologen spreken altijd in vage, algemene bewoordingen zodat de meeste mensen alleen kunnen zeggen: ‘Ja, ik ben zo’. Ze weten ook dat klanten ‘treffers’ onthouden en missers snel vergeten. Het resultaat? Grafologen hebben enkel tevreden klanten. Onze Nederlandse zustervereniging bood zichzelf in het kader van een onderzoek als grafoloog op de markt aan. Iedereen die ze over de vloer kreeg, keerde gelukkig naar huis terug. En dat was heus niet moeilijk.”

Nog een uitsmijter

Maarten: “De grafologie stamt uit de tijd dat ook andere wegen werden gezocht om iemands karakter af te ‘lezen’. In de 16de-17de eeuw was er niet alleen grafologie, maar ook fysiognomiek (gezichtsleeskunde) en metoposcopie (voorhoofdlijnkunde). In de loop der eeuwen heeft dat soort activiteiten enorm aan populariteit ingeboet. Waarom? Gewoon omdat ze niet werken. En dat geldt net zo goed voor grafologie. Het gebruik van pendelen of astrologie bij het aanwerven van medewerkers is even rationeel als het inschakelen van grafologie. Selectiebureaus die dat toch doen, misbruiken het vertrouwen van kandidaten en opdrachtgevers. Overheidsinstellingen die deze techniek hanteren, morsen met belastinggeld.”

Wie neemt de handschoen op?

Tot slot daagt Maarten grafologen uit. “Wie beweert persoonlijkheidseigenschappen uit een handschrift te kunnen afleiden die een niet-grafoloog niet kan opmerken, mag dit bij onze vereniging op een ondubbelzinnige wijze komen aantonen. Wij zullen met een normale wetenschappelijke kritische zin de resultaten onderzoeken.”

Meer info

Maarten Brys

(0495) 42 65 42

www.skepp.be

www.skepsis.nl

EEN JOB DIE EEN LEVEN VERANDERDE

MARGOT LEMOINE: “IK VOND EEN STUKJE VAN MIJN OUDE LIEFDE TERUG.”

Eerste vraag is natuurlijk: wat is coaching?

Leven van je tekenpen, het klinkt romantisch. Voor Margot Lemoine was het 14 jaar lang echter keiharde realiteit. Want zo lang wist ze als freelance tekenaar een zelfstandig bestaan uit te bouwen.

Ze werkte mee aan tal van TV- en bioscoopprojecten. Het was echter geen gemakkelijk leventje, zeker niet toen halverwege de jaren negentig de al kleine Belgische tekenfilmindustrie op haar grondvesten daverde. “Ik keek toe hoe sommige van mijn collega’s hun koffers pakten en naar de USA of Taiwan vertrokken. Als jonge moeder zag ik dat avontuur echt niet zitten. Ik moest gewoon een andere richting uit,” vertelt ze. Ze nam geen overhaaste beslissing, maar gaf zichzelf de tijd om haar eigen mogelijkheden te analyseren. Zo kwam ze er al snel achter dat haar talenkennis - Nederlands, Frans, Engels, Duits, Italiaans - een echte troef was op de arbeidsmarkt. Maar toen ze eenmaal solliciteerde, ontdekte ze meteen ook dat werkgevers doorgaans de voorkeur gaven aan jongere kandidaten. Margot was op dat moment achteraan in de dertig.

Een andere wending

Wie niet meer piepjong is, moet slim zijn. Margot schreef zich in bij een aantal uitzendkantoren. “Dat geeft je een voorsprong. Je hebt via testen bewezen dat je een volwaardige kandidaat bent en je hebt een consultant achter je staan die je bij een opdrachtgever verdedigt. Het duurde niet lang of ik kon deeltijds aan de slag bij een reclameagentschap,” herinnert ze zich. Daarna volgden opdrachten bij een importeur van Italiaanse wijnen, een producent van paletten en een elektronicabedrijf. Het ging telkens om administratieve functies. In 2000 schreef Margot zich ook in bij Secretary Plus Management Support. “Dat was een echte meevaller. De aanpak is er heel persoonlijk en je wordt echt naar een job begeleid. Dat bracht me uiteindelijk waar ik vandaag ben. Op dit ogenblik werk ik op de commerciële binnendienst van ANL Plastics, een producent van inleggers van koekjes- en chocoladedozen. Ik beheer een portefeuille van klanten uit België, Nederland en Duitsland met uitschieters in Scandinavië. Mijn job bestaat uit het registreren van orders, het plannen van de productie, het begeleiden van mailings, het contacteren van klanten.”

“Zekerheid is mij heel wat waard”

Een gemengd commercieel-administratieve functie voor een creatief tekentalent...? “Ik weet het, voor buitenstaanders lijkt dat een enorme stap. Toch is dat niet zo. Ook als zelfstandige had ik vroeger heel wat administratie te doen. En ook in mijn huidige job kan ik mijn creativiteit best kwijt. Toen ik hier recent mijn interesse liet blijken voor marketing- en reclametaken, werd dat met open armen onthaald. Misschien houd ik zelf niet al te vaak de tekenpen meer vast, maar ik werk nu mee aan de bedrukkingen van deksels en aan de leaflets en informatiefolders over de producten van ANL Plastics. En als het om kleine opdrachtjes gaat zoals kerst- en nieuwjaarskaarten, kan ik mijn eigen creativiteit botvieren. Je zou dus kunnen stellen dat ik na al die jaren een stukje van mijn oude liefde heb teruggevonden,” vertelt ze. Zou ze ooit nog terug willen naar haar leven als freelance tekenaar? “Goh, er zouden sterke argumenten nodig zijn om mij te overtuigen. Ik vind financiële zekerheid belangrijk. Daar kan je om lachen, maar als je als zelfstandige een paar maanden geen opdrachten krijgt, kan ik je verzekeren dat het lachen je heus wel vergaat.”



Margot Lemoine: “Ik koos voor zekerheid en kreeg er toch aardig wat creativiteit bij.”

Gisteren tekende ze mee aan de Vlaamse tekenfilm ‘Suske en Wiske’, vandaag noteert ze bestellingen van blisterverpakkingen. En toch is Margot Lemoine niet ongelukkig. Ook in haar huidige functie kan ze haar creativiteit kwijt.



OPLEIDING OFFICE MANAGEMENT MET WORTELS IN DE PRAKTIJK DRIEMAAL ZOVEEL STUDENTEN

Er gaapt een kloof tussen onderwijs en bedrijfswereld, hoor je vaak. Hoe dicht je die? De Karel De Grote-Hogeschool (Antwerpen) vatte de koe bij de horens en hertekende haar opleiding 'Office Management'. Projectwerk en ontwikkeling van competenties vervolledigen nu de opleiding in 'harde' vaardigheden. Studeren voor Management Assistant wordt zo weer aantrekkelijker.

Een patsituatie?

In één jaar tijd verdriedubbelde het aantal studenten voor de opleiding 'Office Management' aan de Karel De Grote Hogeschool in Antwerpen tot meer dan 200. Toeval? Allesbehalve. De grondslag voor dit succes is de hertekening van het lessenspakket en de verdere introductie van projectmatig leren.

Hugo Giebens, opleidingshoofd, herinnert zich nog hoe de vroegere afdeling secretariaat-talen eind jaren '90 steeds minder in trek was. "Er was in die tijd natuurlijk een echte 'boom' van andere studierichtingen: milieu, bankwezen, verzekeringen, enz. De keuze voor de jongeren breidde sterk uit. Bovendien lag de functie van secretaresse niet zo goed in de markt. Waarom drie jaar met je neus in de leerboeken zitten om een leven lang ondergeschikte te zijn? Men had toen duidelijk geen correct beeld van wat de functie inhield," herinnert hij zich. Zo ontstond er een vreemde situatie. Terwijl bedrijven om management-ondersteunende functies schreeuwden, stagneerde of daalde het aantal kandidaten in de betrokken studierichting.

Niet slecht voor een knelpuntberoep

Er moest iets gebeuren. Een belangrijk keerpunt was de marktbevraging van het gespecialiseerde uitzend-, rekruterings- en selectiekantoor Secretary Plus Management Support. Die wees eind 2003 op een duidelijk hiaat in de bestaande opleidingen. Terwijl ondernemers vooral de competenties van kandidaten benadrukten — betrouwbaarheid, diplomatie, discretie, organisatietalent — bleken in het onderwijs vooral 'harde' vaardigheden aan bod te komen zoals talen- en computerkennis.

Anke Van Oosterhout, kantoorverantwoordelijke Antwerpen, nam met de schooldirectie de enquêteresultaten door. "Wij werkten al nauw samen op het vlak van sollicitatietrainingen. De stap naar de introductie

Hugo Giebens en Anke Van Oosterhout: "Morgen beter opgeleide Management Assistants door samenwerking onderwijs en bedrijfswereld."



van onze marktkennis in het onderwijsconcept was dan ook niet al te groot. Het is trouwens voor beide partners een win-winsituatie. De school waardeert haar lesprogramma op en wij kunnen over drie jaar een beroep doen op professionals die beter op de vraag van onze opdrachtgevers afgestemd zijn. Bovendien neemt het aantal geschikte kandidaten toe."

Voortdurend een tandje bijsteken

Een werkgroep bereidde een jaar lang de aanpassing van de opleiding 'Office Management' voor. Naast Management-Talen en Medisch-Sociaal staat er vanaf dit schooljaar een nieuwe richting op het programma: E-office/Events/International. Meteen introduceerde men ook een aantal meer competentiegerichte vakken: skills management, cross cultural communication.

Hugo Giebens: "Daarmee spelen we in op de vraag van de bedrijven naar flexibele en internationaal georiënteerde medewerkers. Bovendien versterken we het projectwerk in onze opleiding. Studenten organiseren zelf evenementen, gaan op internationale uitwisseling, leiden vergaderingen, enz. Zo leunen we naadloos aan bij de echte praktijk." In dezelfde zin wordt ook de stageperiode in het derde jaar van 8 weken naar 3 maanden uitgebreid. Is de kogel daarmee helemaal door de kerk? "Nee, tijdens dit eerste jaar zullen we met een gemengde commissie — onderwijs & bedrijfsleven — onze opleiding 'Office Management' voortdurend blijven evalueren en verder verfijnen," besluit Hugo. En meteen nodigt hij Anke uit voor een eerste vergadering...

Meer info

Karel De Grote-Hogeschool, Campus Groenplaats - Nationalestraat 5
2000 Antwerpen - (03) 205 18 00 - info.henb@kdg.be - www.kdg.be

Nieuw! Opleiding "Certified Management Assistant"

Midden januari start in Antwerpen de eerste officiële postuniversitaire opleiding voor Management Assistants. Het is een initiatief van de University Antwerp Management School (UAMS) in samenwerking met de Europese beroepsvereniging European Management Assistants (EUMA).

Negen modules geven de deelnemers een helikopterperspectief op hun huidige functie en op alle functies waarmee ze in interactie staan. De toegenomen kennis van het eigen werkveld en van de bedrijfsprocessen in het algemeen vergemakkelijkt de communicatie en interactie met het management en andere afdelingen. Management Assistants worden zo, meer dan vroeger, teamspelers en staan klaar om nieuwe verantwoordelijkheden op zich te nemen. Na een examen krijgen de deelnemers het getuigschrift "Certified Management Assistant".

Praktisch

Timing:

De opleiding omvat een tweedaags residentieel seminarie op 14 en 15 januari 2005, gevolgd door een reeks avondseminaries tot begin juni 2005, in de Holiday Inn te Mechelen.

Toelatingsvoorwaarde: bachelor-diploma of gelijkwaardig door ervaring

Kostprijs alles inclusief: 3.325 euro

Meer info:

Barbara van Aert (UAMS), (03) 220 46 76 – barbara.vanaert@ua.ac.be
Peter Goedemé (UAMS), (03) 220 41 99 – peter.goedeme@ua.ac.be



ZWITSERLAND IS MEER DAN CONGRESSEREN OP SKILATTEN

Het zal u misschien verbazen, maar Zwitserland behoort met een zevende plaats tot de toptienlanden op het vlak van internationaal congresstoerisme. Waarom? Drie begrippen staan centraal: gastvrijheid, bereikbaarheid en veiligheid. En daar mag u nog eens de natuurpracht en vele mogelijkheden voor een sociaal programma aan toevoegen. Zo wordt het meteen duidelijk waarom zoveel topbedrijven hier hun boardmeetings of productlanceringen organiseren. Wij stapten in het vliegtuig en streken neer in het plaatsje Interlaken. Begin alvast te watertanden ...

Adembenemende treinrit zet de toon

We merken het meteen tijdens onze reis naar Interlaken: organisatietalent is één van de vele Zwitserse kwaliteiten. Wanneer we met een vlucht van Swiss International Air Lines in Zurich landen, hoeven we ons geen zorgen te maken over onze bagage. Die wordt automatisch op de trein gezet en zal nog vóór ons in het hotel toekomen. Zelf nemen we ook plaats in een wagon en we laten ons via Bern naar onze eindbestemming voeren. Al heel snel overvalt ons een vakantiegevoel. Berglandschappen en staalblauwe meren kleuren ons gezichtsveld. "Of we meer willen weten over de service van de Zwitserse spoorwegen voor zakenlui?", vraagt een beambte ons vriendelijk. Natuurlijk willen we dat. Blijkt dat we vanuit Zurich ook hadden kunnen reizen in een speciale *conferencewagon* met alle technische infrastructuur en communicatiemiddelen aan boord. Maar net zo goed was er een wagon in Belle Epoque-stijl voorgereiden. Een service op maat van ieders organisatie of incentive dus.

Koninklijk congresseren

Interlaken zelf is een openbaring. Dit stadje is genesteld tussen de Thuner See en de Briener See op 570 m hoogte. Het ligt in de schaduw van de bekende bergtoppen Eiger, Mönch en Jungfrau. Luxehotels en prachtige parken wisselen elkaar af. Ondanks het internationale toerisme ademt Interlaken nog steeds de charme uit van een typisch Zwitsers dorpje. Veel tijd om te mijmeren is er niet. Een gids pikt ons – met een paardenkoets! – op aan het station en brengt ons naar het summum voor elke zakentoeurist: het hotel Victoria Jungfrau. Alle geluid en stress worden hier gedempt door een traditie van 130 jaar, bekroond met vijf sterren.

Wanneer we onze suite betrokken hebben, gaan we op verkenning. Met het geoefende oog



van congresjournalist ontdekken we al snel dat elk evenement - van boardmeeting over medisch congres tot wereldwijde lancering van een nieuw model sportwagen - hier een prachtige thuishaven vindt. We bezoeken niet minder dan 18 verschillende conferentieruimtes: van 4 tot 400 personen. Pronkstuk is ongetwijfeld 'La salle de Versailles'. Is imago voor u een belangrijke troef? Boek dan zeker dit pareltje. Uw gasten beleven onvergetelijke momenten. Uiteraard beschikt elke conferentiezaal over alle mogelijke technische infrastructuur. En ook heel wat kamers zijn erop voorzien om kleinere voor- of navergaderingen vlekkeloos te laten verlopen.



Ontspannende mysteries

Om zich te ontspannen hoeven uw gasten het hotel zelfs niet te verlaten. Zij worden van kop tot teen verzorgd in het eigen *health-, fitness- & beautycenter*. Sportievelingen slaan een tennisballetje of oefenen zich op de indoor golfbaan.

Maar het zou zonde zijn om Interlaken zelf niet te ontdekken. De mogelijkheden voor het opzetten van een sportief of cultureel nevenprogramma zijn zeer groot. Enkele ideetjes. Stap in voor een treinrit naar het hoogste station van Europa: de Jungfrauoch, 3454 meter boven de zeespiegel. Indien hoogtevrees, gelieve zich te onthouden! Houdt u meer van actie? Rafting, paragliding, mountainbike- en vlottentochten, Alpine skiën... het kan allemaal binnen een cirkel van enkele kilometers. Zelf hielden we het rustiger met een bezoek aan het *Mystery Park*. In dit themapark worden alle mysteries van de wereld — van UFO's tot de piramides van Gizeh — op een interactieve manier voorgesteld. De geest van de legendarische *Erich van Däniken* is nooit veraf. Bedrijven kunnen het park ook huren voor een onvergetelijke mysterieuze avond. Wilt u uw gasten echt een 'once in a lifetime'-ervaring aanbieden? Stijg dan op met een helikopter en laat u naar het eeuwige ijs brengen. Daar helpen begeleiders u bij het bouwen van een iglo of geniet u gewoon van een aperitief op het dak van Europa.

Waar voor uw geld

Onze conclusie? Interlaken is een ontdekking voor internationale congresorganisatoren. Naast de diverse hotels is er ook het Casino Kursaal om uw evenement - tot 750 gasten -

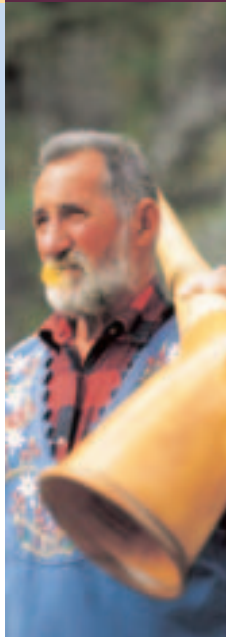
te ontvangen. Overnachtingsmogelijkheden zijn er in Interlaken in alle categorieën.

Voor een congrespakket in het vijfsterrenhotel Victoria Jungfrau betaalt u gemiddeld 270 euro. Prijs per nacht op basis van een tweepersoonskamer bezet door één persoon. Inbegrepen zijn ook het uitgebreide ontbijtbuffet, een zakenlunch (vier gangen), een zakendiner (vier gangen), twee koffiepauzes plus gebruik van zwembad, whirlpool, sauna, stoombad, fitness, enz. Uiteraard moet u hier nog de verplaatsing Brussel - Interlaken bijtellen. Toch catalogeren wij deze formule graag onder de rubriek 'waar voor uw geld'. De klasse en de vlekkeloze organisatie zullen uw bedrijfsnaam onuitwisbaar in het geheugen van uw gasten prenten. U mag ons op ons woord geloven ...

Meer info over congresmogelijkheden in Interlaken:

www.interlaken-congress.ch

www.victoria-jungfrau.ch



info

Meer info over congresseren in Zwitserland

Ideeën en praktische informatie over het organiseren van incentives en congressen in Zwitserland krijgt u van:

Myriam Winnepenninckx

Manager Meetings & Incentives Benelux

Switzerland Convention & Incentive Bureau

Postbus 1600 - 1000 Brussel - (02) 345 83 57

myriam.winnepenninckx@switzerland.com

www.MySwitzerland.com/mice



CONFLICTEN HANTEREN

EROP SLAAN OF WEGSLUIPEN...?

Iedereen geraakt wel eens betrokken in een conflict op het werk. Van een banale ruzie over wie nu het eerst die vrije parkeerplaats zag, tot meningsverschillen over de organisatiestructuur. Hoe geraak je eruit?

10 vuistregels die je al een heel eind op weg helpen:

1 **Conflicten zijn niet te vermijden.**

Je werkt samen met collega's die allemaal een andere achtergrond hebben. Opvoeding, gezinssituatie, meningen en visies verschillen. Logisch dat het al eens tot conflicten komt. Trouwens conflicten – in de betekenis van verschillen – kunnen ook positieve ruimte scheppen. Ze dagen je uit om creatieve oplossingen te vinden.

2 **Wacht niet tot het te laat is.**

Wees duidelijk voor je collega's en baas. Vertel hen wat jij belangrijk vindt, wat je ambities zijn, wat je van een bepaald project vindt. Zo geef je anderen de kans om met jouw mening rekening te houden. Je voorkomt dat iemand ongewild met jou in botsing komt.

3 **De beste vredespijp rook je vooraf.**

Bouw een sterk netwerk uit. Hoe steviger je relaties met collega's, hoe groter je veerkracht om conflicten te overwinnen. Tip: zoek zelf contact met mensen waarmee het samenwerken wat stroever verloopt. Wedden dat er achter dat schijnbaar stuurse gezicht een leuke persoonlijkheid schuilt?

4 **Goede afspraken maken de beste vrienden.**

Heel wat conflicten ontstaan door onvolkomenheden in de organisatiestructuur. Wie heeft welke verantwoordelijkheid? Welke procedures gelden waar en wanneer? Hoe worden vergaderingen geleid? Maak in 'goede tijden' goede afspraken. In 'slechte tijden' voorkomen zij heel wat conflictstof.

5 **Ken je eigen conflictstijl...**

Hoe reageer je zelf op conflicten? Heb je de neiging om ze te negeren, begin je te onderhandelen of sla je eens stevig met de vuist op tafel? 'Ken jezelf' is het begin van alle wijsheid.

6 **... en maak je andere conflictstijlen eigen.**

De manier waarop je best een conflict oplost, hangt af van de situatie. Misschien moet je al eens rond een ruzie heen weten te wandelen. Soms is er grote tijdsdruk en zijn gezagsargumenten nodig om te overtuigen. Op een ander ogenblik heeft een spel van geven en

nemen meer succes. Houd je niet krampachtig vast aan je eigen conflictstijl, maar tracht ook andere stijlen onder de knie te krijgen.

7 **Parkeer je emoties.**

Een conflict bevat altijd emotie en rede. Emotie gaat echter snel overheersen. Eerste stap naar een oplossing: neem figuurlijk even afstand. Probeer je in te leven in de behoeften en belangen van de andere. Als jij een stapje terugzet, wordt het gesprek snel weer zakelijk. Lukt het niet om je gevoelens te parkeren, ga dan even afkoelen op een andere plaats. Neem dan letterlijk afstand.

8 **Benoem de verschilpunten.**

Trek de lont uit het kruiwat door het conflict onder woorden te brengen. "We staan samen aan het kopieerapparaat en we moeten allebei snel kopieën maken." Schets jouw drijfveer. "Deze dossiers moeten over vijf minuten op de directievergadering liggen." Informeer naar de drijfveer van je collega. Wie eerst mag kopiëren, wordt vaak meteen duidelijk ...

9 **Gooi olie op de golven.**

Stel steeds luisterend en uitnodigend op. Toon dat je bereid bent om met de mening van de andere rekening te houden. Let op je lichaamstaal. Bewaar je kalmte.

10 **Coach ... het lukt niet**

Als een conflict té persoonlijk wordt of niet meer op te lossen valt, kan een derde partij soelaas brengen. Een coach wordt door beide partijen aanvaard en vertrouwd. Hij of zij zal proberen de communicatie opnieuw op gang te brengen. Daarbij tracht de coach het organisatiebelang met de persoonlijke belangen te verzoenen. Goed om te weten: sommige conflicten geraken nooit opgelost. Het siert je als je dit ook kunt aanvaarden om zo een conflict achter je te laten.

Deze tien tips werden verzameld door Mit Van den Bergh. Ze is licentiate sociologie en volgde verschillende opleidingen in systeemdenken. Mit is educatief medewerkster aan Vormingplus Antwerpen en begeleidt er de cursus 'Conflicthantering'.
Meer info: (03) 230 03 33, info@vormingplusantwerpen.be, www.vormingplusantwerpen.be.

GEZOND ZAKENLUNCHEN

WAT SCHAFT DE POT?

Het beste contract verdient de beste maaltijd. Het zou een typisch Belgisch gezegde kunnen zijn. Nergens anders wordt er zo getafeld door zakenlui als in ons landje. Samen met een handtekening onder een overeenkomst nemen de disgenoten echter telkens ook heel wat extra calorieën mee naar hun bedrijf. Het spook van overgewicht is nooit ver uit de buurt. En toch houden enkele eenvoudige tips die langzaam zwellende buik in toom.

Vette contracten?

Chris Kerfs, diëtiste en auteur van twee succesvolle dieetboeken, heeft zo haar bedenkingen bij al dat bedrijfsgetafel. "De analyse is snel gemaakt. Zakenmenu's zijn meestal te vettig en bevatten te weinig groenten. Er wordt te rijkelijk met sauzen gewerkt en ook de bijhorende wijn zorgt voor een buitensporige aanvoer van calorieën. Een zogenaamd lichtere broodjeslunch is geen alternatief. Het lijkt er wel op alsof de dikte van het beleg - vaak salades op basis van mayonaise - het aanzien van het bedrijf moeten weerspiegelen. Broodjes van 800 of 900 calorieën zijn geen uitzondering. Als je dat afmeet tegen onze dagelijkse behoefte - afhankelijk van persoon tot persoon tussen de 1500 en 2500 calorieën - weet je dat je fout bezig bent."

En zij heeft nog meer slecht nieuws. Hoeveel vertegenwoordigers en managers die 'op de baan zijn', stoppen 's middags niet even in een wegrestaurant voor een snelle spaghetti of een portie frietjes? Ook dan loopt de calorieteller op. Een gewone friet zonder saus komt overeen met 14 (!) belegde boterhammen, 1 curryworst is goed voor 1 warme maaltijd, voor het bijhorende blikje Cola mag je 200 (!) blikjes Cola Light drinken. En de spaghetti? 1000 calorieën of zowat de helft van de volledige dagbehoefte. En dan tellen we er nog niet die twee glaasjes wijn bij...

Even lekker en toch licht

Hoe kun je bij zakendiners dan toch de calorieën in toom houden? Chris: "Hoewel je op restaurant bent, is het toch mogelijk je menu zelf aan te passen zonder dat je daardoor bij je gezelschap uit de toon valt. Vervang je hoofdgerecht bijvoorbeeld door een tweede voorgerecht: oesters, gegrilde gamba's, krabcocktail, enz. Wees zuinig met brood. Vraag ook om sauzen apart te serveren. Zo bepaal je zelf wat en hoeveel je op je bord giet. Heb je toch rijkelijk getafeld, zorg dan voor de nodige compensatie. Eet 's avonds alleen een lichte soep voor het slapengaan. Bouw wat meer beweging in je dagschema in. Ga niet meteen de marathon lopen, maar gewoon een half uurtje wandelen of fietsen brengt je lichaam al terug aardig in balans."

Management Assistants beslissen

Een grote taak is volgens Chris weggelegd voor de personen die zakenlunches organiseren of bestellen. Vaak gaat het om Management Assistants. "Waarom geen broodjes met rosbief, magere ham of gerookte zalm laten leveren? Het aantal calorieën daalt al snel tot een derde van de traditionele 'smossen' en 'clubs'. Moet je een menu in het restaurant reserveren, ga dan voor groenteschotels of bereidingen met gegrild vlees. Sta er op dat er naast wijn ook water aan tafel wordt geserveerd." Nog een tip voor bedrijfsrecepties: vervang de traditionele fruitsap/pisang ambon met borrelnootjes - een handvol nootjes = 8 boterhammen - door een glaasje champagne met een schoteltje verse aardbeien. Origineel, minstens even lekker en vooral... zalig licht.



10 dieetboeken te winnen!

Stel je vragen aan Chris Kerfs

Chris begeleidde als fulltime zelfstandig diëtiste al 5000 mensen met gewichtsproblemen. Ze is tevens auteur van twee spraakmakende boeken. In 'De gezonde Belg' beschrijft ze voor elke dag van het jaar een volledig maaltijdschema: 365 x gevarieerd, gezond en vetarm. Wil je weten hoeveel calorieën je verbrandt bij een hevige vrije partij of hoe 'zondig' een ijsje van een bepaald merk is? Dan vind je in "Zoveel boterhammen" een zeer uitgebreide caloriewijzer. Handig bij het winkelen, nuttig om je leven gezonder in te richten.

10 lezers van Secretary Vision kunnen één van deze boeken gratis in huis halen! Wat moet je doen? Eenvoudig. Stel aan Chris al de vragen over voeding en gezondheid, waarop je altijd al een antwoord had willen weten. Waarom werkt een bananendieet niet? Hoe vervang je boter als vetstof? Hoeveel calorieën verlies je als je tweemaal per week 5 km gaat joggen? Het zijn maar enkele voorbeelden. Chris antwoordt niet alleen, ze kiest uit alle inzendingen ook nog eens 10 winnaars. Die krijgen net voor Kerstmis hun boek thuisgestuurd. Ideaal om alle goede voornemens voor het nieuwe jaar meteen in de praktijk om te zetten.

Chris Kerfs verwacht je vragen vóór 22 december 2004 op uitgeverij@garant.be (graag slechts één vraag per mail).

De gezonde Belg. Menu's van dag tot dag (€ 14,90)
Zoveel boterhammen... Wat mag ik eten en helpt sport? (€ 13,90)

Verkrijgbaar via de boekhandel of rechtstreeks bij Garant-Uitgevers: (03) 231 29 00, uitgeverij@garant.be.



STAP JE MEE DOORHEEN KERSTMIS?

Nog even en de eerste kerstbomen verschijnen thuis en op kantoor. Tijd om eens in een feeëriek wereld onder te duiken. Er zijn natuurlijk heel wat lokale kerstmarkten, maar waarom niet de benen strekken in een originele eindejaarsfeer? Wij zochten en vonden twee initiatieven waar u met open armen – en een glas glühwein – verwelkomd wordt.

1. Midwinterevenement in het Openluchtmuseum te Bokrijk

Wie kent er de idyllische huisjes, boerderijen, water- en windmolens van het Openluchtmuseum te Bokrijk (Limburg) niet? Ze vormen op 26, 27 en 28 december het decor van één van de grootste eindejaarsevenementen van Vlaanderen. Dit najaar staat alles in het teken van Nieuwjaar. Alle betekenissen van nieuwjaar en oudejaarsavond van honderd jaar geleden en nu komen uitgebreid aan bod. Wat mag je verwachten? Vuurwerk, theater, muziekoctredens, een tentoonstelling van nieuwjaarskaarten door de eeuwen heen, kunst- en ijsbeelden, kermisattracties... Magie vind je in het *waarzeggershol* en aan de *vuur- en wensboom*. Een ideale uitstap voor het hele gezin.

Meer info: (011)26 53 00, bokrijk@limburg.be, www.bokrijk.be.



2. Kerststallen kijken in het Hageland

Trek je stapschoenen aan en ga richting Landen (Vlaams-Brabant). In elk van de historische kerkjes van de deelgemeenten Waasmont, Walsbets en Wezeren staat een prachtige kerststal. Een wandelweg doorheen de winterse natuur brengt je van kerkje naar kerkje. In Waasmont ontdek je een tafereel met lindehouten beelden uit Overamergau en in Walsbets helpen de schapjes, vogels en vissen het kindje Jezus warm te houden. In Wezeren vertellen kleine porseleinen Hümmelebeeldjes jou het kerstverhaal. Even uitblazen? In het 'kerckehuys' van Wezeren krijg je een tas koffie met Limburgse vla. De kerststallen zijn te bezoeken vanaf Kerstdag tot en met Driekoningen van 10 – 12 uur en van 14 – 17 uur.

Meer info: (0473) 52 87 48, (011) 88 40 17

NIEUW: RELAXMANAGEMENT ONTSPANNEN IN DE BUS OF DE BOX

Stress, stress, stress... iedereen heeft er wel eens last van op het werk. Niets aan de hand, totdat die stress de bedrijfsresultaten begint te beïnvloeden. Wat dan gedaan? Heel wat werkgevers gaan op zoek naar middelen om stress op de werkvloer te voorkomen of alleszins te verzachten. Eén ervan is relaxmanagement.

Vergelijk stress met een gespannen elastiek. Als die te lang gespannen blijft, verliest hij zijn veerkracht. Probeer je hem nog verder te rekken, dan breekt hij. Relaxatie zal de elastiek ontspannen en reserves opbouwen voor nieuwe stress-situaties. Relaxeren betekent dat het hartritme en de bloeddruk dalen, de ademhaling vertraagt, het melkzuurgehalte in de spieren daalt en het lichaam minder vatbaar wordt voor ziektes. Ontspannen mensen zijn rustiger, zelfzekerder, creatiever en productiever. Niets dan voordelen dus, maar hoe begin je als bedrijf aan zo'n relaxmanagement?

The Relax Company (Dilbeek) rijdt de welzijnsbus 'Dreams on Wheels' bij u voor of richt in uw kantoren een RelaxBox in. 'Dreams on Wheels' is een echte tourbus waarin vijf medewerkers tegelijkertijd van een Audiovisuele Relaxatiesessie kunnen genieten. Duurtijd: 30 minuten. Een drankje, rustgevend muziek door de koptelefoon, welriekende aroma's, massagestoel, een lichtprojectie via een speciale bril, een stimulerende aromatherapie-massage op de rug van de hand... iedereen herademt en 'ontwaakt' fris en vol energie.



De RelaxBox is een kant-en-klaar relaxruimte van 2,5 bij 2,5 meter, die in elk kantoor kan worden ingericht. Elke maand zorgt The Relax Company voor nieuwe relaxatie- en ontspanningsapparatuur: massagezetel, massagemat, voetmassagetoestel, audiovisuele relaxatie, essentiële oliën, enz. Elke medewerker kan er zich zonder begeleiding een half uurtje in alle veiligheid ontspannen. De inplanting van de RelaxBox kan gecombineerd worden met infosessies en/of workshops rond stressbeleid en relaxmanagement in het bedrijf.

Meer info

TRC - The Relax Company - (02) 460 15 07
info@relaxcompany.be - www.relaxcompany.be

EHBO bij stress

1. Kijk rond je. Kan je zelf iets aan de oorzaken van de stress-situatie doen?
2. Neem afstand. Gun jezelf af en toe een 'break'.
3. Structureer. Wat is belangrijk, wat minder?
4. Leer relaxeren. Meditatie en ademhalingsoefeningen helpen.
5. Stel jezelf realistische doelen.
6. Overbelast jezelf niet. Je kan niet alle taken tegelijkertijd afwerken.
7. Slaap voldoende.
8. Doe niet aan zelfmedicatie. Praat met een arts.
9. Zweet de stress uit. Doe regelmatig aan sport.
10. Bekijk stress ook eens van de positieve kant. Zonder stress, geen of minder prestaties.

NIEUWS UIT DE KANTOREN

- Op 6 september opende het kantoor van Secretary Plus Management Support te **Luik** zijn deuren. Adres: Quai de Rome 53, 4000 Liège, tel.: (04) 229 98 70, fax: (04) 229 98 79, e-mail: liege@secretary-plus.be. Office Manager is Pascale Laisnez, Consultant is Sabrina Walheer.
- Secretary Plus Management Support **Leuven** is verhuisd. Het nieuwe adres: Vital Decosterstraat 7, 3000 Leuven. Telefoon, fax en e-mailadres bleven ongewijzigd: tel.: (016) 23 60 42, fax: (016) 29 21 80, e-mail: leuven@secretary-plus.be.
- Ook Secretary Plus Management Support **Kortrijk** is in augustus verhuisd. Het nieuwe adres: Casinoplein 5a, 8500 Kortrijk. Het kantoor is nu beter bereikbaar en zichtbaar. Telefoon, fax en e-mailadres bleven ongewijzigd: tel.: (056) 25 29 22, fax: (056) 21 89 98, kortrijk@secretary-plus.be.

LEERGIERIGE MANAGEMENT ASSISTANTS OPGELET! IN 2005 START OPEN ACADEMY PLUS

Levenslang leren krijgt vanaf 2005 voor Management Assistants een nieuwe dimensie. Dan start Secretary Plus Management Support immers met een nieuw initiatief: Open Academy Plus. In een aantal centraal gelegen vestigingen zullen regelmatig opleidingen en workshops worden georganiseerd. Doelstelling: het (her)waarderen van de functie van de Management Assistant door het aanreiken van nieuwe kennis en vaardigheden. Binnenkort krijgt u de kalender van deze Open Academy Plus toegestuurd. Nu al meer weten? Blader even terug naar p. 2 van deze Secretary Vision om de seminarie-thema's van 2005 te ontdekken.

PROJECTWERKEN VIA DIRECT TEAM HILDE COONE (32): "IK LEEF VRIJ, IK WERK VRIJ"

We ontmoeten Hilde in Waregem op de dag van Waregem Koerse. De kantoren van Ideal Group liggen er verlaten bij. Iedereen is naar de renbaan. Tijd voor een babbel? "Ja hoor, vandaag probeer ik een aantal zaken in alle rust in orde te brengen, maar een gesprekje tussendoor kan best."

Als projectmedewerkster van het Direct Team van Secretary Plus Management Support werkt Hilde nu al enkele maanden als Management Assistant bij Ideal Group. Ze vervangt de vaste medewerkster van 'grote baas' Francis De Clerck. "Al sinds 1997 ben ik als uitzendkracht voor Secretary Plus aan de slag. Twee jaar geleden stapte ik over naar het Direct Team. Ik heb altijd een voorkeur gehad voor langdurige opdrachten. Waarom? Hoofdzakelijk omdat je je echt in een bedrijf kunt inwerken. Je laat je ervaring voluit renderen. En ik beschik als projectmedewerkster van het Direct Team ook over een eigen wagen."

Maar de keuze voor deze tewerkstellingsformule heeft ook nog een andere reden. Hilde is namelijk een echte reisduif, die geregeld voor een langere periode haar vleugels wil uitslaan. Na haar huidige opdracht vertrekt ze bijvoorbeeld voor een zestal weken met de motorfiets naar Marokko. "Intussen zoekt Direct Team voor mij naar nieuwe opdrachten. Ik heb nu al een aantal aanbiedingen op zak voor als ik eind dit jaar terugkom. Ik werk graag hard, maar ik wil ook voluit van het leven genieten. Met deze formule kan ik beide verzoenen," besluit ze.



Iedereen is naar Waregem Koerse. Hilde houdt het fort recht.