

overzicht

# WORKSHOPS & LEZINGEN



**Hi, ik ben Lola.**

Ik geloof dat de wereld nóg mooier wordt als meer mensen goed in hun vel zitten en hun creatieve energie laten stromen. Daarom combineer ik creativiteit met coaching in workshops en lezingen over veerkracht, levenslust, identiteit, rust & geluk.

Zelfreflectie, persoonlijke ontwikkeling en praten over zware onderwerpen - het hoeft niet heftig en ingewikkeld te zijn. Praktisch en positief aan de slag gaan heeft een veel beter en duurzamer, blijvender effect.

Ben jij op zoek naar een teambuilding activiteit of inspirerende lezing? In dit document vind je een overzicht van mijn aanbod. Lees het door, merk waar je op aan gaat en laat me weten wat voor tofs we samen gaan neerzetten!

Liefs,  
Lola





# CREATIEVE WORKSHOPS

**Iedereen is creatief**, alleen zijn veel van ons het vergeten of hebben te vaak gehoord dat wat ze maken 'niet mooi is'. Creativiteit omvat meer dan kunst. Zo zijn probleemoplossend denken en brainstormen ook vormen van creëren. Een creatief proces liegt niet – het maakt duidelijk wat er in jou of jouw team speelt. Het haalt op wat in het onderbewustzijn zit en toont wat moeilijk onder woorden te brengen is. In de workshops gebruiken we verschillende middelen: onder andere LEGO, verf, stof, papier en foto's. Er zit altijd materiaal bij waar mensen zich prettig bij voelen. Deelnemers verzuchten na een workshop vaak: "wat heerlijk om met mijn handen bezig te zijn en zo even uit het hoofd te komen!"



# CREATIEVE WORKSHOPS

## CHAOS & ORDE (MIXED MEDIA ART)

In deze workshop maken we een tweezijdig moodboard. Aan de ene kant gebruiken we verschillende soorten materiaal om 'chaos' weer te geven. Wat is chaos voor jou? Welke kleuren, emoties, woorden roept het op? Aan de andere kant doen we hetzelfde voor 'orde'. Hoe voel je je daarbij? Chaos en orde zijn twee kanten van dezelfde medaille – de één bestaat niet zonder de ander. Ik help het moodboard interpreteren en licht toe hoe je met het moodboard kunt spelen om je bij zowel chaos als orde comfortabeler te voelen. We kunnen het moodboard zowel rondom het individu maken, als over chaos & orde op de werkvloer.

*Optioneel: een werkboek voor deelnemers om thuis het moodboard verder te onderzoeken.*

## EEN KUNSTWERK VAN JOU (MIXED MEDIA ART)

Ik neem een polaroid foto van elk van de deelnemers. Vervolgens verwerkt ieder de foto in een mixed media werk met als thema de identiteit van de maker. Wat maakt jou jou? Hoe zou je dat afbeelden? Welk materiaal gebruik je: verf, papier, krijt, veren, glitter? Kom jij in het middelpunt, in een hoekje van je werk of verspreid over het blad? Het resultaat is een unieke afbeelding waar uit op te maken valt wie jij op dit moment bent. Met tips om met liefdevolle nieuwsgierigheid te 'lezen' wat je hebt gemaakt. Bij voldoende veiligheid in de groep geeft men aan elkaar terug wat ze zien, dat zorgt voor veel inzicht over hoe je overkomt op anderen. Indien gewenst met de vertaalslag naar het werk: welke versie van jou krijgen collega's te zien? In hoeverre matcht dat met wie je echt bent?

## VERLEDEN, HEDEN, TOEKOMST (MIXED MEDIA ART)

We maken drie kaarten, de eerste gaat over het verleden. Eerst verzamelen we het materiaal: welke kleuren, structuren, vormen, afbeeldingen en woorden staan voor jou symbool voor wat je achter je wil laten, waar je vandaan komt of wat je mist? De tweede kaart gaat over het heden: waar sta je nu? Wat speelt er in je leven op dit moment? Met de derde kaart kijken we vooruit: waar wil je naartoe bewegen, welke wens heb je voor jezelf voor de toekomst? Na het verzamelen van het materiaal creëert ieder de drie verschillende kaarten. Natuurlijk maken we vervolgens de vertaalslag van het creatieve proces naar de fysieke wereld: wat heb je nodig om los te laten en vooruit te bewegen? Welke inzichten geven de kaarten je? Het thema van deze workshop kan naar wens worden aangepast, denk aan loopbaanwensen of de ontwikkeling van het team door de jaren heen.



## ZELFPORTRET (MIXED MEDIA ART)

Portretten tekenen moeilijk? Alleen als je vindt dat het perfect lijkend moet zijn! Voor dit zelfportret helpen de deelnemers elkaar. In tweetallen zitten ze tegenover elkaar en tekenen de ander na. We werken op speelse manier met een abstract portret als resultaat. Zo'n portret bestaat uit verschillende vlakken, die natuurlijk ingekleurd moeten worden. Dat inkleuren doet ieder zelf met materiaal dat bij ze past, iets zegt over wie ze nu zijn of over hoe ze zouden willen zijn. Deelnemers gaan naar huis met een artistiek, creatief zelfportret. Omdat iemand anders het heeft getekend, ontstaat direct verbinding met die persoon. Leuk om in teams te doen. Bij teams die elkaar (nog) beter willen leren kennen kan het 'inkleuren' in samenwerking met collega's gedaan worden. Hoe zien zij elkaar?

## HET RAD VAN ADVIES (MIXED MEDIA ART)

De meest gehoorde opmerking in mijn coaching praktijk: "anderen kan ik geweldig advies geven, maar er zelf naar luisteren vind ik lastig". Deze creatieve workshop biedt de oplossing. Deelnemers schrijven vier tot acht adviezen op, zogenaamd voor een ander. Korte zinnen, enkele motiverende woorden of een mooie quote. Vervolgens zoeken ze er afbeeldingen en kleuren bij. Op een ronde schijf maken we 'taartpunten' waar de adviezen met bijpassende mixed media worden opgeplakt en opgeschreven. Daarna komt de aap uit de mouw: natuurlijk zijn deze adviezen voor hen zelf. Over de ronde schijf bevestigen we met een splitpen een tweede, draaiende ronde schijf met een uitsnede. Twijfelen ze ergens over of lopen ze met een levenskwesitie? Draai aan het rad van advies en lees je eigen wijze woorden terug. Deze workshop kan in kleine groepjes ook ingezet worden om een rad van advies voor het team te maken.

## WIE BEN JIJ EIGENLIJK? (LEGO)

Je kent ze vast: de gele LEGO poppetjes. In deze workshop gebruiken we die minifiguren om op makkelijke, lichte manier jouw identiteit en imago te onderzoeken. Uit een breed assortiment van gezichtsuitdrukkingen, kapsels, kleding en accessoires bouwt iedere deelnemer zichzelf in het klein na. Vervolgens spelen we een aannamespel met de poppetjes: wat voor karakter denken de andere deelnemers dat deze minifiguur heeft? We bespreken in hoeverre dat klopt. Ik licht wat toe over identiteit en imago: wat is het, hoe ontstaat een discrepantie tussen de twee en waarom heeft dat onrust als gevolg? Op welke manier zorg je dat ze beter bij elkaar aansluiten? Met verschillende opdrachten onderzoeken de deelnemers spelenderwijs hun identiteit. Indien gewenst met vertaalslag naar de werkvloer: wie laat je daar zien, welke rol neem je aan en wat is er nodig om (nog) meer jezelf te zijn en uiten op het werk?

*Optioneel: een werkboek voor deelnemers om thuis hun identiteit verder te onderzoeken.*

*Optioneel: minifiguren als geschenk mee naar huis.*

## MINDFULNESS (LEGO)

LEGO, vermoedelijk het bekendste speelgoed ter wereld. Wist je dat er jaarlijks meer LEGO banden worden gemaakt dan gewone autobanden? Veel mensen vinden het iets voor kinderen. Zonde, want het is prachtig materiaal waar iedereen intuïtief mee kan werken. In deze workshop gebruiken we LEGO om stil te staan bij de principes van mindfulness: aandachtig en zonder oordeel in het hier en nu zijn. Met verschillende oefeningen laat ik zien hoe je LEGO kunt gebruiken om innerlijke rust te ontwikkelen, perfectionisme los te laten en een sterkere connectie met je lichaam te ervaren.

*Optioneel: een klein setje LEGO dat de deelnemers thuis, op het werk of op reis kunnen gebruiken om verder te oefenen met mindfulness.*



# LEZINGEN, ADVIES & BEGELEIDING

**Ga met liefdevolle nieuwsgierigheid jouw leven ontdekken**, dat is de boodschap die ik mensen meegeef in coaching en lezingen. Maar wat als dat leven je uitdaagt? Hoe blijf je rustig en krachtig staan bij gebeurtenissen met impact, zoals ziekte en verlies? En hoe ga je om met zulke omstandigheden in jouw omgeving of team? In deze lezingen, rondetafelgesprekken en begeleidingstrajecten zoeken we samen een antwoord op zulke vragen. *Down to earth* en met humor worden zware onderwerpen op lichte manier toegankelijk en bespreekbaar. We koppelen persoonlijke ervaringen aan professionele kennis en wetenschappelijke inzichten. Interactief, vanuit verbinding tussen werkgever en werknemer, tussen organisatie en bezoeker. Over verlies, kanker & rouwen. Over mindset, optimisme & geloven in mogelijkheden.



# ADVIES & BEGELEIDING OP DE WERKVLOER

## OPTIMISME EN HET ONTWIKKELEN VAN EEN GROEI MINDSET (LEZING)

Positief denken, dat is toch dat je overal iets goeds in ziet...? Dat het glas altijd halfvol is en je zorgeloos door het leven gaat? *Nope*. Wat een positieve mindset dan wel is, waarom je er aan wil werken en hoe je dat precies doet, dat vertel ik je in deze interactieve lezing. We hebben het over de kenmerken van een optimistische levensinstelling en de wetenschappelijk bewezen voordelen op korte en lange termijn. Ik leg uit hoe je in kleine, realistische stappen werkt aan een mindset die gericht is op groei en mogelijkheden én voor welke veel voorkomende valkuilen je daarbij moet waken.

*Optioneel: een klein boekje voor deelnemers om thuis hun groei mindset verder te ontwikkelen.*

## RUIMTE VOOR ROUWEN (LEZING)

Snel, sneller, snelst. In onze maatschappij is geen tijd om te rouwen. Om de ruimte te pakken die je nodig hebt om af te remmen en te wennen aan verlies en afwezigheid. Terwijl: als er iets is dat om vertraging vraagt, het verdriet is. Twee jaar geleden verloor ik mijn beste vriend en voormalig man. Hij werd 31 jaar. De impact van zijn overlijden en de vele manieren waarop rouw het leven raakt zetten mij op een zoektocht naar de plaats van verlies en rouw in de huidige maatschappij. In deze lezing deel ik mijn inzichten en overpeinzingen en ga het gesprek aan met het publiek: hoe creëer je ruimte voor rouw?

## BURN-OUT, EEN ZIEKTE VOOR AANSTELLERS (LEZING)

Wat als ik je vertelde dat burn-out medewerkers het beste voor hebben met zichzelf en jouw bedrijf? Grote kans dat je in de verdediging gaat. Een burn-out is vooral ongemakkelijk – voor de persoon in kwestie, voor de werkgever, voor de omgeving. En toch liggen onder die burn-out hele mooie kwaliteiten: betrokkenheid, veerkracht en doorzettingsvermogen. In deze lezing benader ik de epidemie van uitval op de werkvloer vanuit een andere kant: wat als we niet de medewerker, maar de organisatie als ziek bestempelen? Hoe worden we als maatschappij en bedrijf weer 'beter'? En, belangrijker nog: hoe voorkomen we in eerste instantie dat we ziek worden? Over burn-outs en bore-outs, werkdruk en het creëren van een veilige werk- en leefomgeving. Alleen voor mensen en organisaties die kritisch naar zichzelf durven kijken.

## KANKER IN HET TEAM (RONDETAFFELGESPREK)

De diagnose van kanker bij een collega heeft impact op het hele team. Qua werkverdeling, maar ook op emotioneel gebied. In dit rondetafelgesprek bespreken we die impact in jouw organisatie, met een groep managers of met een team waar een collega met kanker is gediagnosticeerd. De insteek is zorgen voor een prettige werkomgeving waar thema's zoals kanker een plaats mogen hebben. Ik geef praktische tips voor de re-integratie en ondersteuning van de persoon met kanker, maar benoem ook valkuilen en misvattingen over kanker op de werkvloer. Ik deel hierbij zowel mijn ervaring als kankerpatiënt als die van begeleider van mensen die re-integreren tijdens en na ziekte. In het rondetafelgesprek is volop ruimte voor het bespreken van kwesties uit de praktijk en stellen van vragen.

*Optioneel: begeleiding medewerker(s), zie verderop.*

## ROUWEN OP DE WERKVLOER (RONDETAFFELGESPREK)

Een rouwproces heeft grote gevolgen: fysiek, emotioneel en cognitief. Over het verloop van een rouwproces bestaan bovendien veel misverstanden. In dit gesprek staan we stil bij de uitwerking van verdriet, verlies en rouw van medewerkers op hun werk en het team. Hoe zorg je dat de dood bespreekbaar is? Hoe merk je een rouwgolf bij een medewerker op en op welke manier bied je daar ruimte aan? Hoe bewaak je de balans tussen het werkproces en het rouwproces – die allebei door moeten gaan? We bespreken *do's & don'ts* bij het begeleiden van iemand die rouwt en ik geef praktische handvatten om rouwen een plek te geven op de werkvloer. Voor managers of teams waar de dood zijn gezicht heeft laten zien.

*Optioneel: begeleiding medewerker(s), zie verderop.*

## BEGELEIDING MEDEWERKERS (COACHING)

Een disbalans in het leven komt vaak als eerst tot uiting op het werk. Dat is logisch: we brengen er veel tijd door en het vormt een groot deel van onze identiteit. Onder (dreigende) uitval op het werk, botsingen tussen collega's of loopbaanwensen ligt meestal een set van niet-helpende gewoontes en gedachtes van de medewerker. Die aanpakken, in plaats van alleen pleisters te plakken, heeft een diepgaander en duurzamer effect op het geluk van zowel de medewerker als de organisatie. Ik begeleid mensen rondom stressmanagement, loopbaanonderzoek en het verwerken van gebeurtenissen. Van online trainingen tot een traject van enkele maanden tot een jaar, volledig afgestemd op de individuele situatie. Neem contact op voor de mogelijkheden.



# SAMEN- WERKEN

**Ik heb het geluk gehad** al met veel fantastische mensen te mogen samenwerken. Inmiddels weet ik dat ik het beste match met personen en organisaties die buiten de lijntjes durven te kleuren of vastberaden zijn dat te leren. Zij die niks gek vinden en wat anders is vanuit nieuwsgierigheid benaderen – niet vanuit oordeel. Ik pas minder goed bij stroperige organisatiestructuren en mij moet je niet bellen voor lange termijn strategieën. Korte lijntjes en vrij vlot in beweging komen hebben mijn voorkeur. Ik vind het belangrijk dat wij werken vanuit vertrouwen en enthousiasme. Lekker met beide benen op de grond, direct en informeel. Samen stemmen we af hoe we de deelnemers van jouw event met een grote *smile* op hun smoel de deur uit laten gaan. Klinkt zo'n samenwerking jou als muziek in de oren? Dan zeg ik: hey ho, *let's go!*



We're All  
Mad Here

# SAMENWERKEN

## TARIEVEN CREATIEVE WORKSHOPS, LEZINGEN EN GESPREKKEN

De exacte kosten voor de workshops, lezingen en rondetafelgesprekken zijn afhankelijk van een aantal zaken: de locatie, datum en tijden; hoe veel mensen komen er; geef je *goodies* mee; de hoeveelheid aanpassingen, et cetera. Maatwerk dus. Neem even contact op, dan maak ik met liefde een offerte voor je. Natuurlijk is het fijn om een idee van de kosten te hebben. Ter indicatie:

|                        |                        |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| workshop LEGO          | interactieve lezing    | op maat gemaakt        |
| workshop mixed media   | rondetafelgesprek      | 1:1 coachingtraject    |
| vanaf €595 (excl. btw) | vanaf €795 (excl. btw) | vanaf €995 (excl. btw) |

Deze prijzen zijn exclusief een tegemoetkoming voor de reiskosten en -tijd van €0,40 per kilometer vanuit Boxtel (Noord-Brabant). Altijd inbegrepen: al het materiaal, mixed media art om mee naar huis te nemen, de huur van de LEGO, het inlezen in jouw bedrijf of event en maximaal 1 uur afstemming vooraf.

## DUUR EN AANTAL DEELNEMERS

Workshops en lezingen duren anderhalf tot twee uur. Rondetafelgesprekken minimaal twee uur. Het is mogelijk om workshops en/of lezingen met elkaar te combineren. De creatieve workshops zijn ook voor grote groepen inzetbaar, indien nodig met aanpassingen of extra begeleiders. Ervaring met LEGO of mixed media art is uiteraard niet nodig, daar help ik bij.

## PLAN DE CAMPAGNE

Een samenwerking, of dat nu een eenmalige of langdurige is, begint met een simpel bericht van jouw kant. Bel, mail of app en vertel mij wat je wensen zijn. Hoe concreter en completer de informatie die je mij stuurt, hoe concreter en completer ik je antwoord kan geven. Wil je één van bovenstaande creatieve workshops of lezingen boeken? Dat is over het algemeen met één telefoontje geregeld. Je krijgt een offerte en bij schriftelijk akkoord kom ik op de afgesproken datum met een goed humeur en indien van toepassing een koffer vol creatief materiaal naar je toe.

Heb je een specifiek plan, wil je een aangepaste of speciaal ontwikkelde workshop/lezing of boek je een rondetafelgesprek? Dan spreek ik je graag persoonlijk en wat uitgebreider via video of telefoon. Daarna stuur ik je een voorstel met offerte. Zodra je mij laat weten dat jij blij wordt van dat voorstel en akkoord bent, gaan we samen all-in en brengen we nog meer verbinding en kleur in jouw organisatie of evenement.

## **ZIJ GINGEN JE VOOR**

Ik heb onder meer samengewerkt met:

Ad Alliance • Art of the Brick • Billybird Park Hemelrijk • Blijtanken •  
Brabantse Dag Heeze • Gemeente Boxtel • Hermitage Amsterdam •  
Heutink • Hogeschool Utrecht • Koninklijke Marine • Kris Kross Amsterdam •  
Likeland • Make-a-Wish • Mama Vita • MOVE • Next Venue • Ontdekfabriek  
Eindhoven • Omnii • Oracle • RTL • Tech@Connect • Unicef Kinderrechtenfestival •  
United World College • Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk •  
verschillende bibliotheken, scholen en kunstenaars

## **GAAN WIJ OOK IETS TOFS NEERZETTEN?**

Als je tot hier leest betekent dat in ieder geval dat wij dezelfde taal spreken. En dat is belangrijk om samen waarde toe te kunnen voegen voor jouw medewerkers, collega's of bezoekers. Waar ging je op aan? Ik ben benieuwd!

Laat het weten middels een telefoontje, bericht of e-mail. Je bereikt me gemakkelijk via 06-13315494 of [info@lolanouwens.com](mailto:info@lolanouwens.com).

Ik kijk er naar uit van je te horen!

Liefs,  
Lola



# OVER LOLA

**Geluksvogel, mindset coach en creatief ondernemer.** Schrijft, spreekt, coacht en creëert over alles rondom leven en dood. Doctorandus in de communicatie- en informatiewetenschappen en gecertificeerd coach. Won de eerste editie van het RTL programma LEGO MASTERS en mag zichzelf sindsdien als enige vrouw in de Benelux LEGO MASTER noemen. Ambassadeur voor liefde, vrijheid en zelfexpressie, gelijke delen nerd & hippie. Geeft haar workshops en lezingen gewoon in spijkerbroek & sneakers. Is fan van de Backstreet Boys, volgt sinds kort buikdansen en wordt bovengemiddeld blij van bingo. Wil voor zo veel mogelijk mensen het leven makkelijker, lichter en nóg leuker maken.



foto: Paulien van Berkum

# OVER LOLA

We hebben Lola ervaren als betrouwbaar, respectvol, loyaal, professioneel en vooral....BETROKKEN. Haar rol als jury heeft ze met veel liefde, plezier en enthousiasme uitgevoerd en als bonus kregen we een inspirerend filmpje voor onze doelgroep. Dank je wel Lola voor de fijne samenwerking!

– Gerry Roche, CultuurBox namens Unicef Kinderrechten Filmfestival

Een hele fijne samenwerking, waarbij enthousiasme en positiviteit de grootste verbindende factor bleken. Lola kijkt met een open blik naar een situatie en weet nét dat andere haakje te vinden dan het voor de hand liggende. Zij weet als geen ander hoe ze kracht uitstraalt en de lol van het leven daarmee combineert. Haar creativiteit en optimistische karakter maakten de samenwerking tot een feestje!

– Yvonne Schinkel, Likeland

Zowel tijdens de voorbereidingen als tijdens de wensvervulling heb ik Lola leren kennen als zeer betrokken, creatief en heel enthousiast. Ze zit vol leuke ideeën en maakt haar beloftes meer dan waar. Het was heel fijn om met Lola samen te werken.

– Marjon de Jong, Make-a-Wish Nederland

Lola bekijkt creativiteit op een eigentijdse, speelse manier. Met haar creatieve brein en kijk op dingen zorgt ze dat je met een andere, meer open blik naar dingen gaat kijken. Ze zorgt dat vlammetjes weer aan gaan, waar men denkt dat ze gedoofd zijn. Lola is een aanjager, een buiten de hokjes denker. Ze stimuleert en prikkelt de creatieve geest, denkt out of the box en is artistiek. Ik vind haar stoer met een strikje.

– Bianca Willems, urbex & portret fotograaf

Vanaf het eerste contactmoment is de samenwerking fantastisch geweest! Lola bruist van de creativiteit en ze is als geen ander betrokken geweest bij onze bouwwedstrijd en alles daar omheen. Een hele fijne en professionele sparring-partner – van begin tot eind – met kennis en expertise.

– Madeline van Vliet, Hermitage Amsterdam

Voor de heropening van The Art of The Brick, de grootste expositie van LEGO kunst ter wereld, hebben we heel fijn samengewerkt met Lola. Het enthousiasme spat er vanaf in alles wat ze doet, heel aanstekelijk en altijd met de glimlach. Ze houdt van out-of-the-box ideeën, net zoals wij, niets is te gek. Kortom, een te gekke dame!

– Daniëlle van den Beemd, The Experience Providers namens Art of the Brick





[www.lolanouwens.com](http://www.lolanouwens.com)

[info@lolanouwens.com](mailto:info@lolanouwens.com)

[@lola.nouwens](https://www.instagram.com/lola.nouwens)

0613315494

